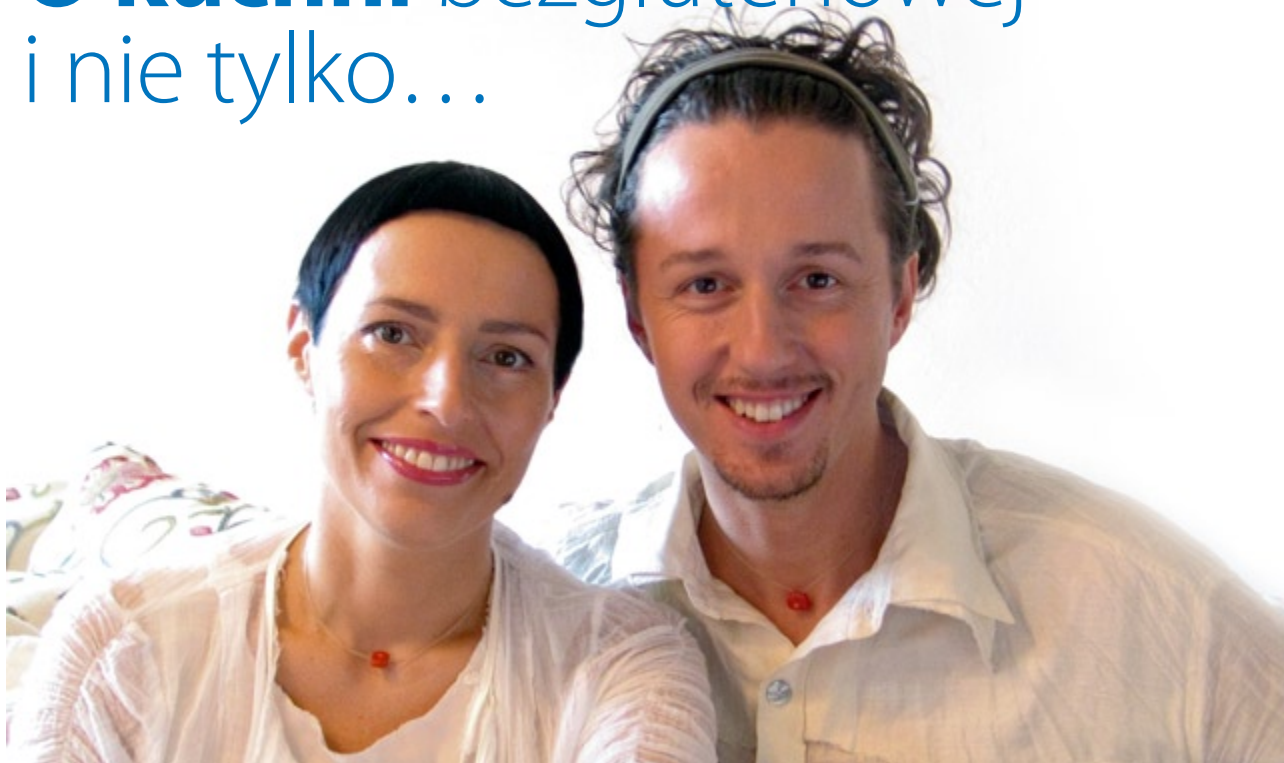


O kuchni bezglutenowej i nie tylko...



Rozmowa z Jolą Słomą i Mirosławem Trymbulakiem, którzy zajmują się między innymi organizacją międzynarodowych pokazów mody, ubieraniem gwiazd, projektowaniem biżuterii, aranżacją wnętrz, są mistrzami kuchni wegetariańskiej, wydają książki, prowadzą kulinarny program „Atelier Smaku” w Kuchni.tv. Szóstą serię programu poświęcili kuchni bezglutenowej, ponieważ sami są na tej diecie.

Na rozmowę z tymi wyjątkowymi i niezwykle sympatycznymi osobami umówiliśmy się w ich warszawskim Atelier na Powiślu. Wywiad szybko przeistoczył się w miłą rozmowę na temat diety bezglutenowej i nie tylko. Miałyśmy okazję spróbować bezglutenowych pyszności oraz miodowego napoju z cytryną i cynamonem – w sam raz na chłodne dni.

Jesteście Państwo oboje na diecie bezglutenowej czy bezpszenicznej?

