

DOBRE DECYZJE

/ numer 16



KUCHNIA

MIĘDZYNARODOWA

otwarte
klatki



foto: pexels.com

Teksty - JUSTYNA RZĄDECZKO, MAGDALENA SMYK
Zdjęcia - MIRELA KOWALSKA, ORESTES KOWALSKI,
 JAKUB OSTROWSKI
Przepisy - MAGDALENA SMYK
Korekta - JUSTYNA RZĄDECZKO
Opracowanie graficzne - AGNIESZKA WIERCIAŃSKA
Pomoc - BOGNA DOMAGALSKA, TANIA BAZHURKA,
 BASIA PIĘTOŃ, MARIA MADEJ, MASZA FILEMONOWICZ,
 ZUZANNA BĘŚ, PIOTR BILIK, JAROWIT

Ilustracje: freepik.com

”

Wsiąść do pociągu byle jakiego...

Od jakiegoś czasu miłośnicy podróży coraz częściej podśpiewują sobie raczej „Wsiąść do samolotu byle jakiego...” – dotarcie do odległych od naszego kraju miejsc jeszcze nigdy nie było tak łatwe i tanie. Stąd też niespecjalnie dziwimy się, gdy słyszymy, że nasz znajomy czy znajomy znajomego ot tak, z dnia na dzień, postanawia rzucić wszystko i ruszyć w świat. Sprawa nieco komplikuje się wtedy, gdy ów podróżnik chce swoją pasję pogodzić z dietą wegańską. Pierwszy kubek zimnej wody studzi zapalającą początkującego obieżyświata często już na etapie planowania lotu, gdy okazuje się, że opcja wegańska jest obca świadomości kulinarnej pracowników wybranej linii lotniczej.

Dzielny globtroter oczywiście się nie zrazi i do bagażu podręcznego zapakuje kilogram bakalii i domowej roboty przekąski, aby jakoś przetrwać. Mało tego, naprawdę zdeterminowany i zapalony podróżnik nie zrazi się nawet perspektywą spędzenia kilku tygodni w kraju, w którym słowo „weganizm” kojarzy się z nazwą choroby, a ryba uważana jest za warzywo. Niemniej jednak tym z Was, którzy chcieliby odbyć pierwszą prawdziwą podróż do odległego zakątka świata bez ryzyka śmierci głodowej, przedstawiamy ranking pięciu subiektywnie wybranych przyjaznych weganom kuchni świata.*



5 kuchni świata

przyjaznych dla wegan

Kuchnia etiopska

Intensywnie przyprawione warzywa to jeden z kluczowych elementów tej kuchni. Etiopczycy opracowali nawet kilka ciekawych receptur, dzięki którym można wzmocnić ostrość potrawy – stąd też m.in. pasta auazi sporządzona z papryki i fermentowanych warzyw. Prawdziwą królową etiopskich smaków jest jednak injera – pieczywo przygotowane ze sfermentowanej mąki zboża o nazwie tef. Injerę należy maczać w aromatycznych sosach i dodatkach, które – dzięki częstym okresom postu – nierzadko są wegańskie i wegetariańskie. Najbardziej popularnym w pełni roślinnym dodatkiem jest sos sziro na bazie fasoli.

foto: foodshot.co



Kuchnia Trynidadu

Ze względu na połączenie tradycji kreolskiej i hinduskiej kuchnia Trynidadu też ma sporo do zaoferowania podróżnikom trzymającym się diety wegańskiej. Wszeghobecne jest tu znane wszystkim curry, ale występują także ciekawostki kulinarne, takie jak sahiena – smażone w cieście liście kolokazji podawane z chutneyem z tamaryndowca. Dopelnieniem aromatycznych potraw są orzeźwiający soki i koktajle z egzotycznych owoców.

Kuchnia Bliskiego Wschodu

Rarytasy takie jak hummus i falafel szturmują podbiły rynek szybkich przekąsek w Europie i nikogo nie trzeba przekonywać, że te dwie potrawy wystarczyłyby, aby przetrwać podróż na Bliski Wschód. Kraje tego obszaru mają jednak do zaoferowania o wiele więcej. Godne polecenia są np. baba ghanoush, czyli pasta z bakłażana, sałatki tabbouleh i fatoush, a także foul mudammas, czyli pasta z suszonego bobu. Egipskim akcentem niech będzie chociażby zielona zupa molokhia powstała na bazie rośliny o tej samej nazwie.

