



smaki dzieciństwa

tekst: Jola Stoma i Mirek Trybulak

Chyba każdy czasem ma ochotę na **potrawy**, które przypominają mu to, co zna z rodzinnego domu. Babcine dania **w wersji wegańskiej** mogą smakować równie dobrze jak oryginalne wersje



Jola Stoma & Mirek Trybulak: projektanci mody, autorzy książki kucharskiej oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.atelier-smaku.pl

Na swojej wegańskiej diecie tak często, jak z pytaniem „Co wy jecie?”, spotykamy się z zarzutem, że odwołujemy się do niewegańskich smaków i stosujemy nazewnictwo zarezerwowane dla potraw typowo mięsnych. Powód naszej zabawy i kulinarnych eksperymentów z wegańską kaczka, ryba, pasztetowa, majonezem i smalcem jest jeden – nigdy nie twierdziłismy, że w kuchni naszych mam i babć z czasem zaczął przeszkadzać nam smak. Powodem pożegnania z mięsem

i nabiałem była przede wszystkim etyka, zdrowy rozsądek i zdrowie samo w sobie, jednak tęsknota za tym wszystkim, co kojarzy się z dzieciństwem, łącznie ze smakami, pozostała. Dlatego od czasu do czasu robimy potrawy, które odwołują się bezpośrednio do tego, co znamy z rodzinnych domów.

Kwestia nazewnictwa jest dla nas często powodem do tego, by ktoś z własnej inicjatywy poruszył temat zasadności roślinnej kuchni w życiu człowieka, który „od zawsze z maczuga polo-

wał na mamuty”. Gdy rozmowa taka odbywa się przy naszym *food trucku*, zazwyczaj argumentem nie do przebiccia jest smak bigosu z wyczuwalnymi kawałkami mięsa (sojowego oczywiście). Nie ma wątpliwości, że dobry „mysliwski” bigos z jałowcem i borowikami to prawdziwy bigos, któremu nie brakuje naprawdę niczego, choć jeleń i dzik szczęśliwie brykają sobie po lesie... Myśliwym proponujemy przerzucenie się na uprawę ziół na działce lub zbieranie grzybów i jagód w lesie.

Fakt, że zadziorne nazewnictwo jest przewidzianym zabiegiem, który oczywiście może niektórych drażnić, a innych po prostu bawi. Wraz z upływem czasu i rozwojem świadomości niektórych tematów przynajmniej u części społeczeństwa ewoluuje również język. Większość z nas pewnie nie pamięta już faktu, że jeszcze stosunkowo nie tak dawne są czasy, w których spodnie były zarezerwowane wyłącznie dla mężczyzn. Zamek nie był urządzeniem do ryglowania drzwi, tylko murowaną fortecą gwarantującą

bezpieczeństwo. Dziś ten błyskawiczny zamknięcie nas w takiej czy innej części garderoby, broniąc dostępu do tego czy owego. Swoją drogą z własnego doświadczenia wiemy, że w życiu łatwiej jest ludziom z poczuciem humoru, otwartym na nowości i światopoglądy innych. Takim, którzy nie wszystko traktują serio, chyba że sprawa dotyczy zdrowia i życia innych – chociażby kaczki. Zapraszamy zatem na naszą wegańską wersję z dodatkiem karobu, którego temat będziemy jeszcze kontynuować, dlatego w pakiecie dodajemy jeszcze jeden przepis z jego udziałem. Smaczno i na zdrowie! Nam i kaczce! Niech sobie lata szczęśliwie. »«

Wegańska kaczka z jabłkami i majerankiem

10 kotletów sojowych
4 jabłka
3 łyżki sosu sojowego
2 łyżki majeranku
1 łyżka melasy z karobu
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
1 łyżeczka brązowego cukru
sól do smaku
olej do smażenia

Kotlety obgotowujemy w lekko osolonej wodzie, gdy będą miękkie, odcędzamy je i rwiemy na małe podłużne kawałki (wzdłuż

włókien). Sos sojowy mieszamy z melasą z karobu i smarujemy nim kawałeczki kotletów sojowych. Jabłka kroimy w plastry i zapiekamy w piekarniku lub smażymy na oleju z odrobiną cukru, solą i majerankiem, aż zmiękną. Na drugiej patelni rozgrzewamy olej i smażymy kawałki kotletów sojowych w marynacie na złoty kolor. Następnie układamy obok siebie to, co powstało na obu patelniach, i możemy serwować. Proponujemy podawać z kluskami, idealne będą do tego np. gnocchi. Smacznego!

Salatka ze szparagami i truskawkami

1 pęczek zielonych szparagów

10 truskawek
2 kawałki korzenia topinamburu
kilka liści jarmużu
6 suszonych pomidorów z oleju
5 dag pestek dyni
1 garść świeżej kolendry
1 łyżka sosu sojowego tamari
4 łyżki melasy z karobu
1 łyżka octu balsamicznego
sól do smaku
3 łyżki wody
2 łyżki oleju do smażenia
3 łyżki oleju z pomidorów suszonych
2 łyżki octu balsamicznego

Odcinamy ze szparagów górne części o długości 7–8 cm i wrzucamy je na patelnię z olejem, podlewamy wodą, delikatnie solimy i dusimy. Po kilku minutach dodajemy 2 łyżki melasy z karobu, chwilę

karmelizujemy i odstawiamy na bok. Na osobnej patelni prażymy przez kilka minut pestki dyni. Gdy napęcznieją, podlewamy je sosem sojowym. Mieszamy i odstawiamy na bok. Do salaterki wrzucamy dobrze umyte, sparzone, pokrojony w plastry korzeń topinamburu oraz liście jarmużu – pozbawione łodyg i porwane na kawałki. Dodajemy także suszone pomidory pokrojone w paski, a następnie pokrojone wzdłuż na ćwiartki truskawki, przygotowane wcześniej szparagi, pestki dyni, a także posiekaną świeżą kolendrę. Całość polewamy sosem, który powstał ze zmieszania 2 łyżek melasy z karobu, oleju z suszonych pomidorów oraz octu balsamicznego. Na zdrowie!

Reklama

Chrupnij przed sezonem!

Już niedługo rozpocznie się sezon na pachnące, soczyste, słodkie i kusząco czerwone polskie truskawki. Zanim jednak rodzinie słodkie truskawki trafią na stragany i do sklepów możemy sięgnąć po ich smak w każdej chwili. Przekąska od Crispy Natural - chrupiące plasterki truskawki, to 5 truskawek z Polski, które po wysuszeniu przy użyciu specjalnej technologii, zamknięto w paczce.

