



niczego nie wyrzucamy, czyli soja inaczej

tekst: Jola Słoma i Mirek Trymbulak

Okara, produkt uboczny wytwarzania mleka sojowego, jest cenna nie tylko ze względu na swoje właściwości odżywcze. Doskonale sprawdza się w **potrawach**, zarówno słodkich, jak i pikantnych

Tak już zauważyliście, gdy pisaliśmy o kukurydzy, bardzo nie lubimy, kiedy ofiarami nagonki stają się pożyteczne rośliny. Czasami zastanawiamy się nad tym, komu może zależeć na tym, byśmy przestali jeść soję i jej przetwory, takie jak tofu, mleko sojowe i jogurty. Mamy nawet swoje typy, ale to nie o nich będziemy pisać. Jeżeli kupujemy świadomie, możemy w sklepie wybrać ziarno soi niemodyfikowanej, a jeśli nie mamy na nią

alergii, cieszymy się jej właściwościami zdrowotnymi i odżywczymi, bo naprawdę jest ich wiele. Przede wszystkim soja jest bogatym źródłem łatwo przyswajalnego, pełnowartościowego białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych, posiada nie tylko sporo witamin z grupy B, lecz również mnóstwo minerałów, np. potasu, żelaza, magnezu, wapnia i fosforu. Ponadto obniża poziom złego cholesterolu we krwi, przeciwdziała chorobom układu krążenia

i zawałom serca, a nawet chroni przed nowotworami. Jest zalecana zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn, przede wszystkim w dojrzałym wieku. Zaleca się jej jedzenie, ponieważ ma właściwości detoksykacyjne oraz zapobiega osteoporozie. Oczywiście, jak z każdym produktem, nie można z soją przesadzić. Jak widać, we wszystkim – w jedzeniu również – potrzebny jest umiar.

My ostatnio lubimy sami robić sobie mleko

sojowe, którego używamy do porannej kawy i z którego robimy również budynie i jogurty. W procesie jego wytwarzania powstaje produkt uboczny, czyli okara. Jest to zmielone ziarno soi po ugotowaniu i odciśnięciu mleka sojowego. Oczywiście robimy z niego różne rzeczy, ponieważ tak cennego produktu nie wolno wyrzucać. Dzisiaj chcemy wam zaproponować dwa bardzo często goszczące na naszym stole dania. Proste w wykonaniu i bardzo pożywne.

Wegański serniko-jabłecznik

czas przygotowania 1 godz.
+ czas moczenia soi

Składniki
0,5 kg soi
3 łyżki cukru lub melasy
oraz 1 szczypta soli do podrasowania smaku mleka
1 kg jabłek
3/4-1 szklanka brązowego cukru
1 szklanka mąki kukurydzianej
0,5 szklanki mielonego siemienia lnianego
10 dag rodzynek
sok z 1 cytryny
2 łyżeczki cynamonu
1/2 łyżeczki zmielonych ziaren kardamonu
1 szczypta soli
olej do smarowania formy
mąka kukurydziana do oprószania formy
gorzka czekolada do dekoracji
świeża melisa do dekoracji

Soję moczymy przez noc, następnie przecedzamy przez sito i płuczemy. Miksujemy z dodatkiem około 1 litra wody, aż do uzyskania konsystencji dosyć drobno zmielonej papki. W zależności od wielkości miksera, dzielimy soję na kilka partii. Do garnka wlewamy 3 l wody, dodajemy zmiksowaną soję, 3 łyżki brązowego cukru lub melasy oraz szczyptę soli dla podrasowania smaku. Gotujemy na niewielkim ogniu, cały czas mieszając, aż zacznie kipieć. Odstawiamy na bok, a gdy lekko przestygnie, przecedzamy przez gęsto tkane bawełniane płótno. Na końcu odciskamy tak, aby odciśnięta masa była sucha. W ten sposób otrzymujemy do 5 l mleka sojowego i 1 kg zmielonego ziarna sojowego, czyli okary, która nadaje się doskonale do przygotowania pasztetów, kotletów, różnych deserów i ciast. Dziś wykorzystamy ją do naszego wegańskiego serniko-jabłecznika. Ucieramy nieobrane ze skórki jabłko na tarce o grubych oczkach. Mieszmamy je z okarą, cukrem i solą. Dodajemy także kardamon, cynamon, sparzone rodzynki i sok z cytryny. Ugniatamy jeszcze raz i dodajemy siemię lniane. Gdy siemię wchłonie wodę, a masa będzie bardziej plastyczna, dodajemy mąkę kukury-

dziana, dokładnie mieszmamy i przekładamy do blachy wysmarowanej olejem i oprószonej mąką kukurydzianą. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez 40-50 min. Od razu po wyjściu z piekarnika posypujemy wierzch ciasta utartą na tarce gorzką czekoladą. Możemy dodatkowo udekorować świeżą melisą.

Kotlety z suszonymi pomidorami

16 kotletów
Czas przygotowania: 20 min.
+ czas przygotowania okary

0,5 kg okary
15 dag pasty z tofu wędzonego
2 łyżki zmielonego siemienia lnianego
0,5 szklanki mąki kukurydzianej
2 czubate łyżeczki pieprzu ziółowego
2 czubate łyżeczki słodkiej papryki wędzonej
3 łyżki sosu sojowego
6 połówek suszonych pomi-

dorów z zalewy mąka kukurydziana do obtaczania kotletów olej do smażenia

Do miski z okarą dodajemy przyprawę, pastę z tofu i dokładnie mieszmamy. Ciągłe mieszając, dolewamy sosu sojowego, następnie zmielone siemię lniane oraz mąkę kukurydzianą. Gdy masa będzie już dobrze się kleić, dodajemy pokrojone w kostkę pomidory i ponownie mieszmamy. Z dobrze ugniecionej masy można zacząć formować kotleciki, które obtaczamy w mące kukurydzianej i smażymy na dobrze rozgrzanym oleju. Gdy kotlety się smażą, można przejść do robienia dipu i dodatkowego sosu musztardowego.

Pasta z tofu z suszonymi pomidorami i pepperoni

1 kostka tofu wędzonego
2 płyty marynowanej papryki

3-4 suszone pomidory z oliwy
2 łyżki koncentratu pomidorowego
4 łyżki oliwy trufłowej
3 łyżki sosu sojowego
1 łyżeczka pieprzu ziółowego
2 łyżeczki suszonej słodkiej papryki
1 łyżeczka suszonej ostrej papryki
kilka łyżek oliwy

Wszystkie składniki miksujemy dokładnie blenderem, aż do uzyskania kremowej konsystencji. W razie potrzeby dodajemy soli.

Sos musztardowy

Składniki
2 łyżki stołowe musztardy
łyżka stołowa melasy
z karobu
2-3 łyżki stołowe oliwy lub oleju z pomidorów

Do miseczki przelewamy wszystkie składniki i dokładnie mieszmamy.



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

