

smarowane strączkiem

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

Krem czekoladowy z grochu? To możliwe! **Soja, fasolka i ciecierzycy** są nie mniej uniwersalne, a przy tym zdrowe. Weganizm nigdy nie był tak łatwy!



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

Nigdy nie ukrywaliśmy, że wszelkie nasze publiczne działania kulinarne rozpoczęły się, gdy zostaliśmy wegetarianami. Powodem zmiany naszej diety było przejęcie się losem i życiem zwierząt hodowlanych. W trakcie licznych spotkań, pokazów i warsztatów zauważyliśmy, czego boją się ludzie, którzy chcą zostać weganami. Panuje wiele mitów na temat takiej diety, a jednym z nich jest to, że roślinne posiłki są jałowe i niesmaczne.

Zetknęliśmy się z taką opinią, już gdy byliśmy wegetarianami. Bardzo szybko zrozumieliśmy, jak bardzo potrzeba edukacji w tej dziedzinie. Większość ludzi uważa, że smak potraw pochodzi z mięsa. Naszym zdaniem kryje się on przede wszystkim w sposobie obróbki i zastosowanych ziołach oraz dodatkach smakowych. W diecie roślinnej można zatem bez problemu uzyskać podobny rezultat smakowy przy zastosowaniu odpowiednich tricków.

Kolejne zarzuty dotyczyły cen produktów roślinnych i czasochłonności przygotowania z nich potraw. Z tym tematem poradziliśmy sobie, udowadniając, że w każdej diecie są zarówno produkty drogie, jak i tanie i to my wybieramy, z której półki są te trafiające do naszego koszyka. Z godzinami poświęconymi na gotowanie jest podobnie – w każdej diecie są potrawy czasochłonne i te proste i szybkie. Największym problemem było jednak przekonanie środowisk

sportowych o tym, że odpowiednio skomponowana dieta roślinna jest w stanie zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na wszystkie składniki odżywcze, nawet w przypadku sportów wyczynowych. Na szczęście miłośników sportu i weganizmu jest już w naszym kraju wielu, co widać po liczbie blogów poświęconych tej tematyce i... „hummus-barów”, które serwują zdrowe i pyszne, wysokobiałkowe (bo strączkowe) pasty o różnych smakach. My również

mamy je w swojej ofercie w wielu odmianach. Nie tylko hummusy smakowe, zrobione z ciecierzycy, lecz również wszelkie pasty z tofu, grochu i fasoli, które są mniej popularne, a równie zdrowe i smaczne. Co ciekawe, każdą z takich strączkowych past możemy przygotować zarówno w wersji wytrawnej, jak i słodkiej, dla małych i dużych łasuchów. Zapraszamy do hummussowej zabawy na słono i słodko! »«

lonego pieprzu kilka gałązek świeżej szalwii, rozmarynu, bazylii

Fasolę moczymy przez noc, odlewamy wodę, nalewamy świeżą i gotujemy do miękkości. Następnie miksujemy fasolę z oliwkami, sosem sojowym, pieprzem oraz pokrojonymi ziołami i... gotowe!

Ta pasta idealnie sprawdzi się na chlebie czy plackach lub jako nadzienie do naleśników albo pierogów. Smacznego i na zdrowie!

Hummus z suszonymi pomidorami

Pasta oliwkowo-fasolowa

1 szklanka białej fasoli
1 szklanka drylowanych zielonych oliwek bez zalewy
150 ml oliwy
3 łyżki sosu sojowego tamari
0,5 łyżeczki czarnego zmię-

25 dag ciecierzycy
1 szklanka suszonych pomidorów wraz z olejem
3/4 szklanki kaparów wraz z zalewą
0,5 szklanki oliwy
1/4 szklanki tahiny lub 150 g sezamu



Suchą ciecierzycę namaczamy na noc. Rano precedzamy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy do miękkości (1–2,5 godz.) na małym ogniu, ponieważ rośliny strączkowe lubią kipieć. Pamiętajmy, żeby ciecierzycy była stale przykryta wodą.

Ciecierzycę odciedzamy i miksujemy na jednolitą masę, następnie dodajemy pomidory, kapary i oliwę i jeszcze raz dokładnie miksujemy. Cdy uzyskamy odpowiednio gładką konsystencję, dodajemy tahinę i miksujemy jeszcze raz.

Krem czekoladowy z grochu

30 dag tuskanego złotego grochu
20 dag suszonych śliwek kalifornijskich
5 łyżek kakao
1 szklanka melasy z karobu
150 ml mleka kokosowego
10 dag tahiny
2 szklanki wody

Gotujemy groch w około 2 szklankach wody, możemy zrobić to z dodatkiem śliwek kalifornijskich, by były bardziej miękkie. Po ugotowaniu całość miksujemy z resztą składników na idealnie gładką, kremową masę. Podajemy na kanapkach, sucharach, plackach lub ciastkach.

