

słodko nie tylko od święta

tekst: Jola Stoma
i Mirek Trymbulak



I na świątecznym, i na codziennym stole może się znaleźć miejsce na **bezglutenowe** i oczywiście **wegańskie smakołyki**. Niektórym wręcz przyda się więcej kalorii

Gdy zaczynaliśmy swoją przygodę z dietą bezglutenową, wydawało nam się, że stworzymy coś dla malutkiej garstki

odbiorców. Nawet przez myśl nam nie przeszło, że stanie się ona aż tak modna. Nie chcielibyśmy, żeby ktokolwiek zmieniał swoją dietę

tylko pod wpływem impulsu, bez wiedzy o jej zdrowotnych aspektach. Zmiany stylu życia i odżywiania powinny być poparte zdrowym rozsądkiem

i zrozumieniem, bo inaczej bardzo szybko odejść w niepamięć jak ubiegłoroczne kreacje fashionistek. Mądre idee często umierają przez począz-

Bakaliowa polenta

500 ml mleka sojowego
2 garści stodkich suszonych owoców (np. rodzynki, morele, śliwka kalifornijska, żurawina)
garść różnych orzechów
1/4 łyżeczki zielonego zmielonego kardamonu
szczypta szafranu
7 łyżek kaszki kukurydzianej
melasa karobowa do dekoracji

Mleko wlewamy do garnka, dodajemy do niego posiekane orzechy, pokrojone suszone owoce, szafran, kardamon i gotujemy kilka minut, aż owoce zmiękną. Następnie dosypujemy kaszkę kukurydzianą, cały czas mieszając. Gotujemy, aż kaszka znacznie gęstnieje. Ugotowaną polentę przekładamy do silikonowych lub wysmarowanych olejem foremek i odstawiamy do przestygnięcia. Po ostudzeniu przekładamy na talerz, polewamy melasą karobową.

kowe nagłośnienie.

A my nie chcielibyśmy, by tak istotna dla ludzi chorych na celiakię lub nietolerujących glutenu kwestia żywieniowa poszła w zapomnienie wraz z kontrowersyjnymi artykułami na ten temat.

Bezglutenowość, tak jak dieta wegańska, istnieją, mają się dobrze i będą mieć się jeszcze lepiej dzięki ludziom, którzy wybrali taki styl odżywiania ze względów etycznych lub zdrowotnych. Nie jest to podyktowane żadną modą. Zazdrościmy tym, którzy mogą zjeść pszenną focaccię ze smakiem, ale my dalej będziemy wymyślać nowe dania z produktów

wegańskich i bezglutenowych, bo chcemy, żeby osobom, które zdecydują się na taką dietę, żyło się smacznie.

Podczas realizacji nowych internetowych odcinków „Atelier Smaku” udało nam się zainteresować kilkoma energetycznymi daniami siatkarza Bartka Kurka. Spotkaliśmy go we Włoszech, gdy w Cucine Lube wybieraliśmy meble do naszej pracowni kulinarnej (Lube to nie tylko fabryka mebli kuchennych, to również prężnie działający, zdobywający mistrzostwa Włoch w siatkówce klub sportowy).

Po wizycie w fabryce, w trakcie wieczornego meczu, dotarło do nas, ile energii potrzebuje zawodnik podczas gry. Postanowiliśmy więc przygotować kilka propozycji posiłków o bardzo wysokiej wartości energetycznej i odżywczej.

Dwa z nich z powodzeniem nadają się na wielkanocny stół. Chcielibyśmy żeby Wielkanoc, czyli odrodzenie, dla wszystkich oznaczała mądre, zdrowe i smaczne wybory. Tego też sobie i wszystkim życzymy. Jeśli macie ochotę na trochę więcej kulinarnych i sportowych emocji, zapraszamy do oglądania programu Atelier Smaku na ateliersmaku.pl.



Wegańska panna cotta

300 g tofu naturalnego
300 ml mleka kokosowego
4 łyżki cukru pudru
laska wanilii
2 płaskie łyżeczki agaru
200 ml wody
10 dag daktyli
100 ml wody
1 łyżka pasty tahini
2 łyżki mleka kokosowego
owoce do dekoracji

Tofu miksujemy na konsystencję twarożku, ciągle miksując dosypujemy cukier puder. W 200 ml letniej wody rozpuszczamy agar. Do garnuszka wlewamy mleko. Z laski wanilii, którą uprzednio przecinamy po długości, wyskrobujemy nożem nasionka, dodajemy je do mleka, dorzucamy do niego również pozostałą część wanilii i gotujemy. Po zagotowaniu wlewamy rozpuszczony w wo-

dzie agar i gotujemy przez 3 min, cały czas mieszając. Z wrzącego mleka wyjmujemy laskę wanilii, dodajemy wcześniej przygotowane tofu i bardzo szybko miksujemy na jednolitą masę. Należy ją natychmiast przelać do foremek, ponieważ agar potrafi stężeć błyskawicznie. Studzimy i wkładamy do lodówki.

Daktyle zalewamy 200 ml wody, gotujemy na małym ogniu przez około 10 min. Owoce wraz z wodą, w której się gotowały, miksujemy na jednolitą masę. Gdy lekko przestygnie, dodajemy 1 łyżkę tahini i 2 łyżki mleka kokosowego i ponownie miksujemy. Wyjęty z foremek deser kładziemy na talerzu, dekorujemy owocami i polewamy sosem chatwowo-daktylowym.



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl