Zapachniało masalą, kokosem i orzechami

Data publikacji: 13.02.2016 19:15

- Orzech włoski, goździki, jarmuż, ryż. Jarmuż surowy, pokrojony. Przyprawy: pieprz czarny, kurkuma. Ryż opłukany. Przyprażamy to na oleju kokosowym. Do tego rodzynki. Jak to podprażymy zalewamy dwukrotnie większą ilością wody i dusimy - tłumaczy Dorota Wojtasik. To, co powstało w kotle zwie się ryż kwiecisty. W tłumaczeniu na polski, bo potrawa pochodzi z kuchni indyjskiej i w oryginale zwie się puszpanna.

Przyrządzali ją pod okiem Doroty i Aleksandra Wojtasik z Centrum Kultury i Sztuki „Mandala" ci, którzy przyszli na warsztaty kuchni wegetariańskiej do osiedlowego Centrum Kultury i Rekreacji na osiedlu Podgórze w Cieszynie.

Uczestnicy warsztatów Wegetariańskiej Kuchni Ajurwedyjskiej "Samo Zdowie" przygotowali także tradycyjną, indyjską przekąskę - alupatrę (pieczona rolada z nadzieniem z ziemniaków i sezamu), warzywa po bengalsku oraz wegańską"rybę bez ryby". A na deser coś do schrupania- bezglutenowe ciasteczka orzechowe (świetne na każdą okazję) oraz pyszny napój jabłkowo-waniliowy na ciepło. Na koniec wszyscy ze smakiem zjedli przyrządzone osobiście specjały zapewniając, że nie tylko miło i smacznie spędzili czas na warsztatach, ale także wynieśli z nich wiedzę i umiejętności, które wykorzystywać będą we własnej kuchni może nie na co dzień, ale z pewnością od czasu do czasu dla urozmaicenia menu.
- Przyjechaliśmy na warsztaty bo interesujemy się kuchnią wegetariańską i myślimy o swoim zdrowiu. Jest to dla nas taka odskocznia od tej tradycyjnej kuchni polskiej, coś nowego, coś smacznego, wykorzystanie nowych przypraw – mówi jedna z uczestniczek warsztatów, która przyjechała na nie z Brennej razem z dziećmi. ***- Żeby nauczyły się czegoś nowego i żeby fajnie spędzić razem czas. Uwielbiam wspólne gotowanie. Łączy ludzi, pomaga zrozumieć innego człowieka. No i miłe, a przy okazji pożyteczne spędzenie wspólnie czasu. Dzieci też mogą się czegoś nauczyć, no i też łatwiej jest im to zjeść, bo w końcu same to przygotowały*** – zachwala udział w tego typu warsztatach Beata z Brennej. ***- Być na takich warsztatach to zupełnie co innego, niż w domowym zaciszu, będąc samej w kuchni otworzyć sobie książkę kucharską*** – dodaje inna uczestniczka warsztatów. Choć aż z Bielska, to Bogusława przyjechała do Osiedlowego Centrum Kultury na cieszyńskiej „Banotówce" nie po raz pierwszy. Bo i nie po razu pierwszy Dorota i Aleksander Wojtasikowie dzielą się ze słuchaczami swą wiedzą o Indiach, tamtejszej kulturze, także kulinarnej.
- Kultura kulinarna jest w naszym domu bardzo żywa. Gotujemy w naszym domu codziennie. Kochamy gotować i kochamy też dzielić się tym, co zrobimy. Dlatego takie warsztaty robimy w Cieszynie już od kilku lat, ale bardzo nieregularnie. A teraz do współpracy zaprosiło nas Osiedlowe Centrum Kultury i Rekreacji, które jest bardzo otwarte na najróżniejsze inicjatywy oddolne i inne kulturowo doświadczenia, ludzie też są bardzo zainteresowani naszą kuchnią, więc warsztaty nasze Mandala Centrum będzie organizować bardziej regularnie, mniej więcej co dwa miesiące – planuje Wojtasik. ***- Chcemy zarażać ludzi zdrowym gotowaniem. Przekazujemy trochę tego, co nauczyliśmy się w Indiach, sami też dużo czytamy, zastanawiamy się, jak można starożytną naukę, wiedzę przenieść na grunt współczesnego życia, żeby sprzyjała zdrowiu*** – mówi Wojtasik zaskoczona wysoką frekwencją. O ile zawsze zjawiało się około dziesięciu, kilkunastu osób, teraz przeszło ich trzydzieści. ***- Część nowych osób dowiedziało się o warsztatach z internetu, ale przede wszystkim ci, którzy już raz byli przyprowadzają swoich przyjaciół, rodziny.***