Jola: Po zjedzeniu żyta nie odczuwam żadnych objawów, ale Mirek po każdym zbożowym, glutenowym produkcie cierpi, a dla nas, którzy robimy program kulinarny, nie jest problemem zacząć piec bezglutenowy chleb na zakwasie, czy cokolwiek innego. Wiemy, że największym problemem w tej diecie jest chleb na zakwasie. Osoby, które przechodzą na dietę bezglutenową wyłączają gluten i pieką chleb na drożdżach. Mi to nie odpowiada, taki chleb nie ma smaku.

Mirek: Nie mogę jeść glutenu, znam te objawy, wiem, że ma na mnie negatywny wpływ.

Chleb bezglutenowy, zrobiony z mąki bezglutenowej kupionej w sklepie, w smaku przypomina często „wacianą bułę”.

Jola: Dokładnie tak, ta „waciana buła” nadaje się do spożycia, kiedy jest świeżo upieczona lub po zrobieniu z niej grzanki. Ale najlepiej upiec bezglutenowy chleb samemu, na zakwasie.

Zrobienie zakwasu jest dużą sztuką, nie zawsze wychodzi.

Jola: Należy pamiętać, że zakwas po 4 dniach nie nadaje się do użycia. Robiłam zakwas ryżowy, który się udaje. Istnieje tylko pewna granica czasowa, ile możemy go trzymać. Są to 4 dni, potem nie nadaje się już do niczego. Trzeciego dnia jest idealny. Najlepiej sprawdzić czy zakwas jest już gotowy próbując czy ma kwaśnawy smak. Jeśli tak – jest gotowy do użycia. Musimy pamiętać, że chleb na zakwasie nigdy nie urośnie, więc nie należy się tego spodziewać; będzie jedynie odrobinę podniesiony o 1/3 objętości.

Czyli nie należy się spodziewać, że w zakwasie pojawią się bąble, świadczące o tym, że zakwas pracuje?

Jola: Bąble w zakwasie zrobią się, jeżeli dodamy do niego odrobinę wody gazowanej, odrobinę soku z cytryny i cukru, wtedy taki zakwas może zacząć pracować. Ale nadal nie będzie to taki sam chleb jak glutenowy. Nastawiając zakwas bezglutenowy musimy pamiętać, że na zakwasie tradycyjnym, glutenowym chleb rośnie między 4 a 8 godzin. Natomiast w przypadku chleba bezglutenowego musimy dać mu dużo więcej czasu. Ja pozostawiam do wyrośnięcia na 12 godzin. Pół kilograma mąki ryżowej i pół szklanki zakwasu i 12 godzin czekania. Taki chleb przypomina smakiem chleb razowy. Tylko trzeba pamiętać, że jest to swego rodzaju zobowiązanie, bo kiedy już mam zakwas, to robię za każdym razem chleb. Zakwas można przechować w lodówce przez 2–3 dni. Czekam góra kilka dni, trzymając go w lodówce.

Sprawdzaliśmy też ile czasu potrzebuje taki zakwas żeby spleśnieć – trwa to około tygodnia. Glutenowy zakwas natomiast przechowywał się w lodówce kilka miesięcy. Ogólnie my nie jemy dużo chleba.

Czyli nie kupujecie gotowego bezglutenowego chleba w sklepach?

Jola: Nie, po co? Namawiamy na to tylko tych, którzy nie lubią gotować. Ale tłumaczymy ludziom, że istnieje wielkie bogactwo różnych naturalnie bezglutenowych produktów, z których sami możemy zrobić coś fajnego, na przykład wszelkie naleśniki, placuszki. Ostatnio robiliśmy kanie w panierce bezglutenowej. Zrobiliśmy rzadkie, naleśnikowe ciasto, w którym maczaliśmy kanie. Mirek wymyślił cudowną metodę, dzięki której można zastąpić jajko i okazało się, że świetnie zastępuje także gluten. Dodaje się zmielone siemię lniane, które jest bardzo kleiste, jak gluten. Mirek odkrył ten sposób przez przypadek, ponieważ kiedy wpada do kuchni i coś robi, nie trzyma się żadnych zasad.

Mirek: Jest jedna zasada – szybko (śmiech).

W diecie bezglutenowej pojawia się problem, jak zastępować składniki glutenowe bezglutenowymi.

