

# 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 przyszedli 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 nauczyć 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 raz 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 łyżeczka 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 też dodać kilka kropel z cytryny. Przed podaniem zamieszaj.

Alu- patra

Nadzienie

7 średniej wielkości ziemniaków

1 łyżka oleju kokosowego lub ghee

2 łyżki ziarna sezamu

2 łyżki startego imbiru

3 łyżki wiórek kokosowych

1/6 łyżki asafetidy

1 łyżka kurkumy

2 łyżki garam masali

1/3 łyżki kozieradki

1 łyżka posiekanych liści kolendry

1 łyżka posiekanych liści pietruszki

1 i ½ łyżki soli

1/3 łyżki soli czarnej

2 łyżki soku z cytryny

¼ szklanki mleka kokosowego

4 łyżki masła

2 łyżki cukru trzcinowego

## Ciasto

200 gram mąki orkiszowej  
łyżeczka proszku do pieczenia  
½ ły kurkumy  
¼ ły pieprzu  
¼ ły papryki  
4 ły 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 (uwaga! nie przypal, ma się tylko lekko rozpuścić) dolej wodę i wsyp resztę składników na ciasto. Ma być elastyczne i łatwo się rozwałkować, 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.

Oстрыm nożem pokrój ciasto na plasterki grubości 1 cm. Uformuj, nieco spłaszczony 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 ły oleju kokosowego  
¼ ły asafetidy  
½ ły kurkumy  
1 ły kolendry  
½ ły kozieradki  
¼ ły pieprzu  
1 ły majeranku  
3 ły soli  
1 ły 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 rodzyнки i listki rozmarynu. Gotuj jeszcze pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia wody przez ryż ( ok 8 minut)

Skrop sokiem z cytryny. Podawaj na gorąco.