Licencja dla agnieszka prucia
42-500 Bedzin, ul. skalskiego 8/209

Iwona Zasuwa
Autorka bloga i bestsellerowego cyklu książek „Smakoterapia", mama alergika, dla którego wymyśla wciąż nowe przepisy. Zawodowo pedagog i muzyk. Od 22 lat występuje we wszystkich muzycznych projektach Kayah.

Gdy karnawał w sercu

Kiedy zapraszam przyjaciół na karnawałowe spotkania, zawsze konsultuję z nimi menu. Żeby nikt nie czuł się wykluczony, bo nie je mięsa, cukru, glutenu itp. Ma być kolorowo, zdrowo i radośnie. W końcu karnawał jest dla każdego, a Matka Smakoterapia to ja!

TEKST *Iwona Zasuwa* **ZDJĘCIA** *Dorota Zygula-Siemieńska*

W karnawale razem z gośćmi i zwierzęcą częścią rodziny karmimy się dobrą strawą i trochę grzeszymy niezbyt sezonowymi, ale za to wspólnymi posiłkami.

Licencja dla agnieszka prucia
42-500 Bedzin, ul. skalskiego 8/209

Trochę dyni, trochę marchwi i trochę magii, czyli specjalnej kompozycji przypraw – oto sekret mojego mocno rozgrzewającego kociołka z warzywami.

Naleśniki tylko z jednego składnika, bez jajek i mąki. Smakują znakomicie!

Często wyjeżdżam na koncerty, warsztaty, spotkania autorskie, stale jestem w ruchu, w podróży. Pewnie dlatego tak lubię dom, spokój i ciszę, ciepło kominka i bliskość moich futrzastych przyjaciół.

Wejdź w karnawałowy nastrój dzięki playliście na Spotify: „Muzyka do gotowania! Polecają Iwona Zasuwa i »Uroda Życia«”.

Karnawał w postaci szaleńczej zabawy do rana to… nie moja bajka. Może to dlatego, że praca, którą wykonuję na co dzień, to ciągłe podróże, śpiew i ruch, częste spotkania autorskie i pełne gwaru warsztaty kulinarne? I może to jakiś wewnętrzny głos rozsądku po szaleństwie domaga się balansu w postaci ciszy? Tak czy owak wygląda na to, że imprezy w prawdziwie emeryckim stylu – siedzą, gadają i jedzą – to moja specjalność. Jest w niej potrzeba, by po prostu być. Niczego nie musieć, nie bawić się na siłę. Trochę czasu mi zajęło, zanim zrozumiałam, że to wcale nie znaczy, że jestem „dziwna” i nawet polubiłam siebie za świętowanie bez fajerwerków i szaleństw rodem z Rio. Mało tego! Okazało się, że takich jak ja jest więcej. W karnawał zapraszam więc spokój, doceniam obecność bliskich i przyjaciół, którzy wnoszą do mojego domu światło. Karmimy się własnym towarzystwem i smakołykami ze wspólnego stołu. Jest ciepło kominka i naszych otwartych serc. Jak wam się podoba taki sposób spędzania karnawału? Zaszczepiam ten czas w sobie, nasycam się nim na cały rok. Mróz na zewnątrz wyostrza zmysły, a ciepło wnętrza domu koi i zaprasza do środka. To dla mnie wyjątkowy czas. Karnawał w sercu i na stole.

Nastaje czas celebrowania życia, brania z niego garściami dla siebie samej, bo najczęściej właśnie o sobie w ciągu pracowitego roku zdarza mi się zapomnieć. Zatem tego dnia, na który zapraszam gości, będąc całkowicie w pełni władz umysłowych, już od samego rana paraduję w cekinach zamiast dresu (co zwykle budzi sensację: „Rety, mamo, jak ty szałowo wyglądasz!”) i z lubością przygotowuję

Licencja dla agnieszka prucia
42-500 Bedzin, ul. skalskiego 8/209

Niezwykła zupa ze zwykłej marchwi – bogata w smaku, kremowa, idealnie energetyzująca w zimowe dni. Lubię ją na co dzień i od święta.