Kuchnia Zanzibaru

Potrawą, która panuje na stołach zwłaszcza biedniejszych mieszkańców Zanzibaru, jest ugali – tak naprawdę jest to papka kukurydziana serwowana w towarzystwie rozmaitych warzywnych dodatków. Warto spróbować również potraw duszonych w mleku kokosowym, soku z trzciny cukrowej, a także rosnącego tu jackfruta, który jakiś czas temu stał się przebojem wegańskich blogów kulinarnych.



Oczywiście przedstawione powyżej propozycje kierunków podróży nie wyczerpują możliwości, jakie świat stawia otworem przed odważnym podróżnikiem weganinem. Wszelkie niedogodności wynikające z różnic kulturowych, przy odrobinie dobrej woli, zawsze da się pokonać uśmiechem i życzliwością.

Tymczasem, wyczekując urlopu i przeglądając oferty promocji lotniczych, warto udać się z naszym e-bookiem do kuchni i wyczarować jedną z potraw kuchni świata, które dla Was wybraliśmy!

* Ranking inspirowany jest blogiem
<http://travelnoire.com>

foto: foodshot.co



Kuchnia indonezyjska

Rarytasy takie jak hummus i falafel szturmem podbiły rynek szybkich przekąsek w Europie i nikogo nie trzeba przekonywać, że te dwie potrawy wystarczyłyby, aby przetrwać podróż na Bliski Wschód. Kraje tego obszaru mają jednak do zaoferowania o wiele więcej. Godne polecenia są np. baba ghanoush, czyli pasta z bakłażana, sałatki tabbouleh i fatoush, a także fowl mudammas, czyli pasta z suszonego bobu. Egipskim akcentem niech będzie chociażby zielona zupa molokhia powstała na bazie rośliny o tej samej nazwie.

foto: foodshot.co

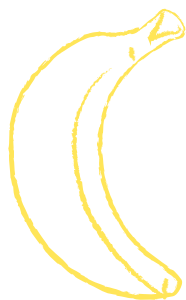
Halawa

4 porcje

hinduski deser z kaszy manny

Składniki:

- 20 dkg margaryny lub oleju kokosowego
- 20 dkg kaszy manny
- 20 dkg cukru
- 10 dkg rodzynek
- 2 banany
- 600 ml wody



Wykonanie:

Pokroić banany na małe kawałki, oplukać rodzyнки i pozostawić je na sitku. W jednym garnku przygotować syrop - zagotować wodę i dodać do niej cukier.

W tym samym czasie, w drugim garnku, rozgrzać na średnim ogniu tłuszcz i dodać do niego kaszę manną.

Prażyc kaszę na małym ogniu; mieszać do momentu, gdy osiągnie złotawo-brązowy kolor. Dodać sparzone wrzątkiem rodzyнки i prażyć do chwili, aż zwiększą swoją objętość. Mieszając kaszę, ostrożnie zalać ją gorącym syropem.

Dodać banany i mieszać, aż halawa zgęstnieje.

INDIE



Kluski dango

Składniki:

- 1 szklanka mąki ryżowej
- pół szklanki wody

Wykonanie:

Z mąki i wody zagnieść ciasto i uformować z niego kluski wielkości orzecha włoskiego. Wrzucić do gotującej się wody, a po ich wypłynięciu odczekać jeszcze 3 minuty. Wyciągnąć kluski, przepłukując zimną wodą.

Uwaga – mąka powinna być koniecznie wyprodukowana z klejącego ryżu! Jest ona dostępna w sklepach z azjatycką żywnością. Użycie tej z supermarketu spowoduje niedogotowanie klusek. zgęstnieje.

Ciekawostka:

Dango mogą być jedzone na różne sposoby. Popularne jest podawanie klusek na słodko, polanych syropem przygotowanym z mąki kukurydzianej, cukru i sosu sojowego.



