

# wiosna inspirowana Indiami

tekst: Jola Słoma  
i Mirek Trymbulak

Po podróży zostają wspomnienia. Także kulinarne. Dziś przywołujemy smak hinduskich potraw w wiosennej Polsce



Jola Słoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz programu „Atelier Smaku” dla Kuchnia.TV

**Jola:** Licząc podróż przeprawą bussem z Warszawy do Gdańska, mamy za sobą prawie trzydziestogodzinny powrót po polskiej, przysypanej igrzyskami zimowym śniegiem, choć rzecz działa się w kwietniu, rzeczywistości. To był już dziesiąty raz w Indiach, najkrótszy z dotychczasowych. Oprócz tego, co dla nas stało się już dla nas tradycją podczas wyjazdów w góry Aravali, czyli medytacji, napełniania wewnętrznych akumulatorów nową energią i delektowania się lokalną kuchnią, zainteresowała nas powstająca u podnóża gór olbrzymia elektrownia słoneczna. Jak

nas poinformował Thorsten – jeden z niemieckich naukowców pracujących przy projekcie, jest to bardzo innowacyjne rozwiązanie dostosowane do indyjskich warunków, dające czystą, ekologiczną energię oraz zatrudnienie ubogiej miejscowej ludności. Jako istoty ciekawe świata i lubiące się dzielić z innymi, postanowiliśmy nakręcić materiał o elektrowni, w którym nie obyło się bez gotowania. Oczywiście na słoncu. Hinduski kucharz przygotował dla nas coś słodkiego. Tłustego i niezdrowego, ale jakże smacznego! Już zmontowanym filmem z przepisem

w najbliższym czasie podzielimy się z Wami w internecie.

Jak szybko człowiek przyzwyczaja się do nowej rzeczywistości! Na Okęciu taksówkarz zaskoczył nas, siadając za kierownicą po „nieangielskiej” stronie auta, a rano, w wyiębnym domu, bez podgrzewanej słońcem wody, gdy przebudził nas dźwięk obudzonej znacznie wcześniej niż my przyrody, oboje automatycznie zaczęliśmy w myślach identyfikować usłyszane dźwięki... Małpa? Ćwierkająca szara wiewiórka, których pełno nie tylko w Rajasthanie? Nie! Mewa!

### Pasta z czerwonej soczewicy 4 porcje

605 kcal  
12,75 g białka  
51,25 g tłuszczu  
29 g węglowodanów

20 dag czerwonej soczewicy  
200 ml oliwy trufłowej  
1 łyżka sosu sojowego  
0,5 łyżeczki curry  
0,5 łyżeczki garam masali  
1 łyżka utartego świeżego imbiru  
1 łyżeczka soli  
450 ml wody

Do gotującej się wody wsypujemy soczewicę i gotujemy około 20 min. Następnie dodajemy sól, sos sojowy, mieszamy i odstawiamy na bok. W rondelku rozgrzewamy oliwę i wrzucamy na kilka sekund przyprawę wraz z utartym imbirem dla wydobywania aromatu. Wlewamy do soczewicy i miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji.

rzeczy w sposób ustalony w naszej szerokości geograficznej. Oczywiście oprócz gimnastyki ducha, obiecałem sobie ćwiczenia dla podtrzymania kondycji. Przez pierwszy tydzień, po południowej sjeście, przy intensywnie włączonych wiatrakach dawałem radę z pompkami. Jednak podciąganie na drążku do suszenia bielizny na nasłonecznionym tarasie oraz inne ewolucje na balustradach od schodów, graniczyły z cudem. Jakoś szło, kiedy pamiętałem o zakrapianiu już wykonanego treningu sporą ilością sojowego mleka, komponowanego z lokalnym ryżem oraz przywiezionymi w walizce płatkami owsianymi... Bohaterem wielkim jednak nie jestem. Pogoda wygrała, po trzech treningach, z których każdy był nieco delikatniejszy, czyli bardziej miłosierny dla mojego przegrzanego organizmu, postanowiłem poczekać z walką o mięśnie do powrotu na siłownię. Trudno,

bodźców treningowych. Dotychczas treningi siłowe odbywały się 2 razy w tygodniu.

W kolejnym etapie przechodzimy do trzech sesji w tygodniu, których celem będzie rozbudowa umięśnienia oraz dalsza poprawa zarysów sylwetki.

Podobnie, jak w poprzednim cyklu przed Mirkiem plan treningowy oparty na ćwiczeniach bazowych wielostawowych, w których pracuje całe ciało. Przykładowe to przysiadki-wyciskania, podrzut ciężarowy, rwania.

Nie obędzie się również bez ćwiczeń z ciężarem własnego ciała (podciąganie na drążku, pompki na poręczach itp). Ćwiczenia te, stwarzając stres, mobilizują maksimum połączeń nerwowych oraz włókien mięśniowych. Po szczegóły programu treningowego Mirka oraz relacje z samych treningów zapraszam na facebook/vegefit. »«

Zwykła, polska, nasza! Spodobała nam się, razem z ciszą, od której odwykliśmy przy działającej bez przerwy klimatyzacji.

O braku komarów nie trzeba już chyba nawet wspominać. Na nasze, rodzime, na szczęście poczekały jeszcze chwilę.

Dla zachowania miłych wspomnień przygotowaliśmy dziś pastę z wszechobecnej w zbilansowanej indyjskiej diecie soczewicy oraz placki z kminem (nie mylić z północnym kminem!), bez którego nie byłoby prawie żadnej hinduskiej potrawy.

**Mirek:** W Indiach naprawdę trudno nam było się przyzwyczaić do prawie 40-stopniowych upałów, które uniemożliwiają normalne funkcjonowanie i wykonywanie



będą zakwasy. Więc witajcie treningi, rowery, rolki...

**Michał:** Za nami pierwszy etap pracy nad sylwetką Mirka. Celem była adaptacja wysiłkowa, czyli aktywacja układu nerwowego oraz przygotowanie ścięgien, stawów i mięśni do kolejnych, cięższych

### Placki z kminem

2 porcje  
366 kcal  
6,66 g białka  
21,36 g tłuszczu  
42,34 g węglowodanów

1 szklanka mąki pszennej graham  
szczypta soli  
kilka łyżek oliwy  
1 łyżeczka kminu  
woda

Mieszamy mąkę z solą i z roz-tartym w moździerzu kminem, dodajemy oliwę i rozcieramy całość w palcach tak, aby mąka stała się tłusta. Następnie dolewamy odrobinę wody i zagniatamy twarde ciasto. Dzielimy na dwie części i formujemy w rękach lub rozwałkowujemy dwa placki. Smażymy na suchej teflonowej patelni z obu stron, aż się lekko przyrumienią. Mąkę pszenną możemy zastąpić mąką bezglutenową, której różne gatunki możemy mieszać w dowolnych proporcjach ze zmielonym siemieniem lnianym, które zastępuje gluten.