Jola: Tak, czasami ludziom nie starcza wyobraźni, co zrobić, żeby jedno składniki zastępować innymi. Np. czym, w prosty sposób zastąpić bułkę tartą? A wystarczy zmiksować dwa wafle ryżowe, wrzucić potem taki zmiksowany pył na maselko, podsmażyć i już mamy bułkę tartą, na przykład do kalafiora. Co jeszcze? Do tych zmiksowanych wafli ryżowych można dodać mąkę kukurydzianą, gryczaną, zmielone siemię lniane, mąkę ryżową, po odrobince wszystkiego w równych proporcjach. Wychodzi z tego bardzo luźne ciasto, w nim maczamy na przykład wspomniane kanie i smażymy na oleju. Wychodzi rewelacyjnie.

Problemem jest też cena bezglutenowego pieczywa.

Jola: No właśnie. Kupienie chleba to spory wydatek. A przecież można zrobić takie pyszne placki bezglutenowe.

Mirek: My wolimy placki. Tak rzadko jemy chleb, że zapominamy, że jedzenie chleba jest codzienną potrzebą wielu ludzi i że jest z tym jakiś problem.

Używanie chleba jest po prostu wygodne, kroi się kromkę, można na nią położyć cokolwiek. A placki trzeba zrobić, pomyśleć. Czy nie baliście się zaproponowania pomysłu kuchni bezglutenowej w telewizji? Przecież o diecie bezglutenowej tak mało się wie i mówi, a przede wszystkim jest oceniana jako niemedialna. Wciąż mało kto wie co to jest gluten.

Jola: Może i nikt nie wie, ale my mówimy na przykład, że jeśli zanurzymy liść rzodkiewki w cieście z mąki kukurydzianej, które zrobiliśmy i usmażymy go na patelni, to będzie smaczniejszy i bardziej chrupiący. Ponieważ mąka kukurydziana i ryżowa daje chrupkość i smak. Czyli pewne rzeczy są lepsze niż w tradycyjnym cieście naleśnikowym. Ludzie nastawieni są na to, co znają.

Mirek: Telewizja Kuchnia.tv zareagowała entuzjastycznie na pomysł programu o kuchni bezglutenowej.

Jola: My nie mamy problemu z wymyślaniem nowych pomysłów na bezglutenowe dania.

Jesteście projektantami mody. Jak to się stało, że trafiliście do telewizji kulinarnej?

Jola: Jak to się stało? A tak, że jesteśmy wegetarianami.

Mirek: Równocześnie prowadząc swoją pracownię w Gdyni, prowadziliśmy także galeryjko-kawiarnię i to było takie

naczyńie połączone, chociaż szybko szala przeważała się na korzyść gastronomii. W pewnym momencie naszego życia przestaliśmy jeść mięso. Zamknęliśmy kawiarnię i zmieniliśmy ją na restaurację wegetariańską. Wydawało nam się, że będzie fajnie, bo wszystko idzie tak dobrze, jednak szybko okazało się, że kupowanie piwa raz w tygodniu jest zdecydowanie łatwiejsze niż codzienne kupowanie świeżych produktów, świeżych ziół. Człowiek jest wtedy maksymalnie uwiązany, więc po 7 miesiącach restaurację zamknęliśmy. Powiększyliśmy pracownię – zmieniliśmy ją w większe atelier w Gdyni, ale zostały nam przepisy i ludzie, którzy byli niezadowoleni, że zamknęliśmy restaurację...

Jola: I pytali nas, co mają teraz zrobić. Powiedzieliśmy, że będą teraz sami gotować (śmiech).

Mirek: Tym tropem powstała pierwsza książka, potem druga, zaczęliśmy być zapraszani do telewizji i tak się zaczęło. Mieliśmy książki, nazwiska, doświadczenie w gotowaniu na ekranie. I pomyśleliśmy, że warto sprzedać ideę programu wegetariańskiego. Byliśmy naiwni myśląc, że może się to udać w normalnej telewizji. Realizacja takiego projektu nie ma szans, ponieważ w telewizji „ogólnego użytku”, dla wszelkich tematów, program wyłącznie o kuchni wegetariańskiej by się nie utrzymał. Teraz w Dzień Dobry TVN Monika Mrozowska i Maciek Szaciłło realizują przepisy wegetariańskie raz w tygodniu i jest to bardzo sympatyczne. Ale wcześniej nasza propozycja programu wegetariańskiego połączyła się z potrzebą na taki program w Kuchni.tv. I tak powstało „Atelier Smaku”.

Jola: A ostatnio idziemy coraz bardziej w wegańską stronę diety bezglutenowej.

Mirek: Także nie boimy się eksperymentować.