siebie i dom na przyjęcie gości. To mój „karnawał dla każdego". Doświadczenie problemów ze zdrowiem uczuliło mnie na potrzeby drugiej osoby, dlatego dzień wcześniej dokładnie konsultuję z moimi gośćmi menu i dbam o to, by nikt nie poczuł się wykluczony i nie musiał spędzać czasu przy moim stole bez radości ze smakowania potraw, które przygotuję. Zwłaszcza dzieci! W końcu Matka Smakoterapia to ja! Moje kolorowe menu jest zatem smaczne (wybredny SmakoMąż Wszystkożerca potwierdza), roślinne (więcej warzyw na talerzu to dobry postulat na nowy rok), a przy okazji spełnia warunki bezglutenowości. Jest też bez nabiału i białego cukru, chociaż owszem, serwuję również słodkie, kremowe desery. Odpada stresujące myślenie, co tu zrobić dodatkowego dla siostry na diecie bez cukru, dla syna z menu bez glutenu i sąsiadki wegetarianki. Co dołożyć dla mnie, unikającej nabiału, oraz dla męża, który lubi zjeść wyraziście, bogato w smaku, konkretnie i „po męsku"! Układam scenariusz z nadzieją, że wszyscy będziemy zadowoleni. Zaczynam więc ten mój cudowny dzień od wizyty w ogrodzie (pod śniegiem lub liśćmi sezonuję zmarzniętą zieloną pietruszkę i ścięty mrozem jarmuż). Jeszcze trochę przygotowań przy muzyce, a potem z gośćmi i zwierzęcą częścią rodziny grzejemy się przy kominku, karmimy dobrą strawą i trochę grzeszymy niezbyt sezonowymi, ale za to wspólnymi posiłkami na stole. W końcu to czas wyjątkowy! Prawie wszystko nam wolno! Poza tym, jak to mówią, jeśli czegoś nie wolno, ale się bardzo chce, to można!

Ze wszystkich deserów na świecie najbardziej lubię kiszone ogórki, ale przyznam w sekrecie, że zawsze, jak przygotowuję deser z serka mascarpone i mango, zmieniam się w „skrytożercę". Muszę mieć dla siebie dodatkową porcję!

Licencja dla agnieszka prucia
42-500 Będzin, ul. skalskiego 8/209

Pyszne pralinki mocno czekoladowe! Co wyczuwasz w ich składzie? To moja ulubiona zagadka dla gości. Odpowiedzi bywają zaskakujące, bo to pralinki – niespodzianka!

DZIĘKUJEMY CERAMIKA MISIURA DESIGN ZA UDOSTĘPNIENIE CERAMIKI DO SESJI ZDJĘCIOWEJ.

KOCIOŁEK ROZGRZEWAJĄCYCH WARZYW W AROMATYCZNYM SOSIE

Gwóźdź programu... Trochę dyni, trochę marchwi i trochę magii, czyli specjalnej kompozycji przypraw. Ciekawe, że u mnie w domu nikt nie pała wielką miłością ani do dyni, ani do jarmużu na ciepło, a w tym daniu są one jakże pożądanymi dodatkami.

SKŁADNIKI:

ćwiartka niedużej dyni hokkaido lub piżmowej
3 marchwie
3–4 pokaźne liście jarmużu
cebula
plaster świeżego imbiru (o grubości ok. 3 cm)
3 ząbki czosnku
400 g pieczarek lub boczniaków
100 g blanszowanych migdałów
szklanka passaty pomidorowej
słodka czerwona papryka (nieduża)
ostra papryczka (lub mniej, do smaku)
łyżka mielonej kolendry
pół łyżki kminu rzymskiego
łyżeczka cynamonu
łyżeczka kminku
sól kamienna niejodowana do smaku
3 łyżki oleju kokosowego
2 szklanki ugotowanej ciecierzycy
łyżka syropu klonowego lub miodu
pęczek świeżej kolendry

