KOCIOŁ

DOLNOŚLĄSKI MAGAZYN KULINARNY

BOHATEROWIE NUMERU:
ORZECHY, WARZYWA OKOPOWE

NUMER 38
ZIMA 2022

CIASTA WARZYWNE, PAWEŁ BIEGANOWSKI I TOMEK WENCEK

Drodzy Czytelnicy!
W tym roku zimowym numerem wyprzedziliśmy Mikołaja!
Nasze 38. wydanie pełne jest pysznych upominków, więc na pewno każdy z Was znajdzie w nim coś dobrego dla siebie.

W tym sezonie postanowiliśmy przybliżyć Wam temat orzechów. Na tapetę wzięliśmy więc orzechy laskowe, włoskie, migdały, pistacje i orzeszki ziemne. Na kolejnych stronach znajdziecie propozycje słodkich i wytrawnych dań z orzechami w rolach głównych.

Tej zimy zapoznamy Was również z zapomnianymi warzywami okopowymi. Rozwikłamy zagadkę, czym jest słonecznik bulwiasty, znany też jako topinambur, wężymord czarny (skorzonera) czy karpiel, czyli brukiew, oraz podpowiemy, jak w prosty sposób wyczarować z nich pyszne dania.

Zostając w temacie warzyw chcielibyśmy pokazać Wam, że świetnie nadają do… pieczenia ciast. Tak, dobrze przeczytaliście! Przygotowaliśmy kilka przepisów na słodkości z dodatkiem warzyw, które nadają im wilgotności oraz pomagają przemycić do diety nie zawsze lubiane składniki.

Mamy dla Was również niezwykle poruszający wywiad. To historia powstania Fundacji „Mniej Więcej". Została powołana do życia przez ludzi o wielkich sercach i zajmuje się ratowaniem nadwyżek żywności przed zmarnowaniem i przekazywaniu jej potrzebującym. Ta budująca historia to solidna dolewka wiary w bezinteresowne dobro i świetnie pasuje do refleksyjnych, świątecznych dni.

Drodzy Czytelnicy, gorąco życzymy Wam spokojnych i przyjemnych Świąt. Spędźcie ten czas bezstresowo, klimatycznie i smakowicie.

Redaktor naczelna
Katarzyna Sieradz

Wydawca: Stowarzyszenie KOCIOŁ
www.magazynkociol.pl
kontakt@magazynkociol.pl
www.facebook.com/MagazynKociol
www.instagram.com/magazynkociol

SPIS TREŚCI

6
AUTORZY

9
ALFABETYCZNY SPIS PRZEPISÓW

10
DANIE Z KOTŁA – WEGAŃSKI BIGOS Z WĘDZONYM TOFU

12
PRZEPISY Z ORZECHAMI

32
PRZEPISY Z WARZYWAMI OKOPOWYMI

48
TEMAT SPECJALNY – SŁODKIE WYPIEKI Z WARZYWAMI

60
PRZEPISY KUCHNI DOLNOŚLĄSKIEJ

66
KTÓREGOŚ DNIA ODBIERASZ TELEFON I TWOJE ŻYCIE SIĘ ZMIENIA

W KOTLE MIESZAJĄ

REDAKCJA

Katarzyna Sieradz
redaktor naczelna

gotujzkasia.pl

Laura Chołodecka
redaktor numeru

cafebabilon.pl

Joanna Komorowska
skład

apetyt-na-kuchnie.pl

Dorota Domino
PR & social media

flymetothespoon.com

Rafał Komorowski
korekta składu

komorowski-foto.pl

Katarzyna Stochmiałek
korekta tekstu

AUTORZY

Joanna Aniszczyk

ilovetoeat.pl

Natalia Bogubowicz

deliciousplace.pl

Agnieszka Śliwińska-Jamroz

fioletoweaparaty.pl

Monika Pazdej

zchatynakoncuwsi.pl

Łukasz Majchrowski

food^2.pl

Nicole Michalkiewicz

michalkiewicz.photo

Zdjęcie okładkowe: Katarzyna Sieradz

Zdjęcia dodatkowe: Katarzyna Sieradz, Monika Pazdej

LEGENDA

DANIE WEGETARIAŃSKIE

DANIE BEZGLUTENOWE

DANIE WEGAŃSKIE

DANIE RYBNE

DANIE BEZMLECZNE

DANIE Z NISKIM INDEKSEM GLIKEMICZNYM

SPIS PRZEPISÓW

Buraczane brownie 58

Ciasto figa z makiem z pasternakiem 36

Ciasto marchewkowo-czekoladowe 54

Danie z kotła – Wegański bigos z wędzonym tofu 10

Granola orzechowa 16

Miodownik z kremem z kaszy manny i orzechami włoskimi 18

Muffiny czekoladowe z kalafiora z kremem kawowym 50

Noodle w sosie orzechowym z tofu 20

Orzechowiec 26

Pesto pietruszkowe z orzechami 28

Piernik z cukinią 56

Pierogi z kapustą i grzybami 62

Pyzy z kozim serem, żurawiną i orzechami 22

Sałatka ze skorzonery 46

Sernik dyniowy z żurawiną i białą czekoladą 52

Skorzonera z patelni z masłem i orzechami laskowymi 38

Sos grzybowy 64

Steki z kalafiora na sosie z nerkowców 24

Tarta z orzechami laskowymi w karmelu i czekoladą 30

Tarta z pasternakiem i gorgonzolą 40

Topinambur z patelni 42

Zamiast ziemniaków, czyli pieczony topinambur 48

Zupa krem z pasternaku, topinamburu i brukwi 44

DANIE Z KOTŁA – WEGAŃSKI BIGOS Z WĘDZONYM TOFU

PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA, ZDJĘCIE: RAFAŁ KOMOROWSKI

Liczba porcji: 6
Czas przygotowania: 50 minut

Składniki:
600 g kiszonej kapusty
500 g pieczarek brązowych
300 g tofu wędzonego
2 średnie cebule
3 liście laurowe
4 kulki ziela angielskiego
3 łyżki oleju
sól, pieprz
sos sojowy jasny

Przygotowanie:
Kapustę kroimy, zalewamy wodą, dodajemy liście laurowe, ziele angielskie.
Gotujemy ok. 30 minut.

Tofu osączamy z nadmiaru płynu, kroimy w kostkę. Smażymy na rozgrzanym oleju.
Wyciągamy tofu łyżką cedzakową.

Oczyszczone pieczarki kroimy w plastry, przekładamy na patelnię, na której smażyliśmy tofu.
Skrapiamy je sosem sojowym, mieszamy i dusimy do odparowania płynu.
Zawartość patelni przekładamy wraz z tofu do garnka z kapustą.

Mieszamy, doprawiamy do smaku: sosem sojowym, solą i pieprzem.
Gotujemy ok. 10 minut. Podajemy na ciepło, np. z ziemniakami.

PRZEPISY Z ORZECHAMI

Orzechy laskowe, włoskie, migdały i wiele, wiele innych. Wybór jest olbrzymi! Idealnie sprawdzają się jako przekąska, składnik ciast i potraw wytrawnych. Każdy z nich ma swoje własne właściwości i niepowtarzalny smak. W tym artykule postaramy się omówić kilka z najpopularniejszych orzechów w Polsce.

ORZECHY

TEKST: NICOLE MICHALKIEWICZ, ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ

ORZECHY WŁOSKIE

Orzechy włoskie znane były już w starożytności. Przypisuje się im nie tylko niezwykły smak, ale również korzystny wpływ na ludzkie zdrowie, samopoczucie i urodę. Te bakalie stanowią źródło wielu ważnych minerałów i witamin – właśnie z tego powodu powinny być na stałe wpisane w codzienną dietę. Ich regularne spożywanie korzystnie wpływa na układ odpornościowy i nerwowy. 100 gramów orzechów włoskich dostarcza prawie połowę dziennego zapotrzebowania na fosfor, który wspiera prawidłową pracę mózgu – jest to więc doskonała przekąska dla osób uczących się i pracujących umysłowo. Stanowią bardzo zdrową przekąskę o każdej porze dnia. Mogą także służyć jako dodatek do dań głównych i deserów np. ciast czy lodów. Mogą być składnikiem zdrowego śniadania w formie musli czy owsianki oraz sałatek z dodatkiem np. sera pleśniowego.

MIGDAŁY

Migdały zawierają dużo witaminy B1, PP oraz witaminy E. Ta ostatnia jest silnym antyoksydantem. Cenne są także składniki mineralne: magnez, potas i fosfor. Według naukowców zjedzenie nawet kilku migdałów dziennie jest istotnym składnikiem profilaktyki chorób serca. Ich częste spożywanie chroni także przed udarem mózgu, obniżeniem odporności oraz przedwczesnym starzeniem się. Migdały zostały również wpisane na listę produktów antynowotworowych. Śmiało możemy dosypywać garść migdałów do porannej owsianki albo płatków. Bez obaw możemy zajadać się nimi także w ciągu dnia i traktować je jako przekąskę – na pewno zaspokoją głód na długo. Jednak migdały, jak inne orzechy, znajdują zastosowanie przede wszystkim w cukiernictwie.

ORZECHY LASKOWE

Orzechy laskowe, jako owoce leszczyny pospolitej, są w Polsce i w całej Europie szeroko dostępne. Są smaczne, słodkie i aromatyczne. Nieustannie wykorzystuje się je w cukiernictwie. Obok czekolady mlecznej, czekolada z orzechami laskowymi, cieszy się największą popularnością wśród konsumentów. Orzechy te są dodawane również do ciast, tortów, batonów, pralinek i innych słodkości. Objadając się nimi, swojej słabości nie możemy jednak usprawiedliwiać dodatkiem zdrowych orzechów laskowych. W swojej surowej formie stanowią bogactwo kwasu oleinowego, kwasu foliowego, witaminy E oraz pierwiastków mineralnych.

ORZESZKI ZIEMNE

Najbardziej pożywne i bogate w cenne minerały orzechy ziemne to te tradycyjne, czyli ukryte w łupinie, niesolone i nieprażone. Mimo że zawierają w sobie dużą ilość tłuszczu (ok. 46%), nie wpłyną negatywnie na naszą sylwetkę ani wagę. Wszystko przez to, że zawierają kwasy oleinowe, które nie odkładają się w postaci tkanki tłuszczowej, a przy tym wpływają na redukowanie poziomu złego cholesterolu i poprawę pracy układu krwionośnego oraz regulowanie metabolizmu. Po orzechy ziemne powinny sięgać osoby z wysokim ciśnieniem, ponieważ jedzone regularnie zdecydowanie je obniżają.

PISTACJE

Orzechy pistacjowe pozyskiwane są z wielu rejonów świata. Różne gatunki drzewa pistacjowego uprawia się bowiem w Afryce, Ameryce, Azji Mniejszej i Środkowej, a także na południu Europy. Roślina ta daje przepyszne owoce, bogate w wiele cennych składników odżywczych. Orzechy zawierają między innymi potas, magnez, witaminę E, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz resweratrol i fitosterole, które zapobiegają miażdżycy i wspomagają układ krwionośny. Warto jeść pistacje w formie surowej, bez dodatku soli – są wtedy najzdrowsze i najmniej kaloryczne.

ŹRÓDŁA:

https://www.swiatleku.pl/article/wlasciwosci-odzywcze-orzechow

https://www.ekologia.pl/styl-zycia/zdrowa-zywnosc/pistacje-orzechy-pistacjowe-wlasciwosci-wartosci-odzywcze-i-wykorzystanie-pistacji,21343.html

https://www.doz.pl/czytelnia/a11586-Wlasciwosci_orzechow_ziemnych

https://dietetycy.org.pl/orzechy-arachidowe/

https://www.ekologia.pl/styl-zycia/zdrowa-zywnosc/orzechy-laskowe--wlasciwosci-wartosci-odzywcze-i-wykorzystanie-orzechow-laskowych,21360.html

https://kuchnia.wp.pl/migdaly-wartosci-odzywcze-wlasciwosci-odchudzajace-zastosowanie-w-kuchni-6110841873889409a

https://www.spirulina.pl/orzechy/orzechy-wloskie.html

Borecka W., Walczak Z., Starzycki M., Orzech włoski – naturalne źródło prozdrowotnych składników żywności, Nauka Przyroda Technologie, 2/2013.

Wroniak M., Parzychowska J., Rękas A., Charakterystyka i porównanie wartości żywieniowej orzechów i otrzymywanych z nich olejów, Postępy Nauki i Technologii Przemysłu Rolno-Spożywczego, 3/2016.

