



Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Para projektantów mody, biżuterii, mistrzów kuchni wegetariańskiej, czerpiących mocno z hinduskiej filozofii życia, wydawcy bestsellerowych książek *Nakarmić Duszę* i *Ubrać Duszę*.

## Zimowe Atelier Smaku

Zima w naturalny sposób wymusza na nas zmianę kulinarnych upodobań. Oj, już nie da rady pociągnąć dłużej na sałatkach i kanapkach! Choć niektórzy próbują, ale finał tego jest taki, że zazwyczaj zaczynają chorować, są zmęczeni i czekają z utęsknieniem na wiosnę. Bo trudno w zdrowiu przetrwać zimę, nie uwzględniając tego w jadłospisie.

Trochę w głowach pomieszała nam ogólna dostępność wszystkich produktów z całego świata przez okrągły rok. Dawniej ludzie nie musieli uczyć się tego co jadać gdy za

oknem mróz, ponieważ zimą były tylko kiszonki, suszonki, nasiona i zboża. Nie tęsknimy do tych czasów ale w ramach szacunku i zrozumienia, nie nadużywamy tego, co zimą nie służy. Po prostu staramy się, korzystając z produktów z całego świata, wybierać te, które rozgrzewają np. cynamon, imbir i odżywiają, jak chociażby mleko kokosowe. Warto również pomyśleć o tym, że pokarmy na zimę powinny być ciepłe żeby wychłodzony i pozbawiony energii organizm, nie musiał dodatkowo pracować, rozgrzewając jedzonko w naszym żołądku, w ten sposób tracąc, tak cenną w tym czasie siłę. Właśnie dlatego, gdy nadchodzą mroźne dni, codziennie jemy zupy. Zazwyczaj są one gęste i pożywne, zrobione przede wszystkim z sezonowych warzyw, takich jak kapusta, seler, marchew, kiszone ogórki, z dodatkiem kasz, warzyw strączkowych i różnych nasion. Często kierujemy się intuicją – po prostu otwieramy szafkę z zapasami i wyciągamy jakąś inspirację. Dzisiaj jest to ciecierzycyca i kasza jaglana, a do tego mąka kukurydziana, z której zrobimy bliny. Mniej tradycyjne bo nie gryczane, no i wegańskie – bez jaj.

Kaszę jaglaną podzieliliśmy się z naszym przydomowym ptactwem marki Wróbel Pospolity, Kos Pyskaty (zaczynający piskliwe trele od 3.00 nad ranem), Sierpówka Cudownie Natrętna, a do tego z pięknym białym raczej nie speszonym, zaobrączkowanym gołębiem, który prawdopodobnie uciekł od właściciela, wystraszony noworocznymi salwami fajerwerków. Niestety radość niektórych istot oznacza tragedię innych. Gdy to piszemy puchaty gołąbek śpi sobie cichutko na parapecie, przytulony do szyby po drugiej stronie okna, od czasu do czasu otwierając oko by sprawdzić, jak płynie życie w kuchni. Jest wiele takich zagubionych, przytłoczonych lub