PRZYGOTOWANIE:
Dynię i marchew obierz i pokrój w zgrabną kostkę, pieczarki lub boczniaki w plasterki. Jarmuż pokrój w niewielkie paski, pozbywając się uprzednio łodygi. W garnku o szerokim dnie podgrzej 3 łyżki oleju kokosowego. Cebulę, czosnek i imbir obierz i zmiksuj z dodatkiem wody na gładki płyn, następnie wlej całość do garnka z tłuszczem, dołóż marchew i dynię i gotuj do względnej miękkości warzyw (u mnie al dente).
W międzyczasie rozdrobnij czerwoną paprykę i włóż do blendera, dodaj do niej blanszowane migdały, passatę pomidorową, mniej więcej szklankę wody i zmiksuj całość na krem. Dodaj masę do garnka z warzywami i zagotuj. Teraz dołóż pieczarki i jarmuż. Jeśli masa jest zbyt gęsta, wlej niewielką ilość wrzącej wody. Dodaj przyprawy, miód lub syrop klonowy, ugotowaną ciecierzycę i dopraw do smaku. Podawaj danie na gorąco, suto okraszone świeżą kolendrą.

PASTA Z OPALANEGO BAKŁAŻANA

Mój absolutny hit! Nawet teraz, kiedy spisuję przepis, mam tę pastę pod ręką i delektuję się jej wybitnym smakiem. Inspirowana przepisem na bliskowschodni mutabal, z dodatkami, świeżymi warzywami, wyjadana prosto z talerza, jest znakomita absolutnie w każdej postaci!

SKŁADNIKI:

6 średniej wielkości bakłażanów
4–5 łyżek tahini (pasta z sezamu, może być domowa)
sok z 2 cytryn (lub do smaku)
2 ząbki czosnku
pół świeżej ostrej papryczki (lub chili w płatkach)
kilka łyżek dobrej jakości oliwy
sól kamienna niejodowana do smaku
owoc granatu
natka pietruszki lub świeża kolendra

PRZYGOTOWANIE:
Bakłażany umyj, ale ich nie obieraj. W całości opal nad kuchennym palnikiem równomiernie z każdej strony, tak by porządnie opalić skórkę, ale nie spalić środka. Kiedy będą już miękkie, przełóż je na talerz, przekrój na pół i ostudź. Wydrąż cały miąższ aż do opalonej na brązowo skórki i rozdrobnij widelcem lub mikserem. Dodaj sok z cytryny, tahini, oliwę, posiekany czosnek i chili, sól do smaku i wymieszaj. Posyp obficie pestkami granatu i zieleniną. Możesz użyć pasty jako nadzienia do wytrawnych naleśników z gryki albo podać jako dip z cząstkami warzyw.

NALEŚNIKI Z JEDNEGO SKŁADNIKA Z PRZYPRAWAMI

To było wielkie odkrycie w moim domu. Jeden główny składnik i tyle możliwości! A zaraz potem okazało się, że „odkryłam" naleśnikową francuską tradycję z bodajże XVII wieku. Życie bywa zabawne...

SKŁADNIKI:

300 g kaszy gryczanej niepalonej
płaska łyżeczka kurkumy
pół łyżeczki soli kamiennej niejodowanej
łyżeczka kminu rzymskiego (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE:
Kaszę namocz na kilka godzin, następnie odlej śluzowatą wodę i zmiksuj z dodatkiem świeżej na jednorodne płynne ciasto (ale zdecydowanie nie tak gęste jak zwykłe ciasto pszenne naleśnikowe). Teraz dodaj do masy przyprawy, wymieszaj porządnie i smaż na niezbyt gorącej patelni non-stick, przecierając ją jedynie natłuszczonym papierowym ręcznikiem. Jeżeli masa jest za gęsta, dodaj trochę więcej wody, by ciasto naleśnikowe nie było zbyt grube. Cieniutkie, elastyczne naleśniki są doskonałe z dodatkiem pasty z opalanego bakłażana, sałaty i dojrzałych owoców granatu.