



z grzybami za pan brat

tekst: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Pasta soczewicowa z borowikami jest idealnym smarowidłem do kanapek i naleśników, może także być nadzieniem do pierogów, podstawą zup lub pasztetów albo zagęścić sos. Najlepiej smakuje z chlebem na zakwasie



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

Na targowiskach lub od grzybiarzy przy drogach blisko lasów można kupić dorodne żółtawe kurki, kanie i inne aromatyczne grzyby. Mamy już swoje lata, więc pamiętamy z dzieciństwa, że jesienią obowiązkowo każda rodzina delegowała swoich przedstawicieli na grzybobranie. Były to wyjazdy prywatne i grupowe – zakłady pracy w latach 80. wywoziły w środku nocy do lasu całe autobusy swoich pracowników, żeby skoro świt mogli zbierać jak najwięcej grzybów. Jak

wiadomo wszystkim, którzy kiedykolwiek uczestniczyli w grzybobranii, kto pierwszy, ten lepszy, czyli ma pełniejszy kosz. Naród potem suszył grzyby nad kuchnią, za piecem, na linkach i w piekarnikach. Wszędzie, gdzie tylko dało się znaleźć suchy i ciepły kątek. W każdym domu gospodynie i gospodarze mieli swoje przepisy na sosy grzybowe, marynaty, zupy, uszka i paszteciki.

W tamtych czasach dietetycy twierdzili, że grzyby mają głównie walory smakowe i śladowe wartości

odżywcze. Ostatnio jednak coraz częściej pojawiają się fachowe informacje zachęcające do spożywania grzybów właśnie ze względu na wartości, które posiadają. Mówi się nawet, że są zdrowe ze względu na pełnowartościowe białko, którego np. w suszonych borowikach jest dwukrotnie więcej niż w czerwonym mięsie. Mają także dużo minerałów (żelazo, wapń, potas, fosfor), a także witaminy z grupy B, kwas foliowy oraz mnóstwo pomniejszych, ale również potrzebnych

naszemu organizmowi mikroelementów. Ciekawe, czemu przez tyle lat traktowano je głównie jako dodatek smakowy? Może dlatego, że zbudowane są z nierozkładalnej przez nasz organizm chityny. Grzyby jadano zawsze i pewnie będzie się jadało, dopóki będą rosły w naszych lasach. My proponujemy dziś nietradycyjne wykorzystanie grzybów: pastę soczewicową z borowikami. Jest uniwersalna, jednak tym razem podajemy ją na chlebie na zakwasie. Bezglutenowym oczywiście, którego

recepturę dopracujemy od pewnego czasu. Jest to wersja gryczana, jeśli ktoś jednak nie toleruje gryki, może odnaleźć kukurydzianą w jednym z odcinków programu na www.ateliersmaku.pl. Zapraszamy i życzymy smacznego!

Zakwas gryczany

3 łyżki mąki gryczanej
1 łyżeczka brązowego cukru
3 łyżki wody z ogórków kiszonych
nieco przegotowanej, ciepłej wody

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, podlewając ciepłą wodą, aby uzyskać konsystencję gęstej śmietany. Szczelnie przykrywamy ściereczką z gumką, ponieważ zapach zakwasu przyciąga muszki owocówki. Całość odstawiamy na dobę, odkrywamy i dokładamy płaską łyżkę mąki gryczanej, dolewamy ciepłej wody, ponownie mieszamy do uzyskania odpowiedniej konsystencji. Czynność tę powtarzamy przez trzy, cztery dni, aż zakwas będzie miał octowy, kwaśny zapach i smak oraz drobne pęcherzyki powietrza.

Chleb gryczany na zakwasie

20 dag ziemiaków ugotowanych w mundurkach
200–300 ml zakwasu
1 łyżeczka cukru
200–250 ml wody
30 dag mąki gryczanej
20 dag mąki ziemniaczanej
1 czubata łyżeczka soli
2 łyżki oleju ewentualnie woda do uzyskania odpowiedniej konsystencji

Ziemiaki gotujemy w mundurkach i odstawiamy na bok do przestygnięcia. Gdy już będą chłodne, zalewamy je ciepłą wodą i dokładnie miksujemy na jednolitą masę. Następnie dolewamy zakwas, dosypujemy cukier i jeszcze raz dokładnie miksujemy. W osobnej misce dokładnie mieszamy ze sobą wszystkie



suche składniki. W mikserze zakładamy mieszadło do ciasta drożdżowego, wlewamy zmiksowane ziemiaki z zakwasem, miksujemy przez minutę, dolewamy olej i mieszamy kilka minut, żeby dobrze napowietrzyło ciasto. W razie potrzeby dolewamy wody, by uzyskać konsystencję gęstego ciasta racuchowego. Całość przekładamy do plastikowej, szklanej lub ceramicznej miski (nie do metalowej, ponieważ zakwas może wejść w reakcję z metalem, na co miałby dużo czasu, bo chleb na zakwasie bardzo długo rośnie), przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce na kilka godzin, aż ciasto podwoi swoją objętość (zazwyczaj latem zajmuje mu to około 4 godz., zimą nawet do 8 godz.). Wyrośnięte ciasto przekładamy do formy wysmarowanej olejem i oprószonej mąką gryczaną, pamiętając, żeby zostawić 100–150 ml ciasta na nowy zakwas. Ciasto w foremce skrapiamy letnią wodą i wygładzamy dłonią, przykry-

wamy ściereczką i ponownie odkładamy w ciepłe miejsce na 1–2 godz. Gdy ciasto znów wyrośnie, wstawiamy je do nagrzanego do 240 st. C piekarnika (bez termoobiegów) i pieczemy 20 min. Po tym czasie zmniejszamy temperaturę do 200 st. C i pieczemy jeszcze 30–40 min. Po upieczeniu wyjmujemy chleb z foremki i czekamy, aż przestygnie, zawijamy w lnianą ściereczkę i wkładamy do chlebaka. Resztę nieupieczonego ciasta przekładamy do stoika, dodajemy łyżkę mąki gryczanej, odrobine ciepłej przegotowanej wody, mieszamy, przykrywamy gazą lub bawełnianą ściereczką z gumką i czekamy, aż podrośnie. Gdy podwoi swoją objętość, możemy włożyć je do lodówki, gdzie zakwas będzie czekał, aż będziemy chcieli upiec następną chleb. Jeżeli nie będziemy piekli chleba co tydzień, to powinniśmy co jakiś czas „dokarmić” zakwas łyżeczką mąki gryczanej i podlać odrobiną przegotowanej wody.

Trzeba pamiętać, że chleb bezglutenowy nie może leżeć dłużej niż cztery dni, ponieważ pleśnieje szybciej niż wykonany z mąki z glutenem.

Pasta z zielonej soczewicy z borowikami

20 dag zielonej soczewicy
2 razy tyle wody – objętościowo – ile soczewicy
2 dag suszonych borowików
1 łyżka pieprzu ziółowego
1 łyżeczka cząbrku
1 łyżeczka curry
0,5 łyżeczki czarnego pieprzu
8 ziaren jałowca
10 owoców ziela angielskiego
2 łyżki sosu sojowego
150 ml oliwy
1–2 łyżeczki soli
Soczewicę wraz z suszonymi borowikami i jałowcem gotujemy pod przykryciem, aż soczewica się rozgotuje (gdyby woda wyparowała, dolewamy jeszcze niewielką ilość w trakcie gotowania). Dodajemy resztę przypraw, oliwę, sos sojowy, sól i miksujemy razem.