

rozsmakowani w kukurydzy

tekst: Jola Stoma
i Mirek Trymbulak

Kukurydza jest często podstawą chleba, makaronów, placków i klusek dla osób z **niętolerancją glutenu**, ale dania z jej dodatkiem mogą zasmakować każdemu!



Jola Stoma & Mirek Trymbulak: projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” www.ateliersmaku.pl

Wszystko, co zyskuje na popularności, staje się przedmiotem manipulacji dla zysku. Tak w zasadzie jest z każdym nowym zjawiskiem, nurtem i produktem. Dotyczy to również najpopularniejszych roślin uprawnych: pszenicy, soi i kukurydzy. To właśnie one wyjątkowo ucierpiały na swojej popularności i są poddawane ciągłym modyfikacjom, by zwiększyć ich wydajność i odporność, gdyż od wysokości ich plonów zależy życie wielu istot. Oczywiście także

zyski producentów. Smutne, że większość plonów tych roślin przeznaczana się na pasze. To właśnie nimi karmi się najwięcej zwierząt hodowlanych na wielkich fermach...

Pszenicy nie jadem z powodu nietolerancji glutenu i uczulenia na skrobię. Soję natomiast wybieramy zawsze z ekologicznej półki, opatrzoną opisem: „niemodyfikowana genetycznie” (na to, czy jest modyfikowana, czy nie, mamy niewielki wpływ, ponieważ nie jest uprawiana w naszym kraju). Inaczej rzecz

się ma z kukurydzą. Ostatnio podróżując przez Polskę, zauważyliśmy, że wielką część krajobrazu wypełniają wysokie łany kukurydzy.

Większość z nas pewnie zna i lubi jej smak w różnej postaci. Jedni kochają chrupać popcorn, inni obgryzać ciepłe, słodkie i soczyste kolby. Na południu Europy często podaje się ją jako wysokoenergetyczne danie – w Rumuni nazywane mamalygą, we Włoszech polentą. Teraz, gdy tak wielu ludzi dowiaduje się, że nie toleruje glutenu, właśnie kukurydza

może stać się dla nich podstawowym ziarnem chlebowo-makaronowo-plackowo-kluskowym.

Doszukaliśmy się informacji, że na razie odmiany hodowane w Polsce nie pochodzą z niebezpiecznych źródeł. Jak będzie dalej? Nie wiadomo. Jeśli kupując, będziemy dopytywać się sprzedawców i wybierać to, co dla nas właściwe, to na pewno stworzymy popyt na produkty zdrowe, pochodzące z wiarygodnych źródeł. W naszym przypadku takie małe lokalne akcje, krok po kroku, na własnym

przydomowym targowisku zawsze odnosili sukces i mobilizowały okolicznych kupców do dbałości o odpowiedni towar. Warto włożyć trochę wysiłku w edukację, by między innymi nie rezygnować z tak pożywnej i wartościowej rośliny, jaką jest kukurydza. W końcu można z niej wyczarować mnóstwo przepysznych potraw. Dziś pokazujemy tylko dwa podstawowe przepisy: na chleb i polentę wzbogaconą o sezonowe kurki. Przed nami jednak wszystkie inne grzyby, które też będą świetne z polentą. Smacznego!

Polenta z kurkami

4-6 porcji

25 dag polenty kukurydzianej
30 dag kurek
4 łyżki czerwonej soczewicy
3 łyżki słonecznika
1 łyżeczka soli
0,5 łyżeczki czarnego pieprzu
1,5 l wrzątku
Olej do smażenia (około 4 łyżki)

Kurki dokładnie myjemy i kroimy na małe kawałki. Do garnka wsupujemy ziarna słonecznika i chwilkę je podprażamy. Gdy słonecznik lekko się przyrumieni, dolewamy olej, od razu dodajemy pokrojone wcześniej kurki i smażymy, ciągle mieszając. Doprawiamy pieprzem i odrobiną soli, dodajemy czerwoną soczewicę, całość chwilkę podprażamy i wlewamy wrzątek. Wszystko gotujemy kilka minut, następnie dosypujemy powoli polentę i energicznie mieszamy, ponieważ polenta bardzo szybko tężeje. Gotową polentę przekładamy do foremek

i odstawiamy na chwilkę do przestygnięcia. W tym czasie na talerzach możemy ułożyć warzywa na sałatkę (kilka liści sałaty, bób, garść zielonego groszku – może być świeży strączkowy). Gdy polenta już przestygnie i stwardnieje, przekładamy ją z foremki na patelnię (na minutkę!), przesmażamy ją z obu stron i wykładamy na talerz. Sałatkę i polentę skrapiamy octem balsamicznym aromatyzowanym trufłą i podajemy.

Kukurydziany chleb z suszonymi pomidorami

40 dag mąki kukurydzianej
30 dag mąki ziemniaczanej
5 dag zmielonego siemienia lnianego
700 ml wrzątku
100 ml suszonych krojonych pomidorów wraz z oliwą
7,5 dag drożdży
200 ml wody
1 szczypta cukru
1-1,5 łyżeczki soli
Siemię lniane zalewa-

my wrzątkiem, dokładnie miksujemy i odstawiamy na bok do przestygnięcia. Następnie w ciepłej wodzie rozpuszczamy drożdże, dodając do nich odrobinę cukru i również odstawiamy na bok, by drożdże zapracowały. Wszystkie suche składniki łączymy ze sobą, dolewamy przestygniętego siemienia lnianego i powoli miksujemy. W trakcie miksowania dolewamy zaczyn, a na sam koniec dodajemy pokrojone suszone pomidory wraz z oliwą. Całość wyrabiamy ręcznie lub w maszynie do mieszania chleba przez kilka minut. Gdy ciasto będzie już dobrze wymieszane, przelewamy je do foremek i wstawiamy do nienagrzanego piekarnika. By ciasto wyrosło, włączamy piekarnik na termoobieg na temperaturę 40 st. C. na około 30 min. Następnie, gdy całość wyrośnie, włączamy piekarnik na 200 st. C i pieczemy chleb przez około 60 min.