



oswajanie nowego

tekst i zdjęcia: Jola Stoma i Mirek Trymbulak

W te święta łączymy tradycję z nowoczesnością. Warto przemyśleć do wigilijnych dań **szczyptę orientalnych składników** i zaskoczyć gości np. kluskami dyniowymi lub zupą miso

Od kiedy pamiętamy, niezależnie od tego, jak bardzo modyfikowaliśmy naszą dietę, staraliśmy się, by na naszym świątecznym stole zawsze znalazły się potrawy jak najwznieśniej przypominające

te, które gościły w naszych domach w dzieciństwie. Pierogi, bigosy, „ryby” bez ryby, a także różnorakie wypieki, które z czasem stawały się coraz bardziej wegańskie i bezglutenowe. To wszystko od lat gości w naszym

bożonarodzeniowym menu. Dopiero w tym roku jakoś naszło nas na zmianę. Nacieszyszy się przez lata wspomnianymi potrawami i tym, jak wiernie udaje nam się odtworzyć różne smaki, postanowiliśmy pokombinować. Wy-

nikało to trochę z własnej potrzeby, lecz odrobinę również z zachęty jednej z osób biorących udział w naszych warsztatach kulinarnych. Pewnego razu zachwycona dyniowymi kluskami, które chwilę wcześniej ugotowała, korzystając

z przygotowanych przez nas przepisów, stwierdziła, że na pewno poda je swoim gościom na wigilię. Szczerze mówiąc, zdziwiliśmy się trochę, jednak po chwili zastanowienia stwierdziliśmy, że w sumie może ma rację, bo idealnie sprawdzą się w towarzystwie daktylowego sosu z makiem. Dziś natomiast serwujemy wersję z ekspresowym w przygotowaniu sosem grzybowym, bo w te święta grzyby – tak jak mak – po prostu muszą się znaleźć na stole.

Podpowiadamy, jak zamiast barszczu zrobić rozgrzewającą zupę *miso*, która smakiem może odrobinę przypominać zupę rybną serwowaną w niektórych domach, bo jak wiadomo glony, tak samo jak ryba, smakują i pachną morzem. Sezon na rozgrzewające zupy w pełni. Zachęcamy do gotowania i do udostępniania polskiej i angielskiej wersji (przygotowanej przez Translab) odcinka z przepisem z naszego kanału na YouTube.

Barszczu oczywiście na naszym stole również nie zabraknie, jak i bigosu z wędzoną śliwką, pierogów z kapustą i grzybami oraz makowców i pierników z mąki gryczanej. Wszystko po to, by smakiem przywołać dzieciństwo, a także by otworzyć się na nowe, bo szkoda stać w miejscu, zwłaszcza że za chwilę kolejny rok, a więc i kolejne niespodzianki.

Życzymy zatem wszystkim zarówno miłych wspomnień rodzinnych tradycji, jak i otwartości na zmiany oraz to, co nowe i świeże. Wesołych, smacznych i zdrowych świąt! »«

Kluski dyniowe z sosem grzybowym (4 porcje; około 30 min)

Kluski:
0,5 kg dyni
1 szklanka mąki kukurydzianej
1 szklanka mąki ziemniaczanej
2 łyżki mielonego siemienia lnianego
0,5 łyżeczki soli
woda do gotowania

Sos:
40 g suszonych borowików
15 dag wegańskiego żółtego sera
100 ml rzadkiego mleka kokosowego
1/4 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
1/4 łyżeczki świeżo utartej gałki muskatowej
2 łyżki sosu sojowego tamari
0,5 l wody

Grzyby zalewamy wodą i gotujemy w niej przez 15 min. Następnie dodajemy resztę składników sosu i dokładnie je miksujemy. Aby uzyskać jak najbardziej gładką konsystencję sosu, najlepiej najpierw zmiksować grzyby z odrobiną wody, w której się gotowały, a następnie dodać resztę wody i pozostałe składniki i jeszcze raz dokładnie zmiksować. Dynię pozbawiamy pestek, obieramy ze skórki, kroimy w kostkę i miksujemy na jednolitą masę. Dodajemy do niej sól i siemię lniane, dokładnie mieszamy. Wsypujemy część mąki kukurydzianej i ziemniaczanej i mieszamy z dynią. Sprawdzamy, jaką konsystencję ma masa, ponieważ w zależności od gatunku i soczystości dyni czasami trzeba dodać więcej mąki. Gotowe ciasto na kluski powinno mieć dość zwartą konsystencję, nie jak na kluski lane, bardziej jak na kładzone. Do gotującej się osolonej wody wrzucamy ciasto, odrywając je wcześniej zamoczoną w wodzie łyżką. Kluski po wypłynięciu gotujemy 2–3 min. Wybieramy je

łyżką cedzakową i gotujemy następną porcję. Nie wrzucamy do garnka zbyt wielu na raz, by się nie posklejały. Kluski wykładamy na półmisek i podajemy z sosem grzybowym.

Zupa miso z brukwią (4 porcje; około 30 min)

15 dag brukwi
20 dag tofu
10 dag boczniaków
0,5 papryczki *chilli*
3 łyżki białego *miso*
z ryżem
kilka wodorostów *wakame*
garść liści świeżej kolendry
1 łyżka podprażonych ziaren czarnego sezamu
1/3 łyżeczki curry
1/3 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu
1 litr wody
1 łyżka oleju sezamowego do polania

Wakame kroimy w paski i na kilka minut zalewamy wrzątkiem, by zmiękły i zwiększyły objętość. Boczniaki kroimy w paski, brukiew w kostkę i wrzucamy wszystko do wrzącej wody. Gotujemy, aż brukiew zmięknie, następnie dodajemy pokrojone w plasty i pozbawione pestek *chilli*, a także *curry* i pieprz oraz *wakame*. Całość gotujemy 1 min i dorzucamy pokrojone w matą kostkę tofu i posiekaną kolendrę. Na koniec dodajemy *miso* rozmieszane w odrobinie zupy. Nakładamy na talerze, posypujemy prażonym czarnym sezamem i skrapiamy olejem sezamowym.



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