Dla tych, których zainteresowała kuchnia ayurwedyjska, a warsztaty przegapili mamy miłą niespodziankę. Dorota Wojtasik zdradza naszym Czytelnikom kilka kulinarnych tajemnic, które poznali uczestnicy warsztatów. Choć, jak podkreślała jedna z uczestniczek, zaletą takich warsztatów jest nie tylko zdobycie konkretnej wiedzy, poznanie receptur, ale też wspólne gotowanie. Warto więc wiedzieć, że Mandala Centrum szykuje kolejne warsztaty w marcu i w kwietniu.

(indi)

A oto niektóre przepisy:
Ciasteczka orzechowe, bezglutenowe
100 gram masła orzechowego (bez dodatków)
150 gram(2/3 kostki) miękkiego masła
(może być wegańska margaryna)
200 gram fistaszków nie solonych (Jeśli są nie prażone, upraż je wcześniej lekko w piekarniku)
100 gram orzechów włoskich
1 łyżka wiórek kokosowych
Cukier waniliowy 10 gram
Szczypta zmielonych goździków i kardamonu
1 szklanka cukru pudru trzcinowego
1 ł proszku do pieczenia (kamień winny)
½ szklanki mąki kukurydzianej
Rozgrzej piekarnik do 180 stopni
Orzechy rozdrobnij w młynku lub w blenderze (na grubo)
Zmieszaj składniki. Powstanie dość sucha masa. Uformuj małe kuleczki i ściśnij je dłońmi, tworząc placuszki.
Umieść je na natłuszczonej lub wyłożonej papierem do pieczenia blaszce (nie zbyt ciasno, bo trochę zwiększą swoją objętość)
Piecz ciasteczka w rozgrzanym piekarniku 12-15 minut
Napój jabłkowo -waniliowy na ciepło
6 małych lub średnich jabłek
1 łyżeczka startego imbiru
1 laska wanilii
5 ziarenek kardamonu
1 – 1,5 litra wody
1 łyżeczka syropu z agawy (nie koniecznie)
Kilka kropel cytryny (nie koniecznie)
Jabłka umyj, przekrój na cztery części i usuń pestki. Zalej wodą, dorzucić wanilię (ziarenka i całą laskę) ora kardamon i imbir.
Gotuj, aż jabłka będą miękkie.
Poczekaj aż kompot lekko ostygnie i przelej go przez sito do innego naczynia. Jabłka i przyprawy również przetrzyj przez sitko, by uzyskać napój o gęstej konsystencji. Możesz go dosłodzić odrobiną syropu z agawy. Nie zawsze jest to konieczne.
Możesz tez dodać kilka kropel z cytryny. Przed podaniem zamieszaj.

Alu- patra
Nadzienie
7 średniej wielkości ziemniaków
1 Ł oleju kokosowego lub ghee
2Ł ziarna sezamu
2 ł startego imbiru
3Ł wiórek kokosowych
1/6 ł asafetidy
1 ł kurkumy
2 ł garam masali
1/3 ł kozieradki
1 Ł posiekanych liści kolendry
1 ł liści posiekanych liści pietruszki
1 i ½ ł soli
1/3 ł soli czarnej
2 Ł soku z cytryny
¼ szklanki mleka kokosowego
4 Ł masła
2 ł cukru trzcinowego

