

zapach dzieciństwa

tekst: Jola Słoma
i Mirek Trymbulak

Świąteczne ciasteczka pachnące cynamonem lub pomarańczą, do tego **własnoręcznie wykonane**, to wielka przyjemność nie tylko dla dzieci!

Gdy zbliża się koniec roku, mamy pełne ręce roboty. Czasami wydaje nam się, że przydałoby się mieć przynajmniej po jeszcze jednej parze, ponieważ jest to czas wytężonej pracy i wielu zmian. Zwłaszcza jeśli chcemy zdążyć z jakimś projektem przed świętami, a jak wiadomo, jest to data, której nie da się przesunąć. Trzeba więc umiejętnie połączyć pracę, która od zawsze była naszym hobby, z rozsądnym planowaniem i właściwym gospodarowaniem czasem, by zdążyć ze wszystkim na czas. Nasz ostatni projekt kulinarny wyjątkowo odnosi się do świąt i łączy w sobie wspomnienia z dzieciństwa oraz obecny sposób odżywiania, który sprawdza się w naszym życiu już od jakiegoś czasu.

Tym projektem jest „Kuchnia świątecznych łakoci” – książeczka przepisami na wegańskie i bezglutenowe dania, które łatwo zrobią dzieci z niewielką pomocą ro-



dziców. Mamy nadzieję, że ta pachnąca piernikami przygoda kulinarna dla najmłodszych połączy pożytecznie spędzony czas z edukacją i dobrą zabawą. Dla nas, którzy własnych dzieci nie mają, proces opracowywania przepisów był wielką przyjemnością. Obserwowanie córek naszych przyjaciół, które wycinały pierniczki, ich nieskrępowanej radości i niecierpliwego oczekiwania na kolejną blachę pachnących łakoci

wyjętych z piekarnika, a także przepychanek o to, która zrobi kolejną porcję lukru, wypełniły naszą kuchnię świąteczną atmosferą i zachęciły do patrzenia na świat na nowo dziecięcymi oczyma. Pokazało nam to, że dzieci zajęte wspólnym spędzaniem czasu w kuchni są otwarte na nowości. Dziewczynki cieszyły się, że poznały nieznaną dotąd smaki, dowiedziały się, że są dzieci, które nie mogą jeść tradycyjnych ciasteczek,

zawierających nabiał, jajka i pszenną mąkę. Bardzo podobalo im się to, że można zastąpić te produkty innymi, tak żeby każdy mógł delektować się świątecznymi łakociami. Całą tą zabawę dokumentują krótkie filmiki, które początkowo miały trafić na płytę DVD do książeczki. Jak już wspomnieliśmy, gorący okres przedświąteczny to czas na różne zmiany, więc i tu nastąpiły pewne przetasowania. Książeczka wzbogacona o dodatkowe przepisy i ciekawe informacje na temat różnych mniej lub bardziej popularnych produktów będzie żyła własnym księgarskim życiem, filmiki natomiast pojawią się w internecie i będą dostępne dla każdego. Można będzie je znaleźć m.in. na stronie www.ateliersmaku.tv. Jeśli skuszą Was przepisy z opisanych filmików lub te zamieszczone poniżej, zapraszamy po książ-

czkę z przepisami na pozostałe słodkości do Empików. Wesołych i smacznych świąt!

Karobowe pierniczki z lukrem i żurawiną

Nasiona karobu, czyli chlebka świętojańskiego, rosną w strąkach na drzewach w krajach o ciepłym klimacie i właśnie tam ceni się je bardziej niż kakao. W smaku karob jest do niego podobny, ma jednak dużo więcej wartości odżywczych i witamin. Dlatego warto dodawać sproszkowanego karobu, jak również przepyszną, słodką melasę karobową, która przypomina miód o smaku czekolady, do ciasteczek i napojów.

Ciasto:

40 dag mąki kukurydzianej
10 dag mąki ziemniaczanej
2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
1 łyżeczka sody
2 łyżki karobu
2 łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka zmielonych goździków
0,5 łyżeczki zmielonego kardamonu
200 ml melasy karobowej
120 ml oleju słonecznikowego
1 szczypta soli
Suszona żurawina do dekoracji

Lukier malinowy:
75 dag cukru pudru
Sok malinowy

Wszystkie suche składniki na ciasto piernikowe wrzucamy do miski i dokładnie mieszamy. Następnie, nie przerywając miksowania, stopniowo dolewamy do całości melasę karobową i olej słonecznikowy. Gdy masa osiągnie odpowiednią konsystencję, przekładamy ją na tacę i walcujemy. Foremkami wyciskamy ulubione kształty, kładziemy na posmarowaną olejem blachę i wkładamy do rozgrzanego do 175 st. C piekarnika na około 20 min. Gdy pierniki się pieką, przechodzimy do robienia lukru. Do cukru pudru dolewamy małymi porcjami soku malinowe-

go i mieszamy do uzyskania kremowej konsystencji. Gotowe i ostudzone pierniczki dekorujemy lukrem oraz suszoną żurawiną.

Orzechowe ślimaczki z pomarańczowym lukrem

Orzechy uchodzą za symbol szczęścia i mądrości, dlatego często goszczą na stole podczas świąt Bożego Narodzenia. Zawsze były one jądane zimą, ponieważ właśnie w nich podczas najzimniejszych i najtrudniejszych miesięcy ludzie mogli znaleźć składniki potrzebne im do właściwego funkcjonowania. Starajmy się jadać wszystkie rodzaje orzechów, ponieważ każdy z nich ma różne właściwości. Ponadto orzechy poprawiają pamięć i koncentrację, działają antydepresyjnie, więc jadaćmy je szczególnie zimą, niezależnie od tego czy jest nam smutno, czy wesoło.

Ciasto:

40 dag mąki kukurydzianej
25 dag brązowego cukru
15 dag zmieszanych i zmielonych migdałów i orzechów włoskich
150 ml rzadkiego mleka kokosowego
150 ml oleju słonecznikowego
2 łyżki siemienia lnianego
1,5 łyżeczki sody
1 szczypta soli

Pomarańczowy lukier:

70 dag cukru pudru
otarta skórka z połowy pomarańczy
odrobina soku z pomarańczy

Brązowy cukier mielimy na puder, następnie wszystkie suche składniki na ciasto łączymy ze sobą i dokładnie mieszamy. Do tak przygotowanej bazy dolewamy olej i rozcieramy dobrze w palcach. Dodajemy mleka kokosowego i ponownie ucieramy. Dłonie zwilżamy olejem, by masa nie przykleiła się nam do rąk. Nabieramy odrobinę ciasta, rolujemy je w palcach i na wcześniej wysmarowanej olejem blaszce formujemy z wateczków ślimaczki. Całość wkładamy do piekarnika nagrzanego na 175 st. C i pieczemy około 25 min. Do miseczek z cukrem pudrem dodajemy otartą skórkę pomarańczy i dolewamy kilka łyżeczek soku pomarańczowego. Mieszamy tak długo, aż otrzymamy zawieszisty lukier, którym udekorujemy ślimaczki.



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