Inga Szwedler, Mirosław Sobkowiak, red. nauk. Barbara Sudnik-Wójcikowska; „Spotkania z przyrodą. Rośliny"; Multico Oficyna Wydawnicza, Warszawa 1998

GRANOLA ORZECHOWA

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ

Liczba porcji: 800 g granoli
Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:
180 g płatków owsianych
80 g orzechów laskowych
60 g orzechów włoskich
60 g orzechów ziemnych
40 g orzechów brazylijskich
80 g ziaren słonecznika
60 g sezamu
2 łyżki siemienia lnianego
125 g miodu
1 łyżka oleju kokosowego
2 łyżki masła orzechowego
150 g wybranych suszonych owoców

Przygotowanie:
Orzechy włoskie, brazylijskie i laskowe siekamy na duże kawałki.
W misce mieszamy płatki, pozostałe orzechy i ziarna. Na małym ogniu rozpuszczamy olej kokosowy, miód i mieszamy z masłem orzechowym. Przelewamy do mieszanki orzechowej i dokładnie mieszamy. Dużą blachę piekarnikową wykładamy papierem do pieczenia, przekładamy masę i wygładzamy tak aby na całej powierzchni miała jedną grubość.

Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 170°C. Pieczemy 15 minut, w połowie czasu należy je przemieszać. Do jeszcze ciepłych płatków dodajemy suszone owoce, małe w całości, większe wcześniej kroimy na kawałki. Po wystygnięciu przekładamy do szczelnego pojemnika.

Mieszankę orzechowa, można dowolnie modyfikować.

MIODOWNIK Z KREMEM Z KASZY MANNY I ORZECHAMI WŁOSKIMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 30
Czas przygotowania: 1 godzina 45 minut

Ciasto miodowe:
200 g zimnego masła
550 g mąki pszennej
1 łyżeczka sody oczyszczonej
100 g cukru pudru
¼ łyżeczki soli
100 g miodu
2 jajka (rozmiar L)

Krem z kaszy manny:
1 l mleka
200 g kaszy manny
1 łyżka cukru waniliowego lub 1 łyżeczka ekstraktu
100 g cukru pudru
150 g masła w temperaturze pokojowej

Warstwa orzechowa:
300 g orzechów włoskich
150 g masła
100 g cukru trzcinowego
50 g miodu

Przygotowanie:

Ciasto miodowe

Mąkę mieszamy z sodą, cukrem oraz solą. Wbijamy jajka, dodajemy posiekane masło oraz miód. Zagniatamy ciasto do momentu połączenia się składników. Formujemy kulę i wstawiamy na 30 minut do lodówki. Ciasto dzielimy na 3 równe porcje. Każdą z nich rozwałkowujemy na papierze do pieczenia na wielkość blaszki o wymiarach ok. 30x40 cm. Każdy blat pieczemy osobno w blaszce w 180°C przez ok. 12 minut do złotobrązowego koloru. Studzimy.

Krem z kaszy manny

Mleko podgrzewamy w garnku wraz z cukrem waniliowym. Do gorącego mleka wsypujemy kaszę i energicznie mieszamy. Kaszę gotujemy na średnim ogniu, cały czas mieszając do momentu, aż zgęstnieje. Odstawiamy do całkowitego wystudzenia. Masło o temperaturze pokojowej ubijamy na puch. Następnie dodajemy cukier puder i miksujemy do połączenia. Kolejno łyżka po łyżce dodajemy wystudzoną kaszę manny i nie przerywamy ubijania. Pierwszy blat ciasta miodowego układamy w blaszce i pokrywamy połową kremu z kaszy manny. Czynność powtarzamy dla kolejnego blatu. Całość przykrywamy trzecim kawałkiem ciasta.

Warstwa orzechowa

Na patelnię wsypujemy cukier, dodajemy miód oraz masło. Całość podgrzewamy, aż cukier się rozpuści i powstanie gęsty karmelowy sos. Orzechy grubo siekamy i wrzucamy na patelnię. Prażymy je w karmelu przez chwilę. Gorącą masę wylewamy na trzeci blat i całość od razu wyrównujemy szpatułką. Miodownik odstawiamy na minimum 24 godziny w chłodne miejsce, lecz nie do lodówki, a następnie kroimy na porcje.

NOODLE W SOSIE ORZECHOWYM Z TOFU

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Liczba porcji: 3
Czas przygotowania: 30 minut

Składniki na sos:
60 g masła orzechowego
2 łyżki sosu sojowego
4 łyżki octu ryżowego
1 łyżka syropu klonowego
1 łyżeczka startego imbiru
1 zmiażdżony ząbek czosnku
2 łyżeczki pasty chili

Składniki na tofu:
180 g tofu naturalnego
1 łyżka skrobi kukurydzianej lub ziemniaczanej
½ łyżeczki soli
½ łyżeczki pieprzu
1 łyżka oleju

Pozostałe składniki:
130 g makaronu ryżowego, udon lub innego azjatyckiego
2 łyżki oleju sezamowego
130 g różyczek brokuła (około połowa główki)
½ czerwonej papryki
1 marchew
3 cebulki dymki wraz ze szczypiorek
2 łyżki fasolki edamame lub groszku cukrowego
1 łyżka uprażonych orzechów nerkowca
garść kolendry

Przygotowanie:
Rozgrzewamy piekarnik do 220°C (termoobieg). Tofu osuszamy ręcznikiem papierowym, kroimy w kostkę i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Posypujemy skrobią, solą i pieprzem i dokładnie obtaczamy. Dodajemy 1 łyżkę oleju, obtaczamy. Układamy tak, aby kostki się nie stykały. Pieczemy 25–30 minut, co jakiś czas mieszając, aż stanie się chrupiące.

Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu (zachowujemy ½ szklanki wody z gotowania!) i przepłukujemy zimną wodą. Składniki sosu mieszamy, dodając 1 łyżkę wody. Brokuła dzielimy na małe różyczki, marchew i paprykę kroimy w paski. Dymkę siekamy – zieloną część odkładamy do dekoracji.

W woku rozgrzewamy mocno olej sezamowy, wrzucamy brokuł i smażymy na dużym ogniu 2 minuty. Dodajemy pozostałe warzywa i białą część dymki, smażymy jeszcze 2 minuty. Zdejmujemy z patelni. Wlewamy na tego samego woka ½ szklanki wody z gotowania makaronu, wlewamy sos, po około 15 sekundach dodajemy makaron, mieszamy. Wrzucamy warzywa i tofu, mieszamy i wykładamy na talerze. Posypujemy szczypiorkiem, kolendrą i nerkowcami.

PYZY Z KOZIM SEREM, ŻURAWINĄ I ORZECHAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 4 (16 sztuk)
Czas przygotowania: 2 godziny

Pyzy ziemniaczane:
1,5 kg ziemniaków
2–3 łyżki skrobi ziemniaczanej
1 łyżeczka soli

Farsz:
300 g koziego twarogu
50 g suszonej żurawiny
sól, pieprz

Karmelizowane orzechy:
50 orzechów włoskich
1 łyżka cukru
1 łyżka masła

Przygotowanie:

Farsz:
Żurawinę drobno siekamy i łączymy z twarogiem. Doprawiamy solą oraz pieprzem do smaku.

Pyzy ziemniaczane:
Ziemniaki obieramy i dzielimy na dwie równe porcje. Połowę kroimy na mniejsze kawałki i przekładamy do garnka. Gotujemy je do miękkości w osolonym wrzątku. Następnie studzimy i przeciskamy przez praskę. Drugą połowę ziemniaków ścieramy na tarce na drobnych oczkach. Następnie przekładamy je na gazę i bardzo mocno odciskamy. Wodę po ziemniakach odstawiamy na kwadrans, a następnie odlewamy i zbieramy z dna naczynia skrobię. Surowe ziemniaki łączymy z ugotowanymi, dodajemy sól i skrobię. Wszystko dokładnie łączymy. Masa powinna być dość klejąca, ale dać się formować. W razie potrzeby dosypujemy więcej skrobi.

Ręce oprószamy skrobią i z ciasta formujemy kolejno kule wielkości orzecha włoskiego, spłaszczamy je w dłoniach i nakładamy czubatą łyżeczkę farszu. Pyzy dobrze sklejamy, formując ponownie kule. Odstawiamy je na desce posypanej skrobią ziemniaczaną. Pyzy gotujemy partiami (po około 6 sztuk) w dobrze osolonym wrzątku przez około 10 minut (3 minuty od wypłynięcia). Podajemy od razu lub studzimy w zimnej wodzie.

Karmelizowane orzechy:
Orzechy drobno siekamy i wrzucamy na rozgrzaną patelnię. Prażymy przez 2–3 minuty, często mieszając. Następnie zdejmujemy z patelni.

Na tę samą patelnię wsypujemy cukier i czekamy, aż powstanie złotobrązowy karmel. Następnie dodajemy masło i wsypujemy z powrotem orzechy. Całość szybko mieszamy. Ugotowane pyzy przekładamy na talerze i posypujemy karmelizowanymi orzechami.

STEKI Z KALAFIORA NA SOSIE Z NERKOWCÓW

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Liczba porcji: 2
Czas przygotowania: 30 minut + 4 godziny namaczania orzechów

Składniki na sos:
¾ szklanki nerkowców
3 łyżki oliwy
2 łyżki płatków drożdżowych
1 ząbek czosnku
2 łyżki soku z cytryny
¼ szklanki wody
sól, pieprz

Pozostałe składniki:
½ kalafiora
1 łyżka oleju
sól, pieprz
1 łyżka migdałów
1 łyżka pestek z granata
odrobina świeżego tymianku
1 łyżeczka płatków chili

Przygotowanie:
Nerkowce zalewamy wodą i odstawiamy na co najmniej 4 godziny. Odsączamy.
Rozgrzewamy piekarnik do 200°C (termoobieg).

Kalafior kroimy w grube plastry, tworząc 2–4 plastry. Układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, skrapiamy olejem, solimy i pieprzymy. Pieczemy 20–30 minut, aż się przypiecze.

Wszystkie składniki na sos dokładnie blendujemy, doprawiając do smaku solą i dużą ilością pieprzu. Migdały siekamy i prażymy kilka minut na suchej patelni.
Na talerzach wykładamy sos. Na wierzchu układamy kalafior, posypujemy migdałami, tymiankiem, chili i granatem.

ORZECHOWIEC

PRZEPIS I ZDJĘCIE: NATALIA BOGUBOWICZ

Liczba porcji: 25
Czas przygotowania: 50 minut + stygnięcie

Składniki na ciasto:
250 g mąki pszennej tortowej
250 g mąki krupczatki
70 g cukru pudru
2 łyżeczki sody oczyszczonej
2 jajka
200 g masła
2 łyżki miodu
2 łyżeczki ciepłego mleka

Składniki na budyń:
550 ml mleka
1 żółtko
30 g mąki pszennej
30 g mąki ziemniaczanej
1 łyżka cukru waniliowego
90 g cukru
50 g masła

Składniki na wierzch:
100 g masła
80 g cukru
3 łyżki miodu
200 g łuskanych orzechów włoskich
100 g łuskanych orzechów ziemnych

Przygotowanie:
Obie mąki na ciasto mieszamy z sodą i cukrem pudrem. Dodajemy jajka, masło pokrojone w kostkę i miód wymieszany z ciepłym mlekiem.
Zagniatamy gładkie ciasto i dzielimy je na 3 równe części.

Orzechy na wierzch siekamy na drobniejsze kawałki. Na patelni rozpuszczamy masło z cukrem i miodem. Wsypujemy orzechy i smażymy je 6 minut często mieszając.
Odstawiamy do przestudzenia. Piekarnik rozgrzewamy do 180°C.

Każdy kawałek ciasta kolejno rozwałkowujemy na kwadrat 25x25 cm i kładziemy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Dwa pierwsze blaty pieczemy 8–10 minut aż ciasto się zezłoci. Ostatni blat przed pieczeniem pokrywamy równomiernie smażonymi w miodzie orzechami i pieczemy około 7 minut. Po wyjęciu z pieca studzimy każdy z blatów.

Z mleka odlewamy 200 ml i mieszamy w nim żółto oraz obie mąki. Resztę mleka zagotowujemy z cukrem i cukrem waniliowym. Do gotującego się mleka wlewamy mieszankę mąki i energicznie mieszamy aby w budyniu nie powstały grudki. Budyń gotujemy minutę po czym od razu gorącym przekładamy wystudzone blaty ciasta.
Na wierzchu powinien znaleźć się placek z orzechami.

Ciasto pozostawiamy do wystudzenia i wkładamy na noc do lodówki.

PESTO PIETRUSZKOWE Z ORZECHAMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Liczba porcji: 1 słoiczek
Czas przygotowania: 10 minut

Składniki:
kawałek twardego sera, np. parmezanu lub grana padano (ok. 3x3 cm, 40 g)
1 garść orzechów (włoskich, laskowych lub migdałów, ok. 20 g)
1 ząbek czosnku
½ pęczka natki pietruszki razem z łodyżkami (ok. 30 g)
5 łyżek oliwy z oliwek lub oleju (ok. 50 g)
¼ łyżeczki soli

Przygotowanie:
Wszystkie składniki miksujemy ze sobą. W zależności od ulubionej konsystencji można zmiksować pesto na gładko lub pozostawić kawałki składników.
Podajemy z ugotowanym makaronem lub jako pastę do pieczywa.
Pesto należy przechowywać w lodówce, najlepiej zalane cienką warstwą oliwy lub oleju.