JAPONIA

Ciekawostka

Japonia może wydawać się krajem bardzo przyjaznym weganom, w końcu jej kuchnia słynie z potraw na bazie tofu i ryżu, pełnych kolorowych warzyw. Jednak wybierając się tam do restauracji serwującej również potrawy mięsne, raczej na pewno większość z pozycji z karty będzie przyrządzana na bazie dashi, popularnego w Japonii bulionu rybnego. Najlepiej sytuacja wygląda w miastach świątynnych, takich jak Kyoto. Tam popularne są restauracje oferujące danie kuchni buddyjskiej, które w większości przypadków są wegańskie!

Ciekawostka

Meksyk jest jednym z ośmiu krajów, w których korrida jest nadal legalna. Aktywiści działający na rzecz zwierząt organizują liczne protesty i manifestacje sprzeciwiając się tej okrutnej rozrywce.



Tacos

Ciekawostka:

Tacos różni od burrito wyłącznie ciasto, które w przypadku drugiej potrawy składa się z mąki pszennej.

Ciasto:

- 2 szklanki mąki kukurydzianej
- 1 szklanka mąki pszennej
- 3/4 szklanki wody
- szczypta soli

Wykonanie:

Połączyć wszystkie składniki do uzyskania ciasta o konsystencji masy na pierogi. Odłożyć je na około 30 minut. Po tym czasie podzielić je na 8 równych porcji i rozwałkować je na cienkie placki. Smażyć na suchej patelni około minuty na jednej stronie.

Powstałe podczas smażenia pęcherze przekłuć widelcem. Ściągnąć placki z patelni i jeszcze ciepłe złożyć w połowie. Zapobiegnie to potamaniu podczas składania.

Farsz:

- 1 opakowanie granulatu sojowego
- 1 puszka kukurydzy
- 1 puszka czerwonej fasoli
- pieprz
- sól
- gałka muszkatołowa
- papryka ostra
- czosnek
- odrobina cynamonu
- olej do smażenia

Wykonanie:

Przygotować granulata zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie wrzucić go na rozgrzaną patelnię i lekko obsmażyć. Dodać fasolę, kukurydzę oraz resztę przypraw. Smażyć razem około 5 minut.

Do kukurydzianych placków nałożyć farsz i guacamole. Można dodać wegański ser, paprykę, sałatę lub ulubiony sos. Najlepiej smakuje, kiedy wszystko jest jeszcze ciepłe.



TUNEZJA

Tajin

marokański gulasz
z marchewki i ciecierzycy



Składniki:

- 5 średnich marchewek
- 300 g namoczonej przez noc i ugotowanej do miękkości ciecierzycy
- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- 1,5 łyżeczki startego świeżego imbiru
- 1 łyżeczka kurkumy
- 2 łyżeczki cynamonu w proszku
- 3/4 łyżeczki czarnego pieprzu
- pół łyżeczki pieprzu cayenne
- pół łyżeczki przyprawy Ras el hanout
- garść suszonych pączków róży
- 3 łyżki posiekanej kolendry lub natki pietruszki
- 4 łyżki syropu z agawy
- garść suszonych śliwek lub rodzynek
- 3/4 szklanki bulionu warzywnego
- 3 łyżki oliwy

Wykonanie:

W głębokim garnku, patelni lub naczyniu do tadżin rozgrzać oliwę. Wrzucić posiekane cebule z czosnkiem.

Dodać przyprawy: imbir, kurkumę, cynamon, ras el hanout, roztarte w dłoniach pączki róży, pieprz czarny i kajeński, kolendrę i pokrojone w szerokie słupki marchewki.

Dolać bulion wraz ze szklanką wody i dusić na średnim ogniu do miękkości – ok. 25-30 minut.

Dodać syrop z agawy, ciecierzycę, śliwki i gotować na małym ogniu kolejne 30 minut, dolewać w razie potrzeby więcej wody i doprawić do smaku większą ilością syropu z agawy lub przypraw.

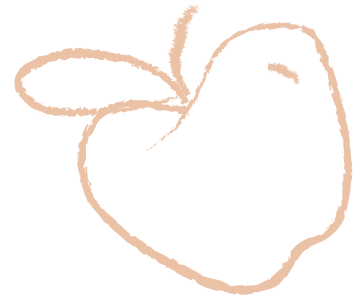
Gotować do ulubionej gęstości potrawy. Serwować posypane posiekaną kolendrą z dodatkiem kaszy kuskus lub chleba.

