



Jola Sloma i Mirek Trybulak

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


Villeroy & Boch
1748


GDYNIA
moje miasto

Kuchnia w zgodzie z naturą



Oj dała nam się tegoroczna zima we znak! Niby nic, trochę śniegu i mrozu poniżej 10 C, a wszystko wokół stoi na głowie. Jeszcze z dzieciństwa pamiętamy, że gdy zimą zdarzały się obfite opady i mróz, miasta i wioski pokryte śniegiem zasypiały na długie tygodnie. Nikt się temu nie dziwił i wybierając się w tym czasie w dłuższe podróże, każdy liczył się z opóźnieniami. Całe miejscowości bywały odcięte od świata bez dostępu do bezprzewodowego internetu i telefonów komórkowych, których jeszcze nie wynaleziono. W planie współczesnego człowieka nie ma miejsca na przyrodę, z czasami odrobinę nieprzewidywalnymi porami roku. To przykre, że nie pamiętamy, że to właśnie jej zawdzięczamy nasze życie. Gdy nie dostajemy tego, co chcemy: świeżych bułeczek, autobusu na czas, czarnych posypanych solą dróg, oskarżamy wszystkich wokół o złą wolę i nieudacznictwo. Szkoda, że nie widzimy, że cała Europa boryka się z tym samym problemem, za to mantrujemy pod nosem, że zima znowu zaskoczyła drogowców, co ani nie uleczy sytuacji ani nie popra-

wi nikomu humoru... bo współczesny człowiek po pierwsze: chce mieć wszystko, a po drugie: natychmiast!

Wielka szkoda, że zapomnieliśmy z jakim utęsknieniem jeszcze nie tak dawno czekaliśmy na świeże ogórki, pomidory, truskawki, takie, które miały swój smak, ponieważ pojawiały się wraz z nadejściem właściwej pory roku, która napelniała je smakiem dzięki słońcu. Zawsze podkreślamy, że zima w naszej strefie klimatycznej to czas zdrowych kiszzonek, owoców i warzyw, które dają się przechowywać lub ususzyć, a nie mrożonych i hydroponicznych kolorowych, bezsmakowych i bezwartościowych cyborgów. Póki co czekamy na wiosnę, która nadchodzi dużymi krokami na zasadzie: krok do przodu, dwa kroki do tyłu, czyli pomiędzy dniem słońca, tydzień śniegu i mrozu. Na te ostatnie chłodniejsze dni proponujemy sycące risotto i fasolkę z boczniakiem z rozgrzewającymi przyprawami, zanim zaczniemy przygotowywać orzeźwiające sałatki ze świeżymi ziołami i nowalijkami. Smacznego!

Risotto z pieczarkami i rozmarynem

40 dag ryżu arborio lub basmati
 1 szklanka mleka kokosowego
 ½ kg pieczarek
 6 łyżek oliwy
 6 liści laurowych
 6 ziaren ziela angielskiego
 1 łyżeczka curry
 1 łyżeczki czarnego pieprzu
 kilka gałązek świeżego rozmarynu
 2 łyżeczki soli
 czerwony pieprz do dekoracji

Pokrojone w dużą kostkę pieczarki smażymy przez kilka minut na oliwie, dorzucając pod koniec curry. Dodajemy dobrze wypłukany pod bieżącą wodą ryż, smażymy przez chwilę i dolewamy wodę tak, aby ryż i pieczarki były zakryte. Dokładamy do garnka ziele angielskie i liście laurowe. Zmniejszamy gaz i pamiętając cały czas o podlewaniu po odrobinie wody i mieszaniu aby ryż równomiernie się ugotował. W garnku nie może być zbyt dużo wody, ponieważ ryż zacznie się rozpadać lecz gdy będzie zbyt suchy, pozostanie twardy w środku. Po kilku minutach dodajemy pieprz i gałązki rozmarynu i ciągle mieszając, gotujemy tak długo aż ryż stanie się miękki. Pod koniec dodajemy sól i mleko kokosowe, jeszcze raz doprowadzamy do wrzenia, cały czas mieszając i gotowe. Podajemy posypane czerwonym pieprzem. Bardzo lubimy smak i zapach ryżu basmati więc często "łamiemy zasady" i stosujemy go do risotto zamiast garunków, tradycyjnie przeznaczonych do tej potrawy.



Fasola z boczniakiem w pomidorowo-korzennym sosie

1 ½ szklanki białej fasoli
 1 opakowanie boczniaków
 10 suszonych wędzonych śliwek
 ok. 2 cm kłącza imbiru
 1 szklanka przecieru pomidorowego
 1 łyżeczka kminku mielonego
 ½ łyżeczki cynamonu
 ½ łyżeczki przyprawy 5 smaków
 1 ½ łyżeczki soli
 1 łyżka sosu sojowego
 ewentualnie 1-2 łyżki mąki kukurydzianej
 do zagęszczenia sosu
 4 szklanki wody
 4 łyżki oleju

Namaczamy fasolę na noc, rano odlewamy wodę, żeby fasola nie powodowała wzdęć. Wrzucamy fasolę do garnka, zalewamy litrem wody i gotujemy na małym ogniu ok. 40 minut. W tym czasie pokrojonego boczniaka smażymy na oleju i kroimy wędzoną śliwkę w paski i drobno siekamy imbir, które dorzucamy z podsmażonym boczniakiem do garnka z fasolą. W tym samym czasie dodajemy cynamon, kminek i przyprawę 5 smaków. Gdy fasola zmięknie dodajemy przecier pomidorowy sól i sos sojowy. Gotujemy jeszcze kilka minut. W zależności od upodobań możemy zagęścić mąką kukurydzianą. Podajemy z razowym pieczywem, ryżem lub kaszą gryczaną.