TARTA Z ORZECHAMI LASKOWYMI W KARMELU I CZEKOLADĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Ilość porcji: 8–12
Czas przygotowania: 1 godzina 45 minut

Kruche ciasto:
350 g mąki pszennej
200 g masła
50 g cukru pudru
2 żółtka
szczypta soli

Orzechy w karmelu:
150 g prażonych orzechów laskowych bez skórki
150 g masła
200 g cukru trzcinowego
150 ml śmietanki 36%
duża szczypta soli morskiej

Polewa czekoladowa:
300 g mlecznej czekolady
25 g masła
50 g prażonych orzechów laskowych bez skórki

Przygotowanie:

Kruche ciasto:

Mąkę mieszamy z solą oraz cukrem pudrem. Siekamy masło i wbijamy żółtka. Zagniatamy kruche ciasto, formujemy kulę i wstawiamy je na 30 minut do lodówki. Schłodzone ciasto rozwałkowujemy i przekładamy do okrągłej formy na tartę o średnicy 30 cm, wysmarowanej uprzednio masłem i oprószonej mąką. Ponownie wstawiamy do lodówki na 30 minut.

W tym czasie nagrzewamy piekarnik do 180°C. Ciasto nakłuwamy widelcem, pokrywamy papierem do pieczenia i obciążamy fasolą lub grochem. Pieczemy przez około 15–20 minut. Następnie zdejmujemy obciążenie oraz papier i pieczemy przez kolejny kwadrans, aż spód stanie się złotobrązowy. Odstawiamy do wystudzenia.

Orzechy w karmelu:

Do rondelka wkładamy masło, wlewamy śmietankę i wsypujemy cukier oraz sól. Doprowadzamy do wrzenia, a następnie podgrzewamy przez około 15 minut, aż sos zgęstnieje, a cukier zacznie się karmelizować. Dodajemy orzechy laskowe i mieszamy. Orzechy w karmelu wylewamy na wystudzony kruchy spód i wyrównujemy szpatułką. Tartę odstawiamy do wystudzenia.

Polewa czekoladowa:

Czekoladę łamiemy na kostki i roztapiamy razem z masłem w kąpieli wodnej. Roztopioną czekoladę wylewamy na masę karmelową i wyrównujemy. Wierzch tarty ozdabiamy orzechami. Ciasto wstawiamy do schłodzenia na minimum 3 godziny, aby czekolada oraz karmel stężały. Przed krojeniem na porcje tartę wyjmujemy na kwadrans z lodówki.

PRZEPISY Z WARZYWAMI OKOPOWYMI

Rolnicy na polach uprawnych uprawiają różne rośliny użytkowe, wśród nich są rośliny okopowe. Do roślin okopowych zalicza się wszystkie te rośliny, które uprawia się dla uzyskania bulw i korzeni. Najpopularniejsze wśród nich są ziemniaki, buraki, marchew, pietruszka i kapusta. W tym artykule jednak omówimy te zapomniane: pasternak, topinambur, skorzonerę i brukiew.

WARZYWA OKOPOWE

TEKST: NICOLE MICHALKIEWICZ, ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

TOPINAMBUR

Topinambur nazywany jest również ziemniakiem kanadyjskim albo słonecznikiem bulwiastym, to roślina pochodząca z Ameryki Północnej, którą do Europy sprowadził Krzysztof Kolumb. Należy do rodziny astrowatych i jest spokrewniony z dobrze nam znanym słonecznikiem zwyczajnym. Raz posadzony w ziemi może odrastać nawet przez 20 lat, ponieważ wyjątkowo dobrze znosi niesprzyjające warunki pogodowe. Część jadalną rośliny stanowi jego bulwa, która zawiera dużą ilość składników odżywczych m.in. inulinę, aminokwasy, białka, witaminę C i witaminy z grupy B, makro- i mikroelementy w tym żelazo, potas, wapń, selen. Częścią jadalną topinamburu są bulwy, przypominające kształtem ziemniaka, które w środku są żółte lub lekko białe. Mają delikatny, lekko orzechowy smak, podobny do smaku orzechów brazylijskich czy karczocha. Są soczyste i smaczne, ale powinny być odpowiednio przyrządzone. W zależności od odmiany ich miąższ może przyjmować barwę białą lub żółtą. Warto jednak pamiętać o tym, że bulwy trzeba spożywać na świeżo.

PASTERNAK

Pasternak dawniej jadany był zamiast ziemniaków, przez które został wyparty i idealnie pasuje do potraw, kiedy szukamy alternatywy. Jeszcze wcześniej, bo już w starożytności, stosowano go przed posiłkiem, aby zwiększyć apetyt, jednocześnie odczuwając większą przyjemność z posiłku. Czasem można go spotkać na półkach sklepowych i warto z okazji zakupu skorzystać, bywa, że na następną dostawę trzeba czekać bardzo długo. Pasternak wspomaga układ pokarmowy, moczowy i przeciwdziała infekcjom. Świetnie pasuje jako składnik zup warzywnych, dodatek do sałatek i potraw zamiast marchewki, selera i wspominanego już wcześniej ziemniaka. W surówkach najlepiej komponuje się z jabłkami i orzechami. W kuchni wegetariańskiej i wegańskiej coraz częściej stosowany jest przy produkcji bezmięsnych pasztetów. Na słodko stanowi świetne połączenie z miodem. Przy infekcjach warto dodawać go do grzanego wina. Przygotowywany może być również w formie purée.

SKORZONERA

Skorzonera nazywana również wężymordem czarnym, szparagiem zimowym lub czarnym korzeniem to warzywo, które wywodzi się z południowej i środkowej Europy, a także z części Azji. Ciekawostką jest fakt, że w dawnych czasach uważano tę roślinę za antidotum na jad żmii stąd jej nazwa wężymord. Częścią jadalną skorzonery jest jej korzeń, który może osiągać długość nawet 30 cm. Skórka ma kolor czarny lub ciemnobrązowy, miąższ posiada kolor biały, a warzywo w smaku przypomina nieco szparagi. Do największych smakoszy skorzonery, należą Francuzi. Ich kuchnia wykorzystuje to warzywo na wiele sposobów: podaje się je z dodatkiem sosów, ugotowane, polane masłem i bułką tartą. Korzenie piecze się też pod warstwą sosu beszamelowego, tudzież smaży w naleśnikowym cieście. Można serwować je również na słodko – polane oliwą z oliwek i miodem, z odrobiną czosnku.

BRUKIEW

Brukiew, zwana karpielą, jest jedną z odmian kapust. Powstała ze skrzyżowania kapusty liściowej z rzepą. Jest rośliną wyłącznie uprawną – nie rośnie dziko. Jej część jadalną stanowi zgrubienie korzenia, które może mieć kształt kulisty lub wydłużony i barwę jasnożółtą z fioletowym nalotem. Jest hodowana zarówno jako pasza dla zwierząt, jak i warzywo spożywcze. Jej smak jest ostry – przypomina nieco rzodkiewkę lub kalarepę. Pochodzi z Rosji lub Skandynawii. Obecnie uprawia się ją w Kanadzie, Francji, Anglii, Irlandii, Ameryce Północnej, Argentynie, Indiach i Japonii. W naszym uprawy brukwi są sporadyczne. Brukiew to warzywo pełne błonnika, witamin i przeciwutleniaczy. Powoduje uczucie sytości, co może zapobiec przybieraniu na wadze.

ŹRÓDŁA:

https://ktomalek.pl/blog/topinambur-czyli-slonecznik-bulwiasty-wlasciwosci-o-ktorych-warto-wiedziec/w-815?bgar=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8%3D

https://miod-malina.pl/topinambur-czyli-slonecznik-bulwiasty-coraz-bardziej-doceniany.html

https://lokalnyrolnik.pl/blog/pasternak-wlasciwosci-zastosowanie-w-kuchni/

https://dietetycy.org.pl/pasternak/

https://www.ekologia.pl/styl-zycia/zdrowa-zywnosc/pasternak-warzywo-wlasciwosci-witaminy-i-wartosci-odzywcze-pasternaka,21082.html

https://www.spirulina.pl/wezymord-czarny-korzen-scorzonera-hispanica/skorzonera-wlasciwosci-zastosowanie.html

CIASTO FIGA Z MAKIEM Z PASTERNAKIEM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 8–10
Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut

Ciasto z pasternaku z makiem:
4 jajka
150 g cukru trzcinowego
200 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego
500 g pasternaku (waga przed obraniem)
30 g niebieskiego maku
300 g mąki orkiszowej
½ łyżeczki mielonego kardamonu
½ łyżeczki mielonego cynamonu
½ łyżeczki mielonego imbiru
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
¼ łyżeczki soli

Krem maślany:
150 g masła
60 g cukru pudru
300 g serka śmietankowego typu Philadelphia
½ łyżeczki mielonego cynamonu

Dodatkowo:
200 g konfitury z fig
10 g maku do dekoracji
świeże figi do dekoracji (opcjonalnie)

Przygotowanie:
Ciasto z pasternaku z makiem:
Jajka ucieramy z cukrem na puch. Cienką strużką wlewamy olej, nie przerywając ubijania. Pasternak obieramy i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Dodajemy do jajecznej masy i mieszamy.

Następnie wsypujemy mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, sodą, solą i przyprawami. Ciasto dokładnie mieszamy i przelewamy do tortownicy o średnicy 20 cm pokrytej uprzednio papierem do pieczenia. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180°C i pieczemy przez godzinę do suchego patyczka. Odstawiamy do wystudzenia.

Krem maślany:
(Wszystkie składniki powinny mieć temperaturę pokojową).
Masło ucieramy wraz z cukrem pudrem do białości. Kolejno dodajemy serek śmietankowy łyżka po łyżce, nie przerywając ubijania. Do kremu dodajemy cynamon i miksujemy krótko ponownie.

Składanie ciasta:
Ciasto z pasternaku kroimy na 3 równe blaty. Na desce lub paterze układamy pierwszy blat i smarujemy go jedną trzecią konfitury z fig, a następnie jedną trzecią kremu maślanego i wyrównujemy szpatułką. Czynność kontynuujemy z pozostałymi blatami, układając jeden na drugim. Wierzch ciasta dekorujemy makiem i świeżymi figami.

Ciasto wstawiamy do lodówki na przynajmniej 2–3 godziny, aby krem stężał.

SKORZONERA Z PATELNI Z MASŁEM I ORZECHAMI LASKOWYMI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 2
Czas przygotowania: 30 minut

Składniki:
1 pęczek skorzonery (ok. 500 g)
1 łyżka masła
1 cytryna
30 g prażonych orzechów laskowych bez skórki
sól, pieprz

Przygotowanie:
Skorzonerę obieramy (najlepiej jest to zrobić w rękawiczkach, ponieważ jest lepka i barwi dłonie). Po obraniu każdego korzenia natychmiast przekładamy go do miski z wodą i sokiem z połowy cytryny. Obraną skorzonerę wrzucamy na wrzącą wodę i gotujemy przez 10 minut. Następnie odsączamy z wody.

Na patelni rozgrzewamy masło i wrzucamy ugotowaną skorzonerę. Smażymy ją na średnim ogniu przez 5–7 minut do złotobrązowego koloru. Następnie oprószamy ją świeżo mielonym pieprzem oraz gruboziarnistą solą morską i polewamy odrobiną soku z cytryny. Podajemy z posiekanymi prażonymi orzechami laskowymi.

TARTA Z PASTERNAKIEM I GORGONZOLĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: NATALIA BOGUBOWICZ

Liczba porcji: 8
Czas przygotowania: 30 minut + 40 minut pieczenia

Składniki na spód:
200 g mąki pszennej
50 g mąki krupczatki
120 g zimnego masła
1 łyżka kwaśnej śmietany 18%
¼ łyżeczki soli
2 łyżki zimnej wody

Składniki na nadzienie:
250 g obranego pasternaku
1 łyżka masła
1 płaska łyżeczka miodu
2 gałązki tymianku
2 jajka
120 g kwaśnej śmietany 18%
70 g śmietanki 30–36%
1 gałązka rozmarynu
¼ łyżeczki gałki muszkatołowej
100 g gorgonzoli
garść pokruszonych nerkowców
sól, pieprz

Przygotowanie:
Obie mąki mieszamy z solą na stolnicy. Dodajemy pokrojone w kosteczkę schłodzone masło i siekamy nożem aż kawałeczki masła będą jak najmniejsze. Dodajemy wodę i śmietanę. Zagniatamy gładkie ciasto i wstawiamy do lodówki na 30 minut.