Czyli jesteście bardzo odważni!

Jola: Dlaczego odważni? Przecież naprawdę można bezglutenowe cuda przyrządzać. Ja bardzo często dodaję zamiast śmietany mleczka kokosowego, tahiny, albo masło orzechowe do zagęszczania sosów. Można i jest dużo zdrowiej, prawda?

Trzeba mieć taką inwencję i pomysły w gotowaniu jak Wy. Często osoba, która w dorosłym wieku dowiaduje się o chorobie i ma do tego swoje glutenowe nawyki żywieniowe, myśli sobie, że po przejściu na dietę niewiele zostaje jej do jedzenia.

Jola: Trzeba wtedy pójść do sklepu i kupując zwracać uwagę na inne produkty, na nowe. Czyli np. puszka masła orzechowego, słoik tahiny, mleko kokosowe, podejść do półki z mąkami (bezglutenowymi) i nie zastanawiać się, co ja z tego zrobię, tylko kupować różne mąki naturalnie bezglutenowe. Później w domu, kiedy nie używamy już mąki pszennej, otwieramy szafkę i myślimy, co z tych produktów możemy zrobić. Raz na jakiś czas można coś do śmieci wyrzucić. Chodzi o to, żeby próbować, bo jeśli nie próbujemy, nie nauczymy się.

Czyli pomysł szóstej serii programu bez glutenu wypłynął od Państwa?

Jola: Tak, to było nasze, spowodowane naszym problemem z dietą bezglutenową. I jeszcze jedna rzecz. Robiliśmy pokazy gotowania i warsztaty, bo oboje uwielbiamy karmić, kiedy przychodzą do nas ludzie. I zdarzało się, że gotujemy, przygotowujemy pokaz, a później jedna osoba podchodzi i pyta, czy jest coś bezglutenowego? A ja mam chleb glutenowy na zakwasie, posmarowany smalcem wegetariańskim i nie dam go do spróbowania na łyżeczek, bo się aż prosi, żeby był na pieczywie, prawda? I co teraz? Czy ta osoba ma karę, że jest bezglutenowa? Wtedy nas ruszyło, że jest coraz więcej takich osób. Poza tym oboje ▶

► – my „normalni” ludzie, którzy nie mieliśmy nigdy stwierdzonej celiakii – odkryliśmy w dorosłym wieku, że gluten nam szkodzi. Wiemy też, że są tacy ludzie jak my, bardzo uważający na swój organizm, którzy niestety nie wiedzą, że gluten im szkodzi. I wtedy stwierdziliśmy, że trzeba promować inne metody gotowania, żeby to nie było tak, że „za karę”, że jeśli masz celiakię, to musisz gorzej jeść. Poza tym my mówimy: to jest lepsze, smaczne; spróbujcie, to jest coś nowego, dlaczego jadacie cały czas to samo? I na tej zasadzie chcemy te potrawy promować – nie tylko pośród tych, którzy są bezglutenowi.

W Finlandii, według najnowszych badań, aż 1 osoba na 40 ma celiakię, choć część o tym nie wie.

Jola: Ja myślę, że nawet więcej. Jak patrzymy na to wśród naszych znajomych, to moim zdaniem co trzecia osoba ma problem z glutenem. Mamy w swoim bliskim otoczeniu osoby bezglutenowe.

Od kiedy jesteście na diecie bezglutenowej?

Mirek: Mniej więcej pół roku.

Niedługo ukaże się Wasza kolejna książka.

Mirek: Tak, książka ukaże się 25 listopada. Jest zatytułowana „Atelier smaku, 108 potraw kuchni wegetariańskiej” i będą tam wyodrębnione przepisy bezglutenowe. Tak samo odznaczone będą przepisy wegańskie. Jeśli podajemy metodę, np. na bułkę tartą, to nie oznacza, że można jej użyć tylko do kalafiora, ale do różnych dań i w różny sposób. Chcemy pokazać, że jest to możliwe z takim produktem. Kiedy robimy placki z mąki ziemniaczanej, kukurydzianej i gryczanej z pieczarkami, to nie robimy tego, żeby pokazać, że to tylko te placki, ale że można zmodyfikować przepis i zamiast pieczarek dodać jabłka, użyć innych przypraw, np. cukru i cynamonu, albo kapusty i zrobić placki z kapustą. Można zrobić cokolwiek. Ważne jest żeby pokazać bazę.

