



## na szlaku bursztynowym

tekst: Jola Stoma  
i Mirek Trymbulak

Dania roślinne w staropolskiej restauracji? Okazuje się, że prawdziwi **mistrzowie kuchni** świetnie sobie **radzą** z modyfikacją tradycyjnych przepisów na wegańskie. Sprawdźcie sami!



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci modu, autorzy książek kucharskich oraz programu „Atelier Smaku” dla KuchniaTV

Mamy już za sobą pierwsze doświadczenia we wprowadzaniu wegańskiej i bezglutenowej diety w restauracjach. Okazuje się, że szefowie kuchni bardzo chętnie współpracują, a nawet coraz częściej przejmują inicjatywę w tworzeniu nowego menu. Wzrosła świadomość tego, jak istotna dla zdrowia jest codzienna dieta, a dzięki zaangażowaniu i kreatywności gotujących z nami osób rozrasta się też mapa miejsc, w których każdy znajdzie coś dla siebie.

Oczywiście wolelibyśmy, by rzeczy działy się szybciej, ale cieszy nas, że ludzie stosujący

różne diety z różnych względów, ideologicznych czy zdrowotnych, coraz częściej mogą zasiąść razem z innymi przy wspólnym, pełnym zdrowych i smacnych potraw stole. Wtedy często jesteśmy świadkami przemiany: ci, którzy do tej pory zarzekali się, że nie wyobrażają sobie posiłku bez mięsa, zadrzozczą nam naszego jedzenia i bardzo chętnie oskubują nas z naszych przydziałowych porcji. Mamy już na swoich koncie kilku takich, którzy tak właśnie przechodzili swoją wegetariańską inicjację.

Dzięki gościnności Gdańska, otwartym na współpracę

restauracjom oraz najstarszej gdańskiej piekarni, witamy w „Atelier Smaku na szlaku bursztynowym”.

Pierwszym lokalem, który odwiedziliśmy, jest Restauracja Gdańska – siedziba staropolskiej kuchni i – jak się okazało – miejsce, z którego wegetarianie też nie wyjdą głodni. Państwo Lewandowscy, właściciele, bardzo chętnie przysta-



### Naleśniki karobowe z kremem bananów i tofu

Ciasto:  
2 łyżki skrobiowego zamiennika jajek  
1 opakowanie śmietanki sojowej  
1 szklanka mleka sojowego  
Niepełna szklanka mąki kukurydzianej  
Trochę cukru

Nadzienienie:  
250 g tofu  
1-2 banany  
2 łyżeczki soku z cytryny  
Cukier i cukier waniliowy do smaku  
1 łyżka karobu

Ciasto ubijamy jak na biszkopt, jeśli będzie zbyt gęste, dolewamy śmietankę lub mleko, aby uzyskać nie za gęstą i niezbyt rzadką konsystencję. Odstawiamy na 20 min. W tym czasie tofu i banany miksujemy z sokiem z cytryny, dodajemy cukier i cukier waniliowy. Smażymy naleśniki i przekładamy nadzieniem.

li na nasz pomysł wprowadzenia do menu swojej restauracji czegoś dla wegan i dla tych, którzy mają problem z tolerancją glutenu. Porozmawialiśmy przez chwilę z szefem kuchni i gdy pojawiliśmy się kolejnym razem, by wspólnie gotować, wszystko było przygotowane i wyjątkowo przemyślane. Do tego stopnia, że nawet kakao w naleśnikach zostało zastąpione karobem, by było jeszcze zdrowiej i bardziej fantazyjnie. Nam pozostało tylko przyrzec się temu, jak tworzą inni. To nowa ale zaskakująco przyjemna i smaczna rola. Tak więc się tym razem przepisy, które podajemy, są autorstwa szefa kuchni Restauracji Gdańskiej Dariusza Radomskiego. W przepisie na bursztynowy bigos widać listę

przypraw, bez dokładnych proporcji, ponieważ zawodowi kucharze doprawiają najczęściej na oko, według własnego uznania. Postanowiliśmy nie precyzować przepisów, aby każdy mógł stworzyć swoją własną, jedyną i niepowtarzalną wersję.

Oczywiście takie wizyty w restauracjach to przyjemna praca, związana także z przyswajaniem kalorii, które trzeba gdzieś spalić. Tej wiosny odwiedźmy w restauracjach w ramach tworzenia bursztynowego szlaku dań wegańskich i bezglutenowych to tylko jedno z naszych działań, ponieważ nie zapominamy także o aktywności fizycznej. Zwłaszcza gdy sezon przed nami: rowery, rolki, bieganie i siłownia oczywiście, czyli kontynuacja naszego wegańskiego programu treningowego Vegefit. Ten temat powróci w kolejnych spotkaniach z czytelnikami „Vege”. Póki co, zapraszamy do Restauracji Gdańskiej nie tylko na bursztynowy bigos podawany z plackami ziemniaczanymi i naleśnikami karobowe z kremem z banana i tofu,

ale także na flaczki z boczniką i zupę pomidorową z papryką i ziołami. »«

Restauracja Gdańska Gdańsk  
ul. Św.Ducha 16, [www.gdanska.pl](http://www.gdanska.pl)

### Bursztynowy bigos

0,5 kg kapusty kiszzonej,  
0,5 kg kapusty świeżej  
1/2 kostki tofu wędzonego  
1/2 opakowania krajanki sojowej  
1 szczypta asofetidy  
Kilka suszonych śliwek i grzybków  
Kilka owoców jałowca  
Brazowy cukier, przecier pomidorowy, papryka słodka, liść laurowy, ziele angielskie, wywar warzywny, sól i pieprz, olej, sos sojowy

Umyte grzybki moczymy w wodzie. Kapustę odciskamy (żeby nie była za kwaśna), przesmażamy na oleju. Do dużego garnka wrzucamy kapustę, zalewamy niewielką ilością bulionu warzywnego i gotujemy. Kiedy kapusta zaczyna bulgotać, wrzucamy szczyptę asofetidy, ziele angielskie, liść laurowy. Gdy grzybki będą już miękkie, kroimy je w kostkę i wrzucamy duszonej kapusty. Kapustę można podlewać wodą pozostałą po grzybkach. Świeżą kapustę kroimy w kostkę i dodajemy do miękkiej kapusty kiszzonej. Dorzucamy pokrojone owoce jałowca, śliwki i tofu oraz cukier. Wszystko gotujemy, aż będzie miękkie. W trakcie gotowania dodajemy przecier pomidorowy i inne przyprawy.