Pasternak kroimy w małą kosteczkę. Wrzucamy na patelnię razem z listkami tymianku i smażymy na maśle na mniejszym ogniu przez 10 minut. Pod koniec duszenia dodajemy miód i doprawiamy solą i pieprzem.

Jajka wbijamy do miski, dodajemy obie śmietany, gałkę muszkatołową i listki rozmarynu. Doprawiamy pieprzem i odrobiną soli.

Piekarnik rozgrzewamy do 180°C.

Ciastem wylepiamy spód oraz brzegi formy do tarty o średnicy około 25 cm. Spód nakłuwamy widelcem i kilku miejscach. Pieczemy na środkowym poziomie przez 15 minut. Na podpieczony spód wykładamy smażony pasternak i zalewamy go masą śmietanową. Na wierzch kruszymy gorgonzolę i posypujemy orzechami nerkowca. Pieczemy jeszcze 25 minut.

TOPINAMBUR Z PATELNI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ

Liczba porcji: 1
Czas przygotowania: 20 minut

Składniki:
250 g obranego topinambura
80 g wędzonego boczku
1 cebula
2 ząbki czosnku
1 łyżka oleju lub klarowanego masła
szczypta majeranku
sól, płatki chilli, natka pietruszki

Przygotowanie:
Topinambur kroimy w łódeczki, na patelni rozgrzewamy tłuszcz. Smażymy w średniej temperaturze na złoty kolor, pod koniec smażenia dodajemy czosnek pokrojony w plasterki. W tym samym czasie na drugiej patelni podsmażamy boczek pokrojony w słupki i cebulę w piórka, oprószamy majerankiem. Topinambur podajemy z boczkiem zaraz po przygotowaniu oprószone płatkami chilli i natką pietruszki.

*Aby topinambur nie sczerniał po obraniu, należy włożyć go do miski z zimną wodą i 2 łyżkami soku z cytryny.

ZUPA KREM Z PASTERNAKU, TOPINAMBURU I BRUKWI

PRZEPIS I ZDJĘCIE: ŁUKASZ MAJCHROWSKI

Liczba porcji: 4–6
Czas przygotowania: 1 godzina

Składniki:
1 kg pasternaku
500 g topinamburu
300 g brukwi
1 duża cebula
100 g sera mascarpone
ok. 1,5 l wody
1 płaska łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej
duży chlust oleju rzepakowego
duża szczypta papryki wędzonej
sól, pieprz

Przygotowanie:
Pasternak, brukiew i cebulę obieramy. Topinambur porządnie szorujemy. Trzy bulwy topinamburu kroimy na plasterki. Przekładamy do miski, posypujemy papryką wędzoną i polewamy odrobiną oleju. Przekładamy na blaszkę pokrytą papierem do pieczenia, zachowując niewielkie odstępy. Pozostałe warzywa kroimy na mniejsze cząstki i skrapiamy olejem. Przekładamy na drugą blaszkę pokrytą papierem do pieczenia.

Warzywa wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C. Topinambur w plasterkach pieczemy przez około 15 minut, aż powstaną chrupiące chipsy. Następnie odstawiamy do wystudzenia. Pozostałe warzywa pieczemy przez ok. 30 minut do złotobrązowego koloru.

Upieczone warzywa przekładamy do garnka i zalewamy wodą. Gotujemy przez kolejne 15–20 minut do miękkości, a następnie miksujemy blenderem na krem. Dodajemy mascarpone i miksujemy krótko ponownie. Zupę doprawiamy gałką muszkatołową, solą oraz pieprzem. Przelewamy do miseczek i dekorujemy chipsami z topinamburu. Możemy ją również polać odrobiną oliwy z oliwek.

SAŁATKA ZE SKORZONERY

PRZEPIS I ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Liczba porcji: 4
Czas przygotowania: 20 minut + 1 godzina w lodówce

Składniki:
500 g skorzonery
500 ml wody
1½ łyżki soku z cytryny lub octu jabłkowego
1 cebula
1 łyżeczka cukru
1 łyżeczka soli

Przygotowanie:
Korzenie skorzonery myjemy i obieramy obieraczką do warzyw. Kroimy w ukośne 3-centymetrowe kawałki i natychmiast zanurzamy w wodzie, aby nie ściemniały. Dodajemy cukier i sól i gotujemy przez 10 minut, do miękkości. Odcedzamy, dodajemy sok z cytryny i drobno posiekaną cebulę. Odstawiamy do lodówki przynajmniej na godzinę.

Informacja o potrawie:

Przepis pochodzi z książki „Górnołużycka książka kucharska z historycznymi uwagami" („Oberlausitzer Kochbuch mit historischen Betrachtungen", Oberlausitzer Verlag, 1960). Zawiera przepisy na zupy i dodatki, dania jednogarnkowe, potrawy z ziemniaków, jajek oraz mięsa i ryb.
Tłumaczenie: Bogumiła Kadow

ZAMIAST ZIEMNIAKÓW, CZYLI PIECZONY TOPINAMBUR

PRZEPIS I ZDJĘCIE: AGNIESZKA ŚLIWIŃSKA-JAMROZ

Liczba porcji: 1
Czas przygotowania: 45 minut

Składniki:
250 g topinamburu
1 łyżka masła klarowanego
2 ząbki czosnku
olej
sól
natka pietruszki

Przygotowanie:
Piekarnik rozgrzewamy do 200 stopni. Topinambur dokładnie szorujemy, układamy w naczyniu do pieczenia i skrapiamy olejem. Obok topinamburu układamy ząbki czosnku. Wkładamy do rozgrzanego piekarnika i pieczemy przez 25 minut, po tym czasie topinambur powinien być miękki. Na 5 minut przed końcem pieczenia do piekarnika wkładamy masło włożone do małego naczynia żaroodpornego, chodzi o to, żeby się rozpuściło.

Upieczony czosnek wyciągamy z łupinki i rozgniatamy z rozpuszczonym masłem, doprawiamy szczyptą soli i polewamy upieczony topinambur. Całość posypujemy posiekaną natką pietruszki.

TEMAT SPECJALNY
SŁODKIE WYPIEKI Z WARZYWAMI

**Czy warzywa można jeść tylko na wytrawnie? Otóż wcale nie!
Wręcz idealnie nadają się do...ciast, serników i mniejszych, słodkich wypieków.
Na kolejnych stronach Was do tego przekonamy!**

MUFFINY CZEKOLADOWE Z KALAFIORA Z KREMEM KAWOWYM

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Liczba porcji: 11
Czas przygotowania: 20 minut + 25 minut pieczenia

Składniki na muffinki:
240 g kalafiora
100 g daktyli
2 jajka
120 g mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
40 g ciemnego kakao
2 łyżeczki proszku do pieczenia
½ łyżeczki sody
szczypta soli
2 łyżki masła orzechowego
4 łyżki erytrolu lub cukru
30 g czekolady gorzkiej

Składniki na krem:
125 g schłodzonego mascarpone
3 łyżeczki mocnej, ostudzonej kawy
50 ml syropu klonowego
75 ml schłodzonej śmietanki 30%
kilka ziarenek kawy do ozdoby

Przygotowanie muffin:
Daktyle zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na 10 minut. Kalafiora gotujemy do miękkości, około 10 minut, odsączamy. Piekarnik rozgrzewamy do 180°C (góra-dół).

Wszystkie składniki na muffiny (oprócz czekolady) blendujemy. Dodajemy posiekaną drobno czekoladę. Wykładamy masę do foremek silikonowych na muffinki lub papilotek, do 4/5 wysokości. Pieczemy 25 minut.

Przygotowanie kremu:
Dobrze schłodzone mascarpone ubijamy wraz z kawą i syropem klonowym.
Kiedy zgęstnieje dodajemy kremówką i miksujemy jeszcze kilka minut, aż masa stanie się gęsta.

Wykładamy na muffinki, dekorujemy ziarenkami kawy lub kakao.

SERNIK DYNIOWY Z ŻURAWINĄ I BIAŁĄ CZEKOLADĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Tortownica: 26 cm

Czas przygotowania: 20 minut + 1 godzina 35 minut pieczenia + chłodzenie

Składniki na spód:
250 g ciastek korzennych
70 g roztopionego masła

Składniki na mus żurawinowy:
500 g świeżej żurawiny
¾ szklanki erytrolu lub cukru
skórka z 1 pomarańczy

Składniki na sernik:
1 kg twarogu sernikowego
80 ml śmietanki 30%
1 szklanka erytrolu lub cukru
2 łyżki mąki ziemniaczanej
szczypta soli i gałki muszkatołowej
2 łyżeczki cynamonu
2 łyżeczki kardamonu
1 łyżeczka imbiru
5 jaj
250 g puree z dyni hokkaido

Składniki na glazurę:
200 g białej czekolady
4 łyżki śmietanki 30%
50 g serka kremowego typu Philadelphia

Do ozdoby:
plastry pomarańczy
żurawina
orzechy pekan lub włoskie
rozmaryn

Przygotowanie spodu:
Ciastka kruszymy w blenderze i mieszamy z masłem. Spód tortownicy wykładamy papierem do pieczenia i układamy na nim ciastka, wyrównując. Wstawiamy do lodówki.

Przygotowanie musu żurawinowego:
Żurawinę zasypujemy erytrolem, dodajemy skórkę pomarańczową i gotujemy na średnim ogniu około 5 minut, aż rozdrobni się i stanie się gęsta. Odkładamy 8 czubatych łyżeczek do ozdoby, a resztą wykładamy na spód i wyrównujemy.

Przygotowanie sernika:
Na najniższy poziom piekarnika wstawiamy blachę do pieczenia wypełnioną wodą. Piekarnik rozgrzewamy do 170°C. Ser miksujemy krótko ze śmietanką, erytrolem, mąką i przyprawami. Stopniowo dodajemy jajka, miksując krótko tylko do połączenia składników. Na końcu dodajemy puree z dyni, miksujemy i wylewamy na spód. Wyrównujemy poruszając tortownicą. Tortownicę wstawiamy poziom nad blachą z wodą i pieczemy 15 minut w 170°C, następnie zmniejszamy temperaturę do 120°C i pieczemy jeszcze 1 godzinę i 20 minut. Studzimy w piekarniku, przy uchylonych drzwiczkach.

Przygotowanie glazury:
Czekoladę razem ze śmietanką i serkiem roztapiamy w kąpieli wodnej. Studzimy lekko i wylewamy na przestudzony sernik. Dekorujemy pozostałym musem żurawinowym, plastrami pomarańczy, rozmarynem i orzechami.

CIASTO MARCHEWKOWO-CZEKOLADOWE

ZDJĘCIE: RAFAŁ KOMOROWSKI, PRZEPIS: JOANNA KOMOROWSKA

Tortownica o śr. 24 cm
Czas przygotowania: 1 godz. i 20 minut

Składniki:
3 jajka L
150 g drobnego cukru
200 g mąki pszennej
2 czubate łyżki kakao gorzkiego
200 g drobno startej marchewki
50 g posiekanych orzechów ziemnych
100 g pokrojonej gruszki
50 g wiórków kokosowych
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżeczka proszku do pieczenia
1 łyżeczka sody oczyszczonej
szczypta soli

Na wierzch:
100 g gorzkiej czekolady
100 g śmietanki 30%
½ łyżeczki startej skórki z pomarańczy
1 łyżka wiórków kokosowych
2 łyżki orzechów ziemnych

Przygotowanie:
Piekarnik nagrzewamy do 160°C. Jajka ubijamy z cukrem na jasny i gęsty krem. Dodajemy przesiane: mąkę i kakao, mieszamy. Dokładamy marchewkę, orzechy, gruszkę, wiórki kokosowe, cynamon, proszek do pieczenia, sodę oraz sól. Całość łączymy.

Foremkę wykładamy papierem do pieczenia, przelewamy ciasto i pieczemy na środkowej półce ok. 1 godz., do tzw. suchego patyczka. Ciasto wyciągamy z piekarnika, po 10 minutach wyjmujemy z formy i studzimy na kratce.

Polewa:
Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Mieszając wlewamy śmietankę, dodajemy skórkę z pomarańczy.

Ostudzone ciasto polewamy tężejącą polewą, posypujemy orzechami (część pokrojona) oraz posypujemy wiórkami kokosowymi.

PIERNIK Z CUKINIĄ

PRZEPIS I ZDJĘCIE: DOROTA DOMINO

Blaszka: 20x30 cm
Czas przygotowania: 20 minut + 1 godzina pieczenia

Składniki na piernik:
3 jajka
¾ szklanki oleju
½ szklanki mleka roślinnego lub zwykłego
440 g mąki orkiszowej jasnej lub pszennej
230 g erytrolu
szczypta soli
20 g przyprawy do piernika
2 i ½ łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżki kakao
350 g cukinii

Składniki na krem:
125 g schłodzonego mascarpone
70 ml syropu klonowego
75 ml schłodzonej śmietanki 30%
1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:
Piekarnik rozgrzewamy do 180°C (góra dół). Mieszamy osobno suche i mokre składniki (oprócz cukinii), miksujemy je ze sobą. Cukinię ścieramy na tarce, dodajemy do masy i mieszamy. Wylewamy ciasto do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 1 godzinę.