Często zwracają się do nas osoby z pytaniem, co można jeść będąc na diecie bezglutenowej.

Jola: Ludzie często zapominają, że bezglutenowe również są ziemniaki, ryż. Ważne jest to, żeby skupić się na tym, co lubimy, co jest naturalnie bezglutenowe, a nie na tym, czego już nie możemy jeść.

Wynika to z tego, że będąc na diecie bezglutenowej chcemy odtworzyć to, co jedliśmy odżywiając się glutenowo.

Jola: Dlatego też chcemy rozbudować program – serię bezglutenową. Do tej pory powstało 5 odcinków serii z przepisami bez glutenu. Powstaną następne, żeby pokazać jeszcze inne pomysły na różne panierki, a przy okazji będą też przepisy wegańskie, aby ktoś, kto jest także weganinem również mógł z tego skorzystać. Robiliśmy na przykład krupnik bezglutenowy, używając kaszy gryczanej niepalonej. Kasza palona pachnie gryczaną i ma gorycz, natomiast kasza

niepalona smakuje jak jęczmienna i taki krupnik smakuje wyśmienicie. Dodaliśmy do niego także masła orzechowego, ciecierzycy – ze względu na zawartość białka i wyszła z tego wspaniała zupa nadająca się także dla wegan.

Pomysły niesamowite. Skąd taka inwencja w wymyślaniu kolejnych potraw, przepisów?

Jola: Na pewno wynika to z potrzeby dnia codziennego, ale też z podróży, które, jak wiemy, kształcą. Kto ma problemy z dietą? Osoba, która nie wyjeżdża, która jest zamknięta na nowości. Ktoś, kto zobaczył jak żyją ludzie na całym świecie zrozumie, że ziemniak nie jest jedyną rośliną bulwiastą, a pszenica nie jest jedynym zbożem. Ktoś, kto podróżuje, wie dokładnie, że w innych kulturach nie istnieje chleb, że jest on specyfiką naszej kultury. Na całym świecie królują placki, naleśniki, podplomyki, jakkolwiek byśmy tego nie nazwali.

Zajmujecie się tyłoma różnymi dziedzinami, projektujecie, wydajecie książki, prowadzicie program kulinarny. Jak te wszystkie działania ze sobą pogodzić?

Jola: Mamy ADHD (śmiej). Ja myślę, że to się nazywa kreatywność. Jeżeli człowiek jest kreatywny to nie przyjmuje do wiadomości, że but

czy sukienka mają wyglądać w określony sposób, bo niby dlaczego? Ja nie przyjmuję do wiadomości, że mam problemy, ja mam po prostu kolejne zadanie i tyle. I to nie jest tak, że to się bierze samo, to się bierze z zachwytu światem. Na przykład pojechaliśmy do Indii i nagle się okazało, że tam nie ma chleba. Słyszeliśmy o tym, ale pojechać i zobaczyć, że naprawdę go nie ma? Dla człowieka kreatywnego wszystko jest tworzywem. Wszystko, co oczy widzą, co uszy słyszą jest materiałem do tego, żeby to przerobić na swoje potrzeby. I to jest to, o czym

mówimy. Kiedy słyszę o jakiejś masie do ciasta, to nie myślę o tym konkretnym cieście, tylko o tej masie – co jeszcze można z nią zrobić. Na przykład wafle ryżowe są jak chleb, ale kiedy się je zmiksuje smakuje już jak bułka tarta, można je także wykorzystać jako panierkę. My po prostu cały czas myślimy kreatywnie. Bezglutenowcy nie mogą myśleć: nie możemy w domu zrobić nic smacznego i jednocześnie bezglutenowego; jesteśmy tacy biedni i nieszczęśliwi, bo nie możemy na przykład zjeść ciasta. Wszystko można – trzeba tylko chcieć spróbować!

Mirek: Tak naprawdę my sami mamy ograniczony wybór, bo nie jemy jajek i mięsa.

Jola: No właśnie, ale czy my się tym zmartwiliśmy? Kiedy dowiedzieliśmy się o diecie bezglutenowej, nasze zmartwienie trwało pół dnia (śmiej). ■

Dziękujemy za rozmowę i pokazanie problemu diety bezglutenowej od bardziej optymistycznej strony. Wniosek jest jeden: na pewno nie możemy się poddawać, tylko odważnie bezglutenowo eksperymentować w kuchni.

Rozmawiały: Grażyna Konińska, Paulina Sabak