

tradycja w nowej wersji

tekst i zdjęcia: Jola Słoma
i Mirek Trymbulak

Wegańskie dania na wielkanocnym stole mogą z powodzeniem zastąpić te tradycyjne. Mogą też urozmaicić nasze menu i przekonać do roślinnego odżywiania najbardziej opornych członków rodziny

Nie tak dawno odczuwaliśmy jeszcze skutki bożonarodzeniowego obżarstwa i karnawałowego świętowania, składając sobie obietnice poprawy i wzięcia się za siebie w nowym roku, od wiosny, od poniedziałku, a kolejne święta tuż-tuż. Święta, więc powód do tego, by ze zdrową i lekkostrawną dietą wstrzymać się jeszcze chwilę, bo przecież trudno odpuścić sobie smaki, które goszczą na stołach tylko raz w roku. Zwłaszcza niełatwo nie myśleć o słodyczach, którymi zazwyczaj celebrowamy świąteczne dni. Trochę

łatwiej o to, gdy nasza, podyktowana przekonaniem, wegańska dieta wyklucza pewne produkty. Książki kucharskie oraz internet są jednak pełne alternatywnych rozwiązań, które pozwalają zrealizować nawet najśmielsze marzenia z zastoso-

Każdy oczywiście musi ocenić sam, jak bardzo w czasie świąt chce trzymać się tradycji lub czy jest już gotowy, by trochę zmodyfikować i „odchudzić tradycję”, by czuć się lżej i nie mieć wyrzutów sumienia ani świątecznych skojarzeń z wy-

i marakują, a także zapiekane faszerowane gruszki. Spróbujcie! Mamy nadzieję, że przypadną Wam do gustu. Jeśli nie zamiast czegoś, to jako kolejna propozycja na świąteczny stół. Smacznego i zdrowego świętowania! »«



waniem bezpiecznych dla nas (a właściwie dla zwierząt) i zgodnych z tym, co czujemy, składników. Takie poszukiwania mogą przyczynić się do tego, że natrafimy na lżejsze, bardziej dietetyczne pomysły na tradycyjne smaki.

pchanym brzuchem. Mamy już na swoim koncie przepisy na żurki, babki, paschy, zatem najwyższy czas, by rozgryźć lżejszy sernik, jakiś deser i przekąskę. Nasza propozycja na ten rok to sernikowe muffinki jaglane, deser z tapioką

Sernikowe muffinki
(kilkanaście sztuk; czas przygotowania: około 90 min)

25 dag kaszy jaglanej
1 kostka tofu naturalnego
25 dag brązowego cukru pudru lub zmiśowanego na puder ksylitolu
2 łyżki mąki ziemniaczanej

1 łyżeczka sody oczyszczonej
2 łyżki kandyzowanej skórki pomarańczowej
sok z 2 cytryn
skórka otarta z 2 cytryn
szczypta soli
150 ml mleka kokosowego
30 ml oleju słonecznikowego

Przełożoną na sito kaszę przelewamy wrzątkiem i zalewamy również wrzątkiem w proporcji 1 porcja kaszy do 2 porcji wody. Gotujemy na małym ogniu pod przykryciem do miękkości.

Staramy się nie mieszać kaszy podczas gotowania. Po ugotowaniu studzimy, następnie mielimy wraz z tofu i zakwaszamy sokiem z cytryn.

Suche składniki mieszamy w misce, dodajemy tofu z kaszą, mleko kokosowe, olej, skórkę z pomarańczy oraz cytryn i dokładnie mieszamy. Przekładamy do silikonowych foremek na muffinki i pieczemy 50–55 min w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C z funkcją termoobiegu. Po wyjęciu z piekarnika odstawiamy muffinki, by przestygły. Możemy posypać cukrem pudrem. Uwaga: jeżeli będziemy piekli babeczki w foremkach metalowych lub w tortowni-

cy, powinniśmy wysmarować foremki olejem i oprószyć mąką kukurydzianą. Babeczki z kaszy jaglanej zmielonej na ciepło będą miały bardziej budyniową konsystencję, jeżeli chcemy, żeby były zwarte i przypominały sernik, powinniśmy ugotować kaszę poprzedniego dnia i przemleć ją przez maszynkę dwukrotnie.

Faszerowane gruszki

(4 porcje; czas przygotowania: 40 min)

4 gruszki
4 łyżki pasty *à la* makrelowej
1 szklanka ekspandowanego amarantusa lub kaszy jaglanej
8 plasterków wegańskiego sera *à la* mozzarella

Umyte gruszki przekrawamy wzdłuż i pozbywamy się gniazd nasiennych. Pastę mieszamy z ekspandowanym amarantusem lub kaszą jaglaną. Nakładamy do wydrążonych gruszek, które układamy na lekko zwilżonej patelni nadzieniem do góry. Na wierzchu każdej z gruszek kładziemy plaster sera, przykrywamy i dusimy, aż gruszka zmięknie. Danie można również przygotować w piekarniku.



Pasta *à la* makrelowa

1 kostka tofu wędzonego
2 płaty marynowanej papryki
3–4 suszone pomidory z oliwy
2 łyżki koncentratu pomidorowego
4 łyżki oliwy trufleowej
3 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka pieprzu ziółowego

2 łyżeczki suszonej stodkiej papryki
1 łyżeczka suszonej ostrej papryki
kilka łyżek oliwy

Wszystkie składniki miksujemy dokładnie blenderem aż do uzyskania kremowej konsystencji. W razie potrzeby dosalamy.

Deser z marakują

(4 porcje; czas przygotowania: 40 min)

0,5 szklanki tapioki
200 ml mleka kokosowego
2 łyżki ksylitolu
2 marakuje
woda

Tapiokę moczymy przez 2 godz. w 1,5 szklanki wody, którą następnie odlewamy. Zalewamy szklanką świeżej wody wymieszanej z mlekiem kokosowym oraz ksylitolem i gotujemy. Gdy kuleczki tapioki będą przezroczyste, studzimy ją i mieszamy z miąższem z marakui. Gotowy deser nakładamy do pucharków i możemy posypać startą skórką z limonki.



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