Dobre schłodzone mascarpone ubijamy razem ze śmietanką, cynamonem i syropem klonowym na gęsty krem. Dekorujemy nim ostudzony piernik, ozdabiamy np. pierniczkami.

BURACZANE BROWNIE

PRZEPIS I ZDJĘCIE: MONIKA PAZDEJ

Ilość porcji: forma
Czas przygotowania: 30 minut

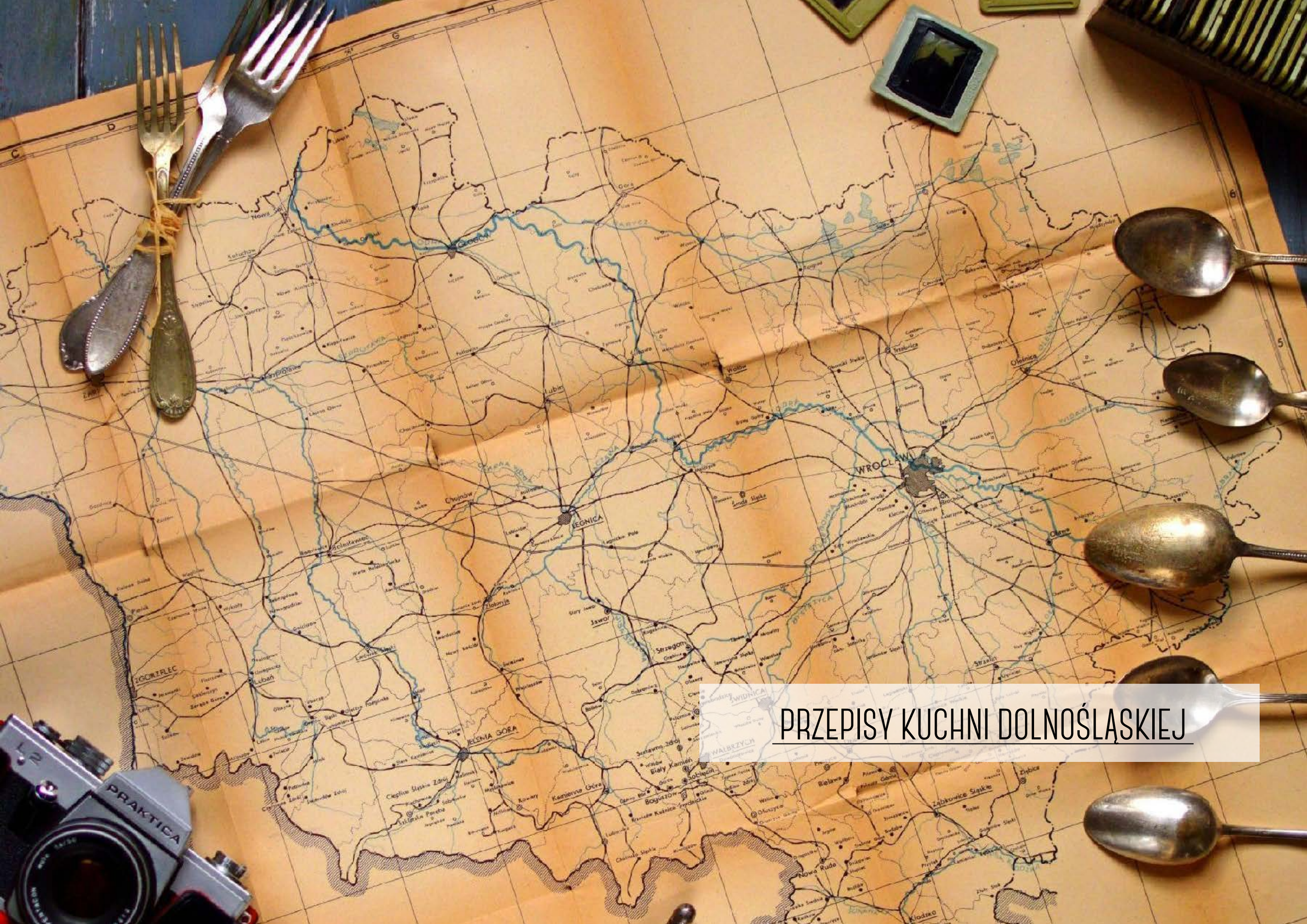
Składniki:
350 g pieczonych buraków
200 g gorzkiej czekolady
3 jajka
30 ml oleju
2 łyżeczki wod różnaej (opcjonalnie)
1 łyżeczka ekstraktu z wanilii
150 g mąki orkiszowej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
szczypta soli

Propozycja podania:
125 g schłodzonego mascarpone
70 ml syropu klonowego
75 ml schłodzonej śmietanki 30%
1 łyżeczka cynamonu

Przygotowanie:
Buraki blendujemy, dodajemy czekoladę rozpuszczoną w kąpieli wodnej. Do masy wbijamy jajka, dodajemy olej, ekstrakt waniliowy, wodę różaną.

W osobnej misce łączymy suche składniki, miksujemy z mokrymi i przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia formy.

Pieczemy 30 minut w 200°C. Po wystudzeniu wierzch ciasta smarujemy masłem orzechowym wymieszanym z miodem i posypujemy płatkami różanymi.


PRAKTICA
WROCŁAW
LEGNICA
JELENIA GORA
ZGORZELEC
Lubań
Lubin
Głogów
Wałbrzych
Świdnica
Strzegom
Jawor
Bolesławiec
Chojnów
Oleśnica
Oława
Brzeg
Nowa Ruda
Kłodzko
Bolesławiec
Bogatynia
Kamienna Góra
Bolków
Złotoryja
Ząbkowice Śląskie
Strzelin
Trzebnica
Żmigród
Milicz
Rawicz
Góra
Ostrzeszów
Kępno
Wieluń
Sieradz
Pabianice
Łódź
Kutno
Łęczyca
Skierniewice
Tomaszów Mazowiecki
Opoczno
Radom
Kozienice
Puławy
Lublin
Zamość
Biłgoraj
Tarnobrzeg
Sandomierz
Ostrowiec Świętokrzyski
Kielce
Jędrzejów
Olkusz
Chrzanów
Oświęcim
Wadowice
Nowy Sącz
Tarnów
Dębica
Mielec
Stalowa Wola
Rzeszów
Przemyśl
Sanok
Ustrzyki Dolne
Lesko
Jasło
Krosno
Ropczyce
Łańcut
Leżajsk
Tarnobrzeg
Ostrowiec Świętokrzyski
Starachowice
Skarżysko Kamienna
Opoczno
Tomaszów Mazowiecki
Piotrków Trybunalski
Bełchatów
Pabianice
Łódź
Kutno
Włocławek
Toruń
Bydgoszcz
Inowrocław
Mogilno
Gniezno
Ostrów Wielkopolski
Kalisz
Konin
Turek
Koło
Poznań
Leszno
Rawicz
Krotoszyn
Jarocin
Gostyń
Rogoźno
Wągrowiec
Piła
Szczecinek
Koszalin
Kołobrzeg
Gryfice
Stargard Szczeciński
Szczecin
Gorzów Wielkopolski
Międzyrzecz
Nowe Miasto Lubuskie
Żagań
Bolesławiec
Lwówek Śląski
Złotoryja
Legnica
Głogów
Polkowice
Lubin
Wałbrzych
Świdnica
Jelenia Góra
Szklarska Poręba
Cieplice Śląskie Zdrój
Kamienna Góra
Bolków
Jawor
Strzegom
Świdnica
Strzelin
Oława
Brzeg
Oleśnica

PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

ZDJĘCIE: KATARZYNA SIERADZ

Liczba porcji: 6
Czas przygotowania: 1 godzina 30 minut

***Składniki na ciasto*:**
0,5 kg mąki pszennej
1 żółtko
¼ szklanki oleju
0,5 l ciepłej wody

***Składniki na nadzienie*:**
1 kg kiszonej kapusty
1 duża cebula
olej
20–50 g suszonych grzybów
sól, pieprz

***Do podania*:**
zrumieniona cebula

Przygotowanie:
Mąkę przesiewamy na stolnicę, dodajemy żółtka, olej i ciepłą wodę i wyrabiamy gładkie ciasto.

Cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oleju. Grzyby namaczamy, a następnie gotujemy razem z kapustą przez ok. 20 minut. Odcedzamy, drobno kroimy kapustę i grzyby i mieszamy razem z podsmażoną cebulą, przyprawiamy do smaku.

Ciasto rozwałkowujemy, szklanką wykrawamy krążki, na które nakładamy farsz. Sklejamy i gotujemy w osolonym wrzątku ok. 3 minuty od wypłynięcia. Podajemy ze zrumienioną cebulą.

Źródło: *Przepis pani Haliny Góreckiej z Suszyny, „Smaki pogranicza. Dziedzictwo kulinarne ziemi radkowsko–broumovsko–polickiej", Barbara Jakimowicz – Klein, Radków 2015*

SOS GRZYBOWY

PRZEPIS I ZDJĘCIE: LAURA CHOŁODECKA

Liczba porcji: 4–5
Czas przygotowania: 25 minut

Składniki:
750–1000 g świeżych lub mrożonych grzybów, oczyszczonych
300–400 ml śmietany
1 duża cebula
3 łyżki oleju
sól, świeżo zmielony pieprz
ok. 500 g gotowych gnocchi, kopytek lub gotowego makaronu
1 mały pęczek natki pietruszki

Przygotowanie:
Grzyby kroimy na mniejsze kawałki. Przekładamy na durszlak i płuczemy. Grzyby mrożone, rozmrażamy. W garnku zagotowujemy 1 l wody, wkładamy grzyby, a gdy woda ponownie się zagotuje, zdejmujemy z ognia i odcedzamy na durszlaku.

Cebulę obieramy, kroimy w kostkę. Oprószamy solą i szklimy na rozgrzanym oleju. Dodajemy grzyby i smażymy ok. 10 minut, co jakiś czas mieszając. Wlewamy śmietanę i doprawiamy solą oraz pieprzem. Dodajemy gnocchi i podgrzewamy na małym ogniu 10–15 minut.

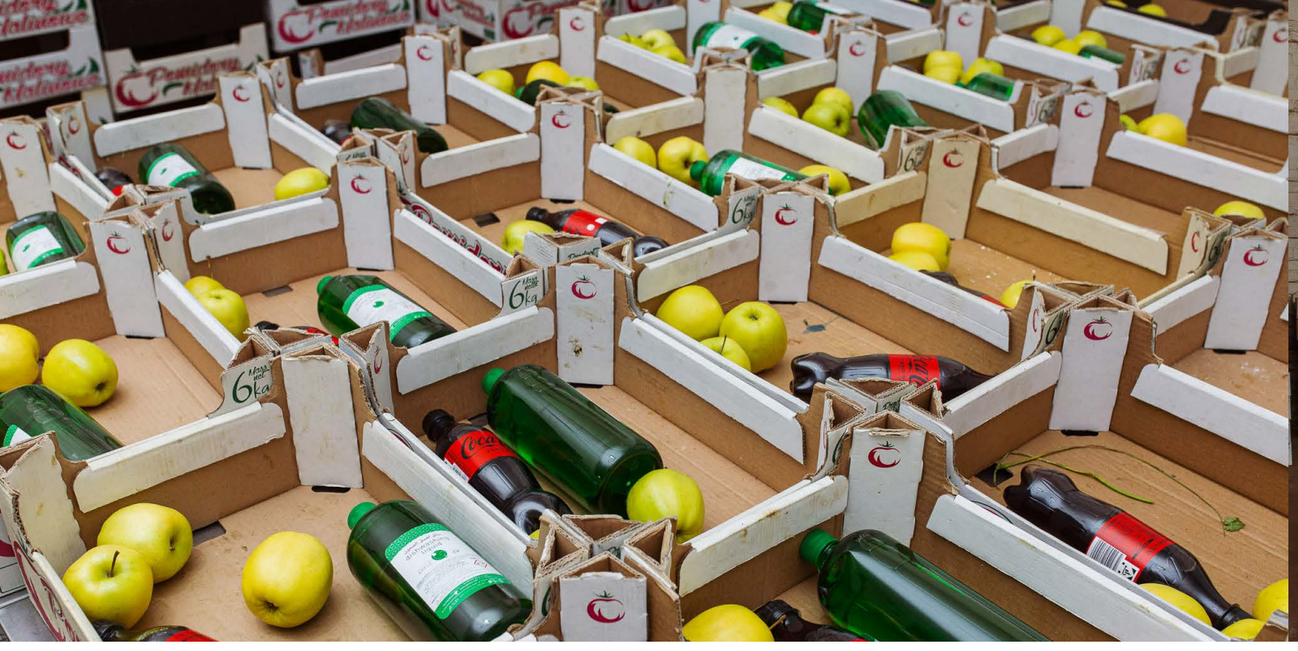
Danie podajemy posypane dużą ilością posiekanej natki pietruszki.