NIEMCY



Strudle z jabłkami

2 porcje



Ciasto:

- 300 gram maki pszennej
- 80 gram cukru trzcinowego
- 130 ml mleka sojowego (lub innego pochodzenia roślinnego)
- 50 ml oleju słonecznikowego lub kukurydzianego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- Składniki na farsz:
- 700 gram jabłek
- 5 łyżek cukru trzcinowego
- szczypta cynamonu

Wykonanie:

Ze składników zagnieść ciasto. Użyć mąki, jeśli ciasto jest zbyt klejące. W wypadku, gdy jest zbyt twarde, należy dolać trochę mleka.

Ciasto podzielić na dwie części. Rozwałkować na prostokąty. Jabłka pokroić w drobne kawałki i wymieszać z cukrem i cynamonem. Odstawić pod przykryciem, żeby puściły sok.

Ciasto zawinąć w rulon, skleić rogi, by podczas pieczenia nie wypłynął farsz. Pędzelkiem rozprowadzić niewielką ilość

mleka po powierzchni ciast. Strudle wło-

żyć do piekarnika i piec w temperaturze 180 stopni przez około 25-30 minut.

Ciekawostka

Niemieckiemu Związkiowi Wegetarian udało się przekonać państwową spółkę kolejową Deutsche Bahn do oferowania pasażerom dań wegańskich!



Ciekawostka

Papryka to najpopularniejsza przyprawa kuchni węgierskiej. Oprócz, znanej dobrze w Polsce, sproszkowanej i słodkiej i ostrej papryki, Węgrzy do przyprawiania potraw używają również świeżej papryki w strąkach i suszonej ostrej papryki, zwanej czreśniową.

Placek po węgiersku

Gulasz:

- 1 czerwona papryka
- pół paczki kotletów sojowych
- 300 gram pieczarek
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- łyżeczka cukru
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- bulion warzywny
- 2 łyżeczki papryki wędzonej
- pół łyżeczki płatków chili (opcjonalnie)
- 3 liście laurowe
- 3 łyżki sosu sojowego
- łyżka żółtej gorczycy
- sól i pieprz do smaku
- olej do smażenia

Wykonanie:

Ziemniaki obrać i zetrzeć na drobnych oczkach tarki. Cebulę pokroić w drobną kostkę. Wymieszać wszystko razem i doprawić.

Smażyć na rozgrzanym oleju z dwóch stron.

Placki ziemniaczane:

- 10 średniej wielkości ziemniaków
- 1 duża cebula
- łyżeczka granulowanego czosnku
- łyżeczka soli
- pół łyżeczki pieprzu
- łyżka skrobi ziemniaczanej
- olej rzepakowy do smażenia

Wykonanie:

Kotlety sojowe ugotować w bulionie, pokroić w paski i podsmażyć, aby się zezłociły. Cebulę i czosnek obrać, pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Paprykę pokroić w paski, a pieczarki w ćwiartki, dorzucić do cebuli, dodać przyprawę. Kiedy warzywa będą al dente, dodać koncentrat pomidorowy, cukier i odrobinę bulionu (około 1 szklanki), gotować, aż wszystko zgęstnieje, a warzywa będą miękkie. Podawać z usmażonymi plackami.

4 porcje

Mac & Cheese

Ciekawostka

Wg CNN najprzyjazniejsze weganom miasto świata to Portland

U.S.A.



Składniki:

- pół szklanki nasion słonecznika (namoczonych co najmniej przez 2 h)
- pół szklanki pokrojonej marchewki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1-1,5l szklanki bulionu warzywnego
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej
- 3 łyżki płatków drożdżowych (koniecznie – to one nadają potrawie serowego smaku)
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- olej do smażenia
- sól

Wykonanie:

Cebulę i czosnek obrać i pokroić w drobną kostkę, zeszklić na oleju. Dodać pokrojoną marchew i smażyć, aż się zarumieni i zmięknie.

Następnie zmiksować ze sobą wszystkie składniki w blenderze kielichowym. Gładki sos przelać do garnka i gotować przez około 10 minut, aż nabierze odpowiedniej konsystencji. W razie potrzeby