

z radością przy stole

tekst i zdjęcia: Jola Słoma i Mirek Trymbulak



Zamiast uganiać się po sklepach za zającem, pozwólmy mu biegać po lesie i zrobmy pasztet z soczewicy. Dorsza po grecku zastąpmy soją, do bigosu zamiast mięsa i kiełbasy dodajmy podsmażone kotlety sojowe i wędzone śliwki. Przy tak **zastawionym stole** będziemy mogli naprawdę składać sobie i światu **szczerze życzenia** szczęścia i pomyślności

W naszych potrawach często odnosimy się do ich mięsnych i rybnych odpowiedników, a nie ma chyba bardziej uzasadnionego momentu na ich przygotowywanie niż święta Bożego Narodzenia. Ten czas powinien być przepełniony radością, pojednaniem i dobrymi

zyczeniami. W tradycji ludowej wyczekiwało się nie tylko pierwszej gwiazdki, lecz również północy, gdy zwierzęta miały przemawiać do nas ludzkim głosem. Czy to, że nie przemawiają jednak w zrozumiałym dla nas języku, jest wystarczającym powodem, żeby ignorować ich

cierpienie i prawa, bo przecież tak właśnie dzieje się szczególnie przed świętami. Żywe karpie na sklepowych ladach, wyjęte z wody i próbujące złapać oddech, a w ciężarówkach na drogach wzmożonych i przerażonych zwierząt, ryczących jakby wzywały po

mocy i miłosierdzia. Nie wiadomo tylko, od kogo, bo przecież to nie ich święta, ale na pewno z nimi w roli głównej... na stole. Znajdą się na nim w formie pasztetów, galaret, bigosów, pieczeni i szynki. Nie próbują już nawet przypominać nikomu, że przecież to człowiek miał się

opiekować światem, czyli zwierzętami i przyrodą...

My proponujemy wyłącznie roślinne świętowanie, które nie zaszkodzi naszym braciom mniejszym, jak nazywał zwierzęta św. Franciszek. Kutia i kolęda osłoda nam tę czarodziejską noc. Może pod niektórymi choinkami pojawią się nasze nowe książki, które poniosą dalej w świat ideę jedzenia bez przemocy? »«

1,5 łyżki majeranku
3/4 łyżeczki czarnego pieprzu
0,5 łyżeczki brązowego cukru
olej do smażenia

Kotlety sojowe gotujemy około 10–15 min. w osolonej wodzie z dodatkiem pieprzu. Odcedzamy i rozkładamy na tacy, aby przestygły. W tym czasie drobno kroimy pieczarki i przesmażamy je na oleju z dodatkiem soli. Wrzucamy przygotowane przyprawy, chwilę smażymy, następnie dodajemy postekaną kapu-

Uwaga: jeśli nie lubimy w gotowym daniu całych owoców jałowca, ziela angielskiego lub liści laurowych, możemy je przed dodaniem zmielić w młynku do kawy lub rozetrzeć w moździerzu.

Kutia z kaszy jaglanej

40 dag kaszy jaglanej
40 dag maku
40 dag ulubionych bakalii (figi, rodzynki, morele, orzechy włoskie, laskowe, migdały itp.)
skórka otarta z 2 pomarańczy

Bigos niemyśliwski

2 kg kapusty kiszzonej
150 g kotletów sojowych
50 dag pieczarek
150 ml powideł śliwkowych
10 dag śliwek wędzonych
2 łyżki koncentratu pomidorowego
1 łyżka czerwonego octu balsamicznego
1 łyżeczka soli
10 liści laurowych pokruszonych na mniejsze kawałki
8 owoców ziela angielskiego
6 owoców jałowca
1 łyżka pieprzu ziołowego
1 łyżka cząbrku

stę kiszoną i dusimy, podlewając wodą i ewentualnie sokiem z kapusty, jeżeli jest mało kwaśna.

W tym czasie smażymy na oleju kotlety i kroimy w kostkę. Śliwki też kroimy w dość drobną kostkę. Gdy kapusta lekko zmięknie (co zajmie 30–60 min.), dodajemy powidła, śliwki i kotlety. Dusimy około 30 min, aby smaki się ze sobą połączyły. Na koniec doprawiamy czerwonym octem balsamicznym, koncentratem i odrobiną cukru do smaku.

0,5 szklanki brązowego cukru

6 łyżek melasy z karobu

Mak zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy na noc, by zmiękł. Kaszę przelewamy na sicie wrzątkiem, by pozbawić ją goryczy. Wrzucamy ją do garnka i zalewamy wrzącą wodą (w proporcji 1,5:1). Gotujemy pod przykryciem na małym ogniu do miękkości. Nie mieszamy w trakcie gotowania, żeby kasza nie była kleista. Następnie precedzamy mak i mielimy



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