KTÓREGOŚ DNIA ODBIERASZ TELEFON I TWOJE ŻYCIE SIĘ ZMIENIA

WYWIAD PRZEPROWADZIŁA: JOANNA ANISZCZYK

ZDJĘCIA: RAFAŁ KOMOROWSKI

W momencie wybuchu wojny w Ukrainie nie wahali się zaoferować swoją pomoc na granicy. Zostawili rodziny, by pojechać do Korczowej-Młyny zorganizować własne stoisko, gotować i wydawać jedzenie uchodźcom. Dziesięć miesięcy później Oni nadal niosą pomoc. Działają na większą skalę, tworząc nowy projekt jakim jest Fundacja „Mniej Więcej", która ratuje nadwyżki żywności przed zmarnowaniem, i żywi potrzebujących. Dwaj utalentowani, doświadczeni i dobrze znani nie tylko we Wrocławiu szefowie kuchni – Paweł Bieganowski i Tomek Wencek, w bardzo szczerej rozmowie opowiedzieli o blaskach i cieniach tej pomocy, a także o perspektywach, jakie niesie nadchodząca przyszłość. Zapraszam na niezwykle poruszającą rozmowę, podczas której nie sposób było powstrzymywać się od wzruszenia.



Joanna Aniszczyk: Wybuch wojny w Ukrainie uruchomił lawinę pomocy z całego świata, w jaki sposób Ty zdecydowałeś się nieść pomoc?

Paweł Bieganowski: Zakończyłem wtedy przygodę z własną restauracją, w której byłem współwłaścicielem i szefem kuchni. Mając dwumiesięcznego syna i nie mając już obowiązków zawodowych pomyślałem, że warto coś zrobić.

J. A.: Wiem, że działałeś wtedy ekspresowo, pamiętasz jak dokładnie to się działo?

P. B.: Pamiętam, że w czwartek kiedy wybuchł konflikt, dotarły do mnie pierwsze wiadomości. Oglądałem wszystko na TVN24 przez cały ten dzień, piątek i sobotę. Wtedy też zacząłem układać plan działania, jak można się zaangażować w całą tę sytuację. Widziałem ogromne potrzeby osób przekraczających granicę, ale moje możliwości finansowe były wtedy średnie, więc w sobotę wieczorem zacząłem sprawdzać, czy ktoś gotuje tam na miejscu, czy angażują się restauracje i czy ktoś z Wrocławia też bierze w tym udział. Przeczytałem, że food trucki zjeżdżają na granicę. Pomyślałem wtedy, że food trucka nie mam, ale ręce do pracy i pozwolenie od mojej partnerki na pracę tak, więc zdecydowałem się jechać do Korczowej.

J. A.: Mając malutkie dziecko zdecydowaliście, że jedziesz.

P. B.: Pojechalibyśmy we dwójkę, bo moja partnerka również chciała pomóc, ale był już dwumiesięczny Kuba na pokładzie, więc jedno z nas musiało zostać.

J. A.: Jechałeś nie wiedząc, gdzie będziesz spać i jak to wszystko będzie wyglądać, bo przecież wciąż wlewało się przez granicę do Polski morze ludzi.

P. B.: Pochodzę z Rzeszowa, więc plan był taki, że w razie gdyby były komplikacje, to mam osiemdziesiąt kilometrów do Medyki, więc będę dojeżdżał pociągiem lub autobusem. W sobotę wieczorem miałem już jakieś informacje z mediów społecznościowych, że food trucki zaczynają się rozstawiać. Wtedy Monika Brodka podała informację, że ma namiary do kucharzy, którzy są na miejscu i potrzebują ludzi do pracy. Złapałem kontakt z food truckiem z Katowic, który serwował na granicy zupę i tosty. W niedzielę wszystko dograłem, wrzuciłem zapytanie na media społecznościowe, czy ktoś czasem nie jedzie w stronę Przemyśla, Medyki, a tak naprawdę Korczowej. Napisała do mnie jedna z dziewczyn, która obserwowała mój profil – Marta, pracująca dla fundacji zajmującej się dzieciakami, że ma tydzień wolnego, auto i chce pomóc. Wystartowaliśmy o szóstej rano w poniedziałek. Przyjechaliśmy do małej miejscowości Młyny, gdzie postawione są dwie potężne hale logistyczne – kijowska oraz lwowska, i w nich odbywa się biznes przygraniczny. W tym momencie całe były przygotowane na przyjęcie Ukraińców.

J. A.: Byliście już na miejscu, jak to wszystko wyglądało?

P. B.: Wjechaliśmy na parking, zobaczyliśmy mnóstwo Policji, Straży Pożarnej i nadjeżdżający autobus za autobusem. Okazało się, że jest to punkt przerzutowy, gdzie zbierają ludzi z granicy i wiozą na Młyny, żeby nie gromadzili się w tym jednym przygranicznym miejscu. Stąd polskie autobusy zabierały ludzi do Krakowa, Radomia, Gdańska, Gdyni, Warszawy oraz innych miejsc w kraju. Jak się potem okazało, nie tylko po Polsce się te autobusy rozjeżdżały, bo przyjeżdżały też osoby z różnych organizacji zagranicznych i dawali transport do Niemiec czy Hiszpanii. Tam czekały na tych ludzi schronienie i cały socjal, czyli wyżywienie, przedszkola, szkoły dla dzieciaków. Wszystko było potwierdzone i można było to sprawdzić. Potrzebowano osób mówiących po ukraińsku i to była nasza druga misja po stworzeniu żywienia na granicy.

J. A.: Wróćmy do food trucka. Gotowaliście i wydawaliście jedzenie, ale ludzie nie przestawali przyjeżdżać. Nie baliście się, że nie nadążacie z nakarmieniem wszystkich?

P. B.: Nie było w ogóle takiej myśli, czy nadążymy. Wtedy byłem wolontariuszem i pracowałem w tym food trucku, ale możliwe że gdybym był właścicielem, to bym się złapał za głowę i myślał na ile godzin mam tą wydawkę. Właściciel tego food trucka mówił: „gotujemy non stop, nie zamykamy, robimy zmiany, śpimy i gotujemy dalej". Zacząłem o tym myśleć, kiedy napisali do mnie ludzie, że chcą pomóc i przesłać kasę. Po 24 godzinach zobaczyłem 40 tysięcy na koncie i wtedy się zaczęło. Mój wolontariat dobiegł końca, ale w drodze była już ekipa znajomych z Raju Pstrąga z namiotem, palnikami i mieliśmy działać niezależnie. Przyjechali z mnóstwem jedzenia, ale widzieliśmy, że przy tym co się dzieje, tego jedzenia za chwilę zabraknie. Załatwiłem auto dostawcze u znajomych z Rzeszowa, i razem z Martą ruszyliśmy na następny dzień do Makro. Spędziliśmy tam sześć godzin ładując wszystko do samochodu. Wróciliśmy na granicę, załadowaliśmy wszystko i wróciliśmy z powrotem, bo wydaliśmy ⅓ kwoty, którą mieliśmy na koncie. Wracamy z kolejną dostawą i okazuje się, że tego towaru już nie ma, i wtedy był ten kopniak.

J. A.: Jak była skala tej pomocy?

P. B.: Zostaliśmy zasypani tą pomocą finansową, ale dostaliśmy też np. pięćdziesiąt litrów żurku ze Szczecina. Były to takie historie, które totalnie wzruszały, choć nie mieliśmy czasu na wzruszenia.

J. A.: Domyślam się, że ta tragedia, która działa się na Twoich oczach, to były przejmujące obrazy. Pamiętasz jakąś szczególną sytuację?

P. B.: Było ich bardzo dużo, ale dwie wstrząsające. Pierwszego dnia, około trzeciej rano przyjechało kilka autobusów i wyszły tylko matki z dziećmi, i to był bardzo mocny strzał. Pamiętam matkę z dwójką dzieci – synem może 4-miesięcznym i nastoletnią córką. Ta Pani miała ze sobą jedną torbę, a dziewczynka wyszła z autobusu w kompletnym szoku. Obie wołały pomocy. A gdy już wydawało się, że gorzej być nie może, to w jednym z autobusów przyjechało małżeństwo na wózkach inwalidzkich.

J. A.: Nikt nie jest ze stali zarówno w kwestii uczuć, jak i możliwości fizycznych. Nie można przecież pracować bez przerwy w tak ekstremalnych dla głowy i ciała warunkach. Zrobiłeś sobie przerwę?

P. B.: Po dwóch dniach naszego gotowania dojechał do nas Tomek Wencek. Gotowaliśmy bez przerwy, kursowaliśmy do Rzeszowa, wydawaliśmy ugotowane jedzenie, ale po tygodniu przyszedł moment, kiedy skończyła się moja zmiana i musiałem jechać do rodziny. Spakowaliśmy się z Martą, Raj Pstrąga już także wracał, a Tomek został na stanowisku.

J. A.: Miał wsparcie?

P. B.: Tak, Tomek został z wolontariuszami z całej Polski. Były to trzy namioty spięte razem i znów gotowanie całodobowe.

J. A.: Po tym co widziałeś, co przeżyłeś na granicy, byłeś w stanie normalnie funkcjonować po przyjeździe do domu?

P. B.: Zjeżdżamy do Wrocławia i pierwsze godziny to radość, że widzę Anię i syna, a potem zmęczenie, i nie jestem w stanie przemielić tego, co się wydarzyło. Pojawia się pytanie, co jak tak naprawdę robię w tym Wrocławiu? Chodziłem tak dwa dni, aż podeszła do mnie Ania i powiedziała, że mam tam wracać. Raj Pstrąga miał dokładnie to samo, więc wzięli posiłki i wróciliśmy na granicę na kolejny tydzień. Mieliśmy jednak inną misję. Nasze stanowisko z jedzeniem było ogarnięte przez wolontariuszy, a my skupiliśmy się na piekielnie trudnym zadaniu, jakim było ogarnięcie przyjeżdżających ludzi.

J. A.: W jaki sposób?

P. B.: Ludzie wysiadali z autobusu, nie wiedząc co dalej, nie mając żadnego planu, więc wzięliśmy na siebie opiekę nad nimi, prowadząc ich do hali, gdzie mogli coś zjeść i napić się, pokazując gdzie dostaną środki higieniczne, coś dla dzieci, i gdzie mogą się położyć spać. Była to taka opieka, jakiej my wolontariusze tam pracujący nie dostaliśmy.

J. A.: Co to znaczy?

P. B.: To znaczy, że my z problemem, który nas spotkał zostaliśmy sami. Przemielenie tego w głowie po powrocie było mega ciężkie i w większości skończyło się trwałym kontaktem z psychoterapeutą.

J. A.: Co robiły w tym czasie służby?

P. B.: Koordynacja na granicy w tamtym momencie nie istniała. Prócz Straży Pożarnej, która opierała się na uczniach szkoły pożarniczej, inne służby nie pomagały jak należy. To wolontariusze z całej Polski to ogarniali.

J. A.: Domyślam się, że dochodziło do różnych incydentów, bo takie wydarzenia stwarzają świetną sytuację osobom, które nie mają dobrych intencji.

P. B.: W pewnym momencie osoby oferujące pomoc wywiozły Ukrainki do lasu i okradły je. Zgłosiliśmy Policji, że trzeba zacząć robić jakieś adnotacje, zaprowadzić spis aut. Coś robili, ale nie było na to żadnych procedur. Dzięki nam stworzył się system obsługi ludzi, którzy przyjeżdżali.

J. A.: Czy ktoś z tych osób, które trafiły pod Twoją opiekę odezwał się potem? Miałeś jakieś wieści?

P. B.: Tak, do naszej całej ekipy – a zaangażował się też mój brat, brat Tomka Wencka i znajomi w różnych częściach Europy, mogący pomóc z mieszkaniami i tymi rzeczami, które uchodźcy potrzebują – dochodziły wiadomości, że wszystko jest OK, że faktycznie wszystko jest tak, jak im obiecywano. Były też wielkie podziękowania.

J. A.: Wasza praca w największym ogniu wydarzeń trwała ponad miesiąc, a po was wolontariusze działali kolejny miesiąc, ale prócz tego wolontariackiego gotowania, wydarzyła się też historia z World Central Kitchen i – jak mogliśmy zobaczyć na social mediach – odwiedziny samego Joségo Andrésa. Wiem, że się spotkaliście.