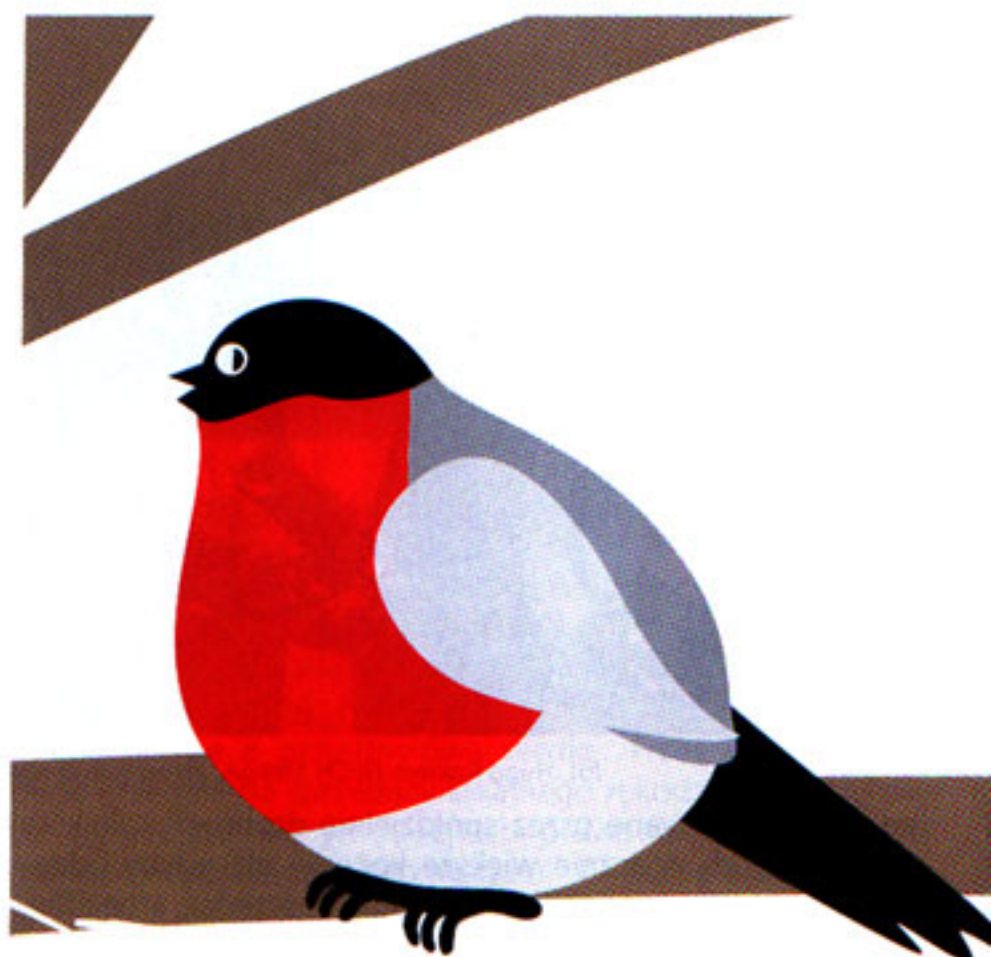
nawet ubezwłasnowolnionych, cywilizacją istot w miastach wokół nas. Nie zapominajmy o nich zimą gdy są głodne z powodu siarczystych mrozów lub przerażone noworocznofajerwerkowym hukiem. Ufność obcego, bezbronnego ptaka, w to, że człowiek to istota dobra, jeszcze raz utwierdziła nas w słuszności naszej wegetariańskiej drogi... więc zdrowia i długiego życia WSZYSTKIM zwierzętom w Nowym Roku i WAM również, a zamiast toastu, proponujemy smaczną, zdrową i ciepłą wegańską zupę.

Ps. Po więcej przepisów na rozgrzewające zupy z chrupiącymi przekąskami lub zakąskami zapraszamy do Zimowego Atelier Smaku na antenie Kuchnia.Tv. ☞



kuchnia.tv

CANAL+ CYFROWY



## Zimowa zupa z ciecierzycą

1 szklanka ciecierzycy  
1 szklanka kaszy jaglanej  
25 dag brokuł  
5 dag selera  
10 dag suszonych pomidorów w zalewie  
1/2 szklanki mleka kokosowego  
1 łyżka sosu sojowego  
1 łyżeczka curry  
1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej  
1/2 łyżeczki cynamonu  
2 łyżeczki soli

Szklankę suchej ciecierzycy zalewamy 2 szklankami wody i odstawiamy na 8 godzin, następnie wlewamy ciecierzycę do 2 litrów wody i gotujemy ok. pół godziny. Dodajemy kaszę jaglaną uprzednio przelaną na sitku wrzącą wodą. Obraną marchewkę kroimy w plasterki, a brokuł na drobne cząstki i dorzucamy do zupy. Gdy ciecierzycy i warzywa już trochę zmiękną, wyławiamy pomidory z oliwy, kroimy i dorzucamy do garnka, a na pozostałej po pomidorach oliwie podsmażamy przez 1 minutę utarty na tarce o grubych oczkach seler z dodatkiem curry i sosu sojowego. Dodajemy gałkę muszkatołową, mleko kokosowe, cynamon oraz sól i jeszcze kilka minut gotujemy. Cynamon ma tendencję do zbrylania się w zupie, dlatego lepiej wcześniej rozpuścić go w odrobinie wody.



## Kukurydziane bliny

1 szklanka mąki kukurydzianej  
2 dag drożdży  
1/2 szklanki rzadkiego mleka kokosowego  
1/2 łyżeczki cukru  
1/3 łyżeczki soli  
1/2 szklanki wody  
olej do smażenia

W ciepłej wodzie z cukrem i solą rozpuszczamy drożdże. Po 10-ciu minutach mąkę łączymy z rozpuszczonymi drożdżami mlekiem kokosowym. Mieszamy i odstawiamy na 20 minut. Smażymy nakładając łyżką na patelnię z rozgrzanym olejem z obu stron, na złoty kolor. Możemy podawać z majonezem sojowym, ozdobione wegańskim kawiolem wasabi lub z żurawiną albo ulubionym dżemem.