Ciasto
200 gram mąki orkiszowej
łyżeczka proszku do pieczenia
½ ł kurkumy
¼ ł pieprzu
¼ ł papryki
4 Ł masła
½ szklanki zimnej wody
Nadzienie
Najpierw przygotuj nadzienie. Ugotuj ziemniaki i rozdrobnij je tłuczkiem.
W garnku przypraż na jednej łyżce oleju kokosowego: sezam, imbir, kokos, asafetidę, kurkumę, garam masalę, kozieradkę (wrzucaj w podanej kolejności co kilka sekund i praż mieszając)
Do tak przygotowanej masali dorzuć ziemniaki, liście kolendry i pietruszki i resztę składników(sól, sok z cytryny, mleko kokosowe, masło, cukier)
Dokładnie wymieszaj i pozostaw nadzienie do całkowitego ostygnięcia.
Ciasto
W garnku roztop masło (uważaj by nie przypalić, ma się tylko lekko rozpuścić) dolej wodę i wsyp resztę składników na ciasto. Ma być elastyczne i łatwo się rozwałkowywać, ale nie klejące. W razie potrzeby możesz dosypać troszkę więcej mąki lub dolać odrobinę wody.
Stolnicę posyp mąką i rozwałkuj na niej ciasto na kwadrat grubości ok 3 mm, po czym równo rozsmaruj na nim nadzienie.
Podsypując ciasto mąką, aby nie przyklejało się do rąk, zwiń je ciasno w rulon.
Ostrym nożem pokrój ciasto na plasterki grubości 1 cm. Uformuj, nieco spłaszczone przy krojeniu krążki w ładne kółeczka. Wyłóż je na posmarowaną (lub wyłożoną papierem do pieczenia) tłuszczem blaszkę
Piecz w 180-200 stopniach 35 minut.
Warzywa po bengalsku
¼ główki niewielkiej kapusty
1 mały bakłażan
2 marchewki
2 ziemniaki
1 mała papryka czerwona
garść suszonych pomidorów
garść posiekanej natki pietruszki
2 Ł oleju kokosowego
¼ ł asafetidy
½ ł kurkumy
1ł kolendry
½ ł kozieradki
¼ ł pieprzu
1 ł majeranku
3 ł soli
1 ł soli czarnej
liść laurowy
¼ szklanki mleka kokosowego
Suszone pomidory namocz na kilka godzin i posiekaj
Umyj i posiekaj kapustę. Resztę warzyw umyj i pokrój na kostki.
W garnku rozgrzej olej kokosowy i smaż na nim przyprawy (asafetidę, kurkumę, kolendrę, pieprz i kozieradkę) przez kilka sekund, mieszając.
Wrzuć do garnka kapustę i duś ją pod przykryciem przez 15 minut. Podlewaj wodą. Dodaj bakłażan, marchewkę, paprykę, liść laurowy i sól. Duś jeszcze przez kilka minut. Dodaj ziemniaki i duś warzywa aż wszystkie będą miękkie. Pod koniec dodaj pomidory i majeranek. Zdejmij z ognia i dodaj sól czarną oraz mleko kokosowe i pietruszkę.

Puszpanna- ryż kwiecisty
2 garście jarmużu (umytego i potarganego na drobne kawałki)
2 łyżki oleju kokosowego lub klarowanego masła

30 gram orzechów włoskich
½ szklanki ryżu basmati
1 i 1/3 szklanki gorącej wody (330ml)
1 łyżeczka pieprzu czarnego mielonego
1 łyżeczka kurkumy
2 goździki
1 łyżeczka soli
50 gram rodzynek
3 listki świeżego rozmarynu
1 Łyżka soku z cytryny
Przepłucz ryż na sitku i pozostaw do odcieknięcia.
W garnku rozgrzej olej kokosowy lub ghee
Wrzuć orzechy, jarmuż i praż przez 3-4 minuty mieszając.
Dodaj ryż, kurkumę, pieprz, goździki i praż jeszcze przez 4-5 minut.
Zalej wrzącą wodą, dodaj sól i zamieszaj.
Przykryj garnek pokrywką i gotuj ryż na małym ogniu przez ok 8 minut(nie mieszaj)
Po ok. 8 minutach dorzuć rodzynki i listki rozmarynu. Gotuj jeszcze pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia wody przez ryż (ok 8 minut)
Skrop sokiem z cytryny. Podawaj na gorąco.