P. B.: To była śmieszna sytuacja. Akurat kończyłem swoją zmianę w food trucku, kiedy podszedł koleś z brodą, zapalonym cygarem, w kamizelce z jakimiś plakietkami i mówił po angielsku. Nie pasował do całej reszty. Pytał, co i ile gotujemy, a później zaproponował, że skoro jest zmiana, to on teraz będzie wydawał z chłopakami. Ludzie zaczęli sobie z nim robić zdjęcia, a ja myślałem, że to taki przyjemny starszy człowiek, który chciał wziąć udział w wolontariacie, ale sprawdziłem skrót WCK (World Central Kitchen), który miał na kamizelce i który został wlepiony na foodtrucku.

J. A.: To wielka persona w świecie gastronomii, bardzo żywiołowa i jestem ciekawa, jak wyglądała ta „wydawka" José Andrésa?

P. B.: On pracował jak maszyna. Przez kilka godzin wydawał tost za tostem i nalewał zupę. To była wielka energia.

J. A.: Tak zakończmy historię o Korczowej. Przyjechaliście do Wrocławia, ale wiem, że wasza działalność nie wygasła, a nawet wasze drogi z WCK się lekko zeszły.

P. B.: Zostawiliśmy tam nasze namioty ekipie wolontariuszy ze Stanów Zjednoczonych, żeby nadal karmiła potrzebujących na granicy, a my zaczęliśmy szukać finansowania naszej działalności tu na miejscu. Chcieliśmy prowadzić we Wrocławiu stołówkę, ale nie mieliśmy na to środków. Po miesiącu dobijania się do WCK, dostaliśmy od nich kontrakt na żywienie. Działali już w Warszawie, Rzeszowie, Krakowie i skontaktował się z nami koordynator wyznaczony na Wrocław, zapowiadając przyjazd inspektorów ze Stanów Zjednoczonych. Mieli przyjechać i zobaczyć, co tu jest do zrobienia, a potem będziemy rozmawiać. Zobaczyli Czasoprzestrzeń i cukier z ziemniakami na palecie, które były wydawane ludziom. Wtedy zdecydowali, że działamy tu i teraz. W piątek podpisaliśmy kontrakt i w poniedziałek była stołówka. Dwa dni później była już kolejna stołówka w Centrum Sektor 3 przy Legnickiej.

J. A.: Zobrazujmy skalę takiej stołówki. Ile to jest wydanych porcji dziennie w takim miejscu?

P. B.: Nasze posiłki były podzielone na śniadanie, obiad i kolację. W szczycie wydawaliśmy na dwóch lokalizacjach około 7,5 tysiąca posiłków dziennie. Ogólnie, od 4 kwietnia do ostatniego dnia sierpnia wydaliśmy 850 tysięcy posiłków we Wrocławiu.

J. A.: Zespół gotujący z Wami to byli również Ukraińcy.

P. B.: Tak, najpierw stworzyliśmy zespół składający się z osób pracujących na granicy, czyli był to Tomek, Dominik Gibowicz oraz Asia z Raju Pstrąga i ja. Do tego mieliśmy nadzór naszego koordynatora Wojciecha, który współpracuje z nami przy naszej fundacji. Dodatkowo były z nami dwie polskie team leaderki na Czasoprzestrzeń – Iza Wiśniewska, która ma wieloletnie doświadczenie w gastro i Magda Mendak, która jest obrotną osobą od wszystkiego. Do tego kierowca i ogarniacz Andrzej oraz team leader na Sektor 3 – Marcin Bednarz, też z gastro. Pierwszego dnia zatrudniliśmy na legalne umowy 23 Ukrainki i jednego Ukraińca. I to był nasz cały zespół.

J. A.: Amerykanie widzieli Waszą pracę później?

P. B.: Byli zachwyceni organizacją pracy oraz ukraińską Wielkanocą, którą zorganizowaliśmy na Czasoprzestrzeni.

J. A.: Siedzimy w kuchni przy ulicy Poznańskiej, terenem kojarzonym z Fundacją „Weź pomóż". Jak tu trafiliście?

P. B.: To był czysty przypadek. Fundacja „Weź pomóż", działająca przy ul. Poznańskiej, prowadziła w tamtym czasie „wydawkę" ubrań, środków higienicznych oraz żywności. Działali na dużej wojskowej hali magazynowej, gdzie mogliśmy zaadoptować ponad 150m^2. W niecały tydzień czasu wyremontowaliśmy przestrzeń przewidzianą na stołówkę oraz przenieśliśmy jadalnię WCK z Sektora 3, gdzie ze względów na wysokie temperatury wydawanie posiłków było bardzo utrudnione.

J. A.: Zdawaliście sobie sprawę, że kontrakt z WCK dobiegnie końca, ale to, co przeżyliście na granicy, w was zostało i nie porzuciliście misji karmienia ludzi.

P. B.: Wiedzieliśmy, że ta współpraca się skończy, ale weszliśmy w to tak głęboko, że nie wyobrażamy sobie na razie zmiany tego, co robimy, czyli pomocy osobom potrzebującym. Nie wyobrażaliśmy też sobie powrotu do komercyjnych miejsc pracy.

J. A.: Czy możesz powiedzieć, że odnalazłeś nową ścieżkę w gotowaniu?

P. B.: Myślę że tak, chociaż tego gotowania jest na razie mało, a więcej zewnętrznych rzeczy, które są do zrobienia na około. Ogarniania wszystkiego, stawiania kuchni, do tego identyfikacja firmy i całe mnóstwo zadań, żeby ruszyć z naszą fundacją, która już istnieje.

J. A.: Zakończyliśmy Korczową i WCK tu we Wrocławiu, a rozpoczynamy wątek samej fundacji, którą powoli tworzycie. Skąd pomysł na nią?

P. B.: Po WCK zobaczyliśmy, że Fundacja Jana Piątka „Weź pomóż" ma dostęp i działa na nadwyżkach żywnościowych, które organizują z Makro, Biedronek, oraz innych miejsc.

J. A.: O jakiej żywności mówimy?

P. B.: Jest to żywność uszkodzona, źle wyważona, albo zbliża się koniec terminu jej ważności i zamiast

to utylizować, można dokonać darowizny na rzecz fundacji, gdzie podatkowo sklep zyskuje, a żywność trafia do banków żywności. Co poniedziałek i piątek Janek odbiera wielkiego busa takiego towaru, o wartości od 20 do 40 tysięcy złotych.

J. A.: Czyli ten towar, co przyjeżdżał, był wydawany, ale nie gotowano na tych produktach.

P. B.: Dogadaliśmy się z Jankiem, że chcemy zacząć z naszą fundacją, która będzie gotować dla potrzebujących z nadwyżek jedzenia i zrobimy to tu u niego, plus postawimy tu sortownię tego jedzenia. Trzeba to przecież porcjować, dzielić, i mrozić. Postawiliśmy tę sortownię, stołówkę i wyremontowaliśmy tu dwie duże kuchnie. Stwierdziliśmy, że otwieramy fundację, bo chcemy dalej działać. Wciąż trzymaliśmy kontakt z Amerykanami, którym opowiedzieliśmy o naszych planach. Dostaliśmy od nich wsparcie w postaci sprzętu gastronomicznego.

J. A.: Jest stołówka, na której potrzebujący mogą zjeść ciepły posiłek, ale są też wydawane paczki żywnościowe. Jak one wyglądają?

P. B.: Osoby stojące w kolejce mają swoją kartę i wyznaczone dni w tygodniu, kiedy mogą przyjść po paczkę. Są to małe i duże paczki żywnościowe, w zależności od sytuacji, jaka spotkała ich w życiu. Są też przygotowywane paczki dla osób bez kuchni, które nie mają możliwości gotować, więc dostają produkty, które nie wymagają żadnej obróbki. Robimy też paczki dla wegetarian. To, co znajdzie się w paczce, zależy od danej dostawy.

J. A.: Kto jest teraz w waszym fundacyjnym zespole?

P. B.: Ze świata gastro jesteśmy w tym zespole Tomek i ja. Mamy też wspomnianego wcześniej Wojtka, który był koordynatorem na WCK we Wrocławiu, a który przez wiele lat był i nadal jest project managerem w projektach dla Afryki, a teraz i dla nas. Pracujący dla Nokii Maciek, który u nas zajmuje się całym „excelem" i nic bez jego zgody nie przechodzi dalej. Jest Dominik Gibowicz, który nas wspiera działając zdalnie, bo ma też swoją firmę, ale jest super ogarniaczem. Iza przeszła do naszej fundacji i zarządza ekipą na kuchni. Chcieliśmy też dać pracę Ukrainkom wcześniej z nami pracującym i dwie już zatrudniliśmy w naszym biurze. Pozostałe Panie gotują, a Iza codziennie je szkoli.

J. A.: Wiemy, jak zaczęła się nowa ścieżka w życiu Pawła, ale ty Tomek pracowałeś jeszcze wtedy na etacie. Jak w to wszedłeś?

Tomek Wencek: Jeszcze pracowałem, ale kończyłem mój kontrakt za trzy tygodnie, więc wszystko się zlepiło w jedną całość. Nie było w tym przypadku. Jest świetny film dokumentalny na Disney'u o WCK i szefie José Andrésie, zaczynający się sceną, w której mówi o tym, że „któregoś dnia odbierasz telefon i twoje życie się zmienia". U mnie był to ten moment, w którym w czwartek wybuchła wojna, a Paweł zadzwonił do mnie w niedzielę, kiedy wracałem z wyjazdu w góry z kolegami. Zapytał wtedy, czy pojadę z nim jutro na granicę?

J. A.: Wahałeś się?

T. W.: Nie było zawahania, tylko potrzebowałem wszystko zaplanować. Nie pojechałem w poniedziałek, bo musiałem wszystko poukładać w pracy. Mam małe dziecko, więc trzeba było się zorganizować też od tej strony. W planach był nawet rodzinny wyjazd na 3-miesięczne wakacje do Turcji. Dołączyłem do Pawła w czwartek.

J. A.: Jak twoja rodzina zareagowała na tę decyzję?

T. W.: Moja żona nie miała żadnych wątpliwości, powiedziała żebym jechał, na ile trzeba.

J. A.: Paweł opowiedział o genezie i zespole fundacji, Ciebie zapytam o to, co teraz dzieje się w fundacji i jaki jest zarys jej przyszłości.

T. W.: Oboje z Pawłem pracujemy w gastronomii bardzo długo, oboje jesteśmy ojcami i u obu nas nastąpił chyba taki zwrot w karierze, że chcemy wyjść z tej gastronomii standardowej, po to aby nie spędzać całego dnia i weekendów w pracy, tylko mieć go więcej dla naszych rodzin. A że złożyło się tak, że wylądowaliśmy na granicy, potem pomagaliśmy uchodźcom tu we Wrocławiu i trafiliśmy na Poznańską, gdzie zobaczyliśmy ogrom jedzenia, które mogłoby się zmarnować, ale zostało przywiezione tutaj i zagospodarowane, to zaczęliśmy zgłębiać temat nadwyżek żywności. Siłą rozpędu po tym co robiliśmy na granicy, a potem w stołówkach, chcieliśmy działać dalej. Stąd pomysł na Fundację „Mniej więcej", która właśnie tymi nadwyżkami miałaby się zająć. Zapoznaliśmy się z ustawą, która to reguluje. Z researchu, który zrobiliśmy, nie znaleźliśmy takiej fundacji, którą zajmowaliby się szefowie kuchni. Ten ruch na świecie już się dzieje, a zapoczątkował go Massimo Bottura, zakładając w 2016 roku „Food for soul" w formule refettorio, czyli takich restauracji, które gotują z nadwyżek i obsługują osoby potrzebujące. Idąc tym tropem, zainspirowaliśmy się też fundacją „The Felix Project" z Londynu, oraz innymi podmiotami z całego

świata, i postanowiliśmy spróbować własnych sił, tworząc taką fundację tutaj we Wrocławiu.

Początkowa energia i entuzjazm były bardzo duże, ale nie mamy z Pawłem doświadczenia w prowadzeniu organizacji pozarządowej, dlatego są z nami na pokładzie Wojtek i Maciek, którzy takie doświadczenia już mieli. Okazało się, że mamy do rozwiązania dużo problemów i przed nami sporo wyzwań, o których byśmy nie pomyśleli, że mogą się nam przytrafić.

J. A.: Na przykład?

T. W.: Mieliśmy taką sytuację z pobiciem w stołówce, a całkiem niedawno zostaliśmy okradzeni przez wolontariuszkę na kilkanaście tysięcy złotych. Do tego dochodzi całe mnóstwo formalnych spraw, które musimy załatwić, jak postawienie kuchni całkowicie profesjonalnie, gdzie obowiązują nas takie same przepisy jak w restauracji. Staramy się też o dofinansowania, a jednocześnie prowadzimy otwartą formułę naszej stołówki, która generuje bardzo dużo codziennych problemów, związanych z jej zarządzaniem. Stworzyliśmy sortownię, mamy wolontariuszy, więc organizacja tej części okazała się z wielu powodów również trudnym doświadczeniem. Wierzymy, że się uda postawić fundację na nogi, a z tych wszystkich problemów i błędów, które zrobiliśmy po drodze, wyciągamy lekcje i idziemy do przodu.

J. A.: Kiedy dokładnie wystartowała fundacja i czym się różni od pozostałych o podobnym profilu?

T. W.: Formalnie rozpoczęliśmy nasze działania jako fundacja w październiku, a nieformalnie dużo wcześniej, więc mamy już swoich podopiecznych, którym wydajemy posiłki z tych nadwyżek. Pomysł jest taki, byśmy zajęli się gospodarowaniem tymi nadwyżkami w taki ciekawy i profesjonalny sposób, z punktu widzenia szefa kuchni. Zbadaliśmy rynek kuchni społecznych we Wrocławiu i wiemy, że nie funkcjonują one na zbyt wysokim poziomie. Poznaliśmy też kilkoro potrzebujących Polaków, którzy zdecydowanie narzekali na poziom obsługi, również samego miejsca, oraz jakości jedzenia.

J. A.: Co dokładnie nie zgadzało się w tym jedzeniu?

T. W.: Często był to posiłek niewystarczający, czasami niesmaczny, ewidentnie przygotowywane ze słabej jakości składników, ale i prawdopodobnie źle przygotowywany. Więc chcielibyśmy to zmienić i jesteśmy w trakcie rozmów z Wydziałem Zdrowia i Spraw Społecznych przy Urzędzie Miejskim Wrocławia, bo chcemy zaoferować nową jakość w zakresie żywienia i stać się partnerem dla miasta. Chcielibyśmy rozwinąć współpracę z innymi organizacjami pożytku publicznego we Wrocławiu, które mają swoich podopiecznych. To one mają najlepsze informacje, komu trzeba w danych momencie pomagać, żeby robić to celowo. Jesteśmy na etapie projektowania i planowania tych obszarów, ale jedną z takich grup są osoby starsze, które nie wychodzą z domu lub wychodzą z niego rzadko. Chcielibyśmy rozpocząć dystrybucję takich posiłków, albo produktów spożywczych prosto do mieszkania. Mamy taki pomysł na wzór UberEATS, gdzie wolontariusze jeżdżący na rowerach rozwozili by jedzenie w termo-plecakach do potrzebujących. Chcemy też dotrzeć do dzieciaków. Może do domów dziecka, do świetlic, gdzie moglibyśmy co jakiś czas podrzucić trochę owoców, jakieś kanapki, które mogłyby zabrać ze sobą do szkoły lub do domu. To wszystko przed nami.

J. A.: Myślicie o wszystkim bardzo poważnie, a jak z finansowaniem?

T. W.: Jest ono bardzo potrzebne, więc prócz finansowania z grantów, będziemy chcieli odpalić też jakąś działalność komercyjną w ramach spółdzielni socjalnej. Taka spółdzielnia jest tworem pozwalającym przywracać do społeczeństwa osoby wykluczone. Założycielami mogą być dwie fundacje lub osoby wymienione w katalogu, które są zagrożone wykluczeniem lub są wykluczone. Więc chcielibyśmy stworzyć takie miejsce, aby mogły tu pracować uchodźczynie z Ukrainy. Taka spółdzielnia mogłaby być partnerem dla miasta w zakresie spraw społecznych i przygotowywania żywności. Chcielibyśmy stworzyć osobny brand, który byłby tą odnogą komercyjną, zarabiającą dla fundacji.

J. A.: Massimo Bottura ma pod opieką osoby z autyzmem, tworzące „Tortellante". Robienie przez nie malutkich tortellini jest terapią wspomagającą, ale przez to działanie stają się również ambasadorami modeńskiej gastronomii. Czy będziecie pracować również z takimi grupami osób?

T. W.: No jasne. Ta formuła spółdzielni socjalnej właśnie interesuje się takimi osobami, które są zagrożone wykluczeniem. My z Pawłem nie mamy takiego doświadczenia, aczkolwiek byliśmy świadkami, że to działa, bo Jola Jurkowlaniec w Dinette już od lat zatrudnia takich podopiecznych u siebie. Pamiętam dwie takie osoby – Rafała i Mateusza, którzy pracują tam kilka dobrych lat.

P. B.: Zaczynali w Di Cafe Deli w Skytower. Z tego co słyszałem, to Mateusz się nieźle rozkręcił i jest nieformalnym kierownikiem kuchni.

T. W.: Jest bezpośrednio asystentem szefa kuchni i trzeba powiedzieć, że chłopaki się bardzo wyrehabilitowali. Z bardzo wycofanych i mało mówiących, stali się w pełni funkcjonującymi osobami, którym można zaufać i powierzyć różne obowiązki. Wiemy, że da się to zrobić, a praca z tymi osobami daje wymierny efekt.

P. B.: Na pewno znajdzie się tu miejsce dla różnych grup ludzi. Naszym pomysłem jest też to, by zaprosić do pomocy, do wolontariatu szefów kuchni, kucharzy. I nie chodzi tu o cały etat, ale żeby wpadali tu co jakiś czas i pomagali nam nie tylko w kuchni, ale i na sortowni oraz innych działach naszej fundacji.

J. A.: Będziecie też potrzebować specjalistów z zakresu psychologii, pracy z osobami wymagającymi szczególnej opieki.

T. W.: No właśnie, i to jest kolejne wielkie wyzwanie, które przed nami.

J. A.: Wróćmy do brandu i odnogi zarabiającej, co by to miało być?

T. W.: Z racji tego, że mamy z Pawłem duże doświadczenie i wiedzę na ten temat, chcieliśmy ruszyć z jakąś formułą cateringu albo garmażerki. W naszych marzeniach jest właśnie takie refettorio. Rozmawialiśmy z fundacją Massimo Bottury, znamy ich wymagania, wiemy jak to wygląda. Myślę, że jest to perspektywa co najmniej 3 lat, żeby dojść do tamtego momentu, ale jest to ten cel, który nam przyświeca.

J. A.: Powiesz o tym coś więcej?

T. W.: Idea jest taka, żeby lokalni szefowie kuchni i lokalni architekci, artyści stworzyli taką przestrzeń, która jest nie tylko stołówką, ale też taką przestrzenią, którą przywraca godność. To jest też coś, co nauczyliśmy się przy współpracy z WCK. Organizacja do tej pory działała w miejscach na świecie, gdzie działy się kataklizmy. Wspierali lokalną gospodarkę, finansując tamtejsze restauracje, catering i kuchnie, by ludzie mogli ruszyć z miejsca i by można było nakarmić ludzi ulubionym jedzeniem, jakie zwykle jedli. Jest to działanie dające poszkodowanym energię i wpływające na nich leczniczo, terapeutycznie. Tu mieliśmy inną sytuację, bo były to osoby uchodzące przed wojną, więc nie tylko chodziło o posiłek i jego wydanie, ale też o mobilizację tych ludzi. Wracając do refettorio, chodzi nam o to, by było ono stworzone przez lokalne środowisko i działało w formule restauracji gotującej z nadwyżek żywności. Na co dzień miałaby oferować normalne menu dla wszystkich, w cenach rynkowych, a ta pomoc miałaby być mocno celowana.

J. A.: Czy osoby potrzebujące miałyby również dostęp do tej restauracji?

T. W.: Tak, w wyznaczonych slotach godzinowych, czy rezerwacjach te osoby mogłyby skorzystać z formuły restauracyjnej. Więc nie byłaby to taka klasyczna stołówka społeczna, tylko mocno poukładana koncepcja.

J. A.: Za wcześnie na pytanie, czego wam potrzeba, bo jest to póki co faza budowania struktur, pozyskiwania funduszy i planowania dalszego działania fundacji, ale jakie ważne i palące tematy przed wami do ogarnięcia na najbliższy czas?

P. B.: Na pewno będziemy musieli stworzyć bazę

kontaktów z hurtowniami, sklepami i targowiskami, by pozyskiwać produkty do gotowania.

T. W.: Muszę powiedzieć jedną ważną rzecz – nasza fundacja trochę zwolniła, bo od września jestem na długim urlopie od tego, co się wydarzyło. Przypłaciłem pomoc na granicy i tutaj depresją. Byłem kompletnie wyczerpany fizycznie i psychicznie. Nie miałem siły tego kontynuować, więc poprosiłem chłopaków o czas wolny, żeby zająć się sobą. Jest to informacja do wszystkich wolontariuszy, którzy pomagali przy uchodźcach z Ukrainy, żeby się tego nie wstydzili i umieli zejść z posterunku na czas. Jeśli ktoś nie może wykonywać dalej wolontariatu, to żeby tego nie kontynuował na siłę i zajął się sobą. W ratownictwie najważniejszy jest ratownik. Żeby on mógł pomóc, musi być bezpieczny.

P. B.: To jest to, o czym już dzisiaj wspominałem, że tego nam zabrakło na granicy. Od pierwszego dnia kiedy się tam pojawiliśmy i działaliśmy na dwieście procent, powinniśmy mieć pomoc – my na granicy, wolontariusze na dworcu we Wrocławiu i wszyscy, którzy uczestniczyli w tamtym okresie w niesieniu pomocy uchodźcom. Nie zadbano o wolontariat, który zrobił mega dużą robotę.

J. A.: Widząc taką tragedię nie odpuszcza się, a praca przeciąga się praktycznie na całą dobę, na cały tydzień, bez przystanku.

T. W.: Ja na przykład miałem problem z tym, że nie umiałem sobie odpuścić i pójść spać, więc mój dzień pracy miał 18–19 godzin i miałem tylko 2–3 godziny spania. Była to praca na pełnych obrotach, na emocjach i nie było nikogo, kto by mnie zastopował.

P. B.: To o czym opowiedziałem wcześniej, czyli ten szok, kiedy widzisz te autobusy z ludźmi, pierwszą rodzinę wychodzącą i nie wiedzącą co teraz zrobić, czy to niepełnosprawne małżeństwo, to są momenty, z którymi chodzisz i nie masz czasu się nad tym zastanawiać. Potem przychodzi moment, kiedy schodzi z ciebie powietrze i cała tragedia zaczyna dochodzić do ciebie. Jak przyjechałem do Wrocławia, to miałem takie spuszczenie emocji, a w nocy pojawiały się wszystkie te obrazy. Byłem na granicy dwa razy z przerwą, a Tomek był tam ciurkiem. Trzeba sobie wyobrazić, jaki to był fizyczny i emocjonalny walec.

T. W.: Dziesiątego dnia tego maratonu wstałem i powiedziałem sobie, że muszę wyjechać. Potem na deser zafundowaliśmy sobie prowadzenie stołówki tu we Wrocławiu, i to było kolejne wyczerpujące doświadczenie.

J. A.: Po raz pierwszy ciężko mi o to zapytać, ale robię to zawsze na koniec wywiadu, jakie są wasze marzenia?

T. W.: Jako szef kuchni z jednej strony trochę jestem zmęczony pracą w gastronomii na pełny etat, a z drugiej strony brakuje mi tego codziennego gotowania i jego technicznej, manualnej strony. Więc chciałbym, żeby ta fundacja była takim miejscem. Założyliśmy sobie taki czas, że po dwóch latach będziemy chcieli powiedzieć sobie: „sprawdzam" i zobaczyć, w którym miejscu jesteśmy. Kuchnia zawsze była miejscem intensywnych relacji i chciałbym, żeby tak było równie tutaj. Żeby było to fajne miejsce, w którym można pogotować, pomóc ludziom, spędzić czas z innymi i żeby to było miejsce, do którego fajnie jest przychodzić.

P. B.: Patrząc przez pryzmat tego bardzo intensywnego roku, wszystko kręci się teraz wokół pomocy i aby miało to sens. Żeby za te umowne 2–3 lata okazało się, że zrobiliśmy kawał dobrej roboty. Po tych kilkunastu latach pracy w gastronomii zaczęły się u mnie początki wypalenia zawodowego i rozpocząłem szukanie drogi, gdzie mógłbym się odnaleźć. Nie było to już ani Dinette, trochę się też sparzyłem na swojej restauracji i na swoim biznesie. Wierzę, że to co robimy, wypali. Teraz też poświęcamy czas i energię, co znowu dzieje się kosztem naszych rodzin, życia prywatnego, ale widzę, że ma to większy sens niż praca w komercyjnej restauracji. Fundacja już na tym etapie jest fajnym projektem i wierzę, że w przyszłości będzie to spore drzewo, od którego będą rozchodzić się gałęzie.

J. A.: I tego wam życzę! Serdecznie dziękuję za tę rozmowę i trzymam kciuki za wasze działania.

Paweł i Tomek: Fajnie, że wpadłaś. Dziękujemy.

© MAGAZYN KOCIOŁ 2022