

bez zbędnych komplikacji

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak



Wystarczająco martwimy się o własne zdrowie, aby zastanawiać się jeszcze, jak zdobyć składniki do wymyślnych potraw. Ma być przede wszystkim **prosto**, ale i **pożywnie**. Oto nasze propozycje na czas przedłużonej izolacji

Przygotowując ten tekst, mamy szczerą nadzieję, że w momencie, w którym ukaże się w druku, stan pandemii będzie już tylko przykrym wspomnieniem. Nie mamy jednak żadnej gwarancji, że tak się stanie. Każdy z nas w ostatnim czasie doznał wrażenia, że świat po prostu stanął na głowie. Nie-

wiele na to mogliśmy poradzić. Czas izolacji należy po prostu przeczekać, dbając o swoją odporność na tyle, na ile to możliwe – i mając nadzieję, że wkrótce wszystko wróci do normy.

Podczas izolacji wielu z nas miało szansę przetestować na sobie i swoich bliskich, czy radzi sobie z zamknięciem

w czterech ścianach. „Skazani” na siebie 24 godz. na dobę mogliśmy odkryć, co można robić wspólnie. Do takich czynności należy gotowanie. Dlatego dziś przedstawiamy Wam dwa proste przepisy, które dość często w ostatnich tygodniach gościły na naszym wegańskim i bezglutenowym stole. To bigos, który łączy pokolenia,

oraz spaghetti z cukinii, które można zjeść bezkarnie na kolację. Po prostu smaczne, dobrze doprawione i cieszące również podniebienia wszystkich kożerców, których być może w obecnych okolicznościach łatwiej będzie przekonać do roślinnej diety. I można je przygotowywać wspólnie. Smacznego i na zdrowie. »«

Bigos à la myśliwski (1 garnek)

1 kg kapusty kiszonej
250 g pieczarek
100 g wędzonego tofu
75 g kotletów sojowych
1 garść suszonych borowików
2 łyżki koncentratu pomidorowego
2 łyżki sosu sojowego
1 łyżka erytrytolu
1 łyżka octu balsamicznego
2 łyżeczki pieprzu ziółowego
5 liści laurowych
9 owoców ziela angielskiego
5 owoców jałowca
1 łyżka majeranku
1 łyżeczka cząbrku
0,75 łyżeczki czarnego pieprzu
sól do smaku
olej do smażenia

Kotlety sojowe gotujemy przez około 10–15 min w osolonej wodzie z dodatkiem pieprzu. Odcedzamy i rozkładamy na tacy, aby przestygły. W tym czasie dość drobno kroimy pieczarki i przesmażamy na oleju z dodatkiem soli, a borowiki gotujemy

w bardzo małej ilości wody. Do pieczarek wrzucamy przygotowane przyprawy, chwilę smażymy, następnie dodajemy posiekaną kapustę kiszoną i dusimy, podlewając wodą i ewentualnie sokiem z kapusty, jeżeli jest mało kwaśna. Dodajemy pokrojone, podgotowane borowiki wraz z płynem. Skrapiamy kotlety łyżką sosu sojowego, smażymy na oleju i kroimy w kostkę. Tofu też kroimy w kostkę, mieszamy z 1 łyżką sosu sojowego i również smażymy na oleju, aż się przyrumieni. Kotlety i tofu dorzucamy do duszącej się kapusty. Dusimy około 30 min, aby smaki się ze sobą połączyły. Na koniec doprawiamy czerwonym octem balsamicznym, koncentratem i erytrytolem do smaku. Jeżeli kapusta nie była dość słona, możemy trochę dosolić i dusimy jeszcze przez 1–2 godz. Dzięki temu smaki pięknie się połączą. Uwaga: jeśli nie lubimy znajdować w gotowym daniu owoców jałowca,

ziela angielskiego lub liści laurowych, to możemy je wszystkie razem zmielić w młynku do kawy przed dodaniem do smażyć się pieczarek.

Cukiniowe spaghetti à la bolognese (2 porcje)

400 g cukinii
200 ml passaty pomidorowej
1 duża pieczarka
50 g granulatu sojowego
4 łyżki oliwy
4 łyżki mleczka kokosowego
1 łyżka sosu sojowego
1 łyżeczka pieprzu ziółowego
1 łyżeczka oliwy trufflej
0,5 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
0,5 łyżeczki asafetydy
kilka gałązek oregano
sól do smaku

Pieczarkę ścieramy na jarczynowej tarce, a na patelni rozgrzewamy oliwę i wrzucamy granulatu sojowy. Gdy się przyrumieni, wsypujemy pieprz ziółowy, wlewamy sos sojowy, szybko mieszamy i dorzucamy

utartą pieczarkę. Chwilę smażymy na małym ogniu, dodajemy resztę przypraw, wlewamy *passatę* pomidorową i mleczko kokosowe, a następnie dusimy przez kilka minut. Cukinię ucieramy na tarce typu „rekin” na cienkie, dłuższe paski, aby uzyskać kształt makaronu spaghetti. Gotujemy ją przez kilka minut na parze, żeby lekko zmiękła. Układamy ją na talerzu, na środek wkładamy sos i dekorujemy go ziołami. Całkowity czas przygotowania potrawy to 30 minut.

Dla niewtajemniczonych

Asafetyda zastępuje w naszej kuchni cebulę. To rodzaj gumy (żywicy) powstałej z soku korzeni i kłącza gatunku ferula, gigantycznego kopru, który wydziela charakterystyczny zapach podobny właśnie do woni cebuli. Po podgrzaniu traci on swoją intensywność.

Asafetyda jest znanym środkiem przeciwbakteryjnym oraz wspomaga funkcjonowanie układu oddechowego.

W tradycyjnej medycynie przyprawa jest stosowana w leczeniu astmy, chorób płuc oraz zapalenia oskrzeli. Ponadto reguluje ciśnienie i posiada właściwości uspakajające. Przyprawa ta łagodzi dolegliwości zespołu jelita drażliwego oraz redukuje poziom cukru we krwi. Za tę właściwość odpowiadają zawarte w niej kwasy fenolowe (kwas ferulowy) oraz taniny. Asafetyda używana jest w celu wspomaganie trawienia. W kuchni indyjskiej jest dodawana do dań z soczewicą i innymi roślinami strączkowymi.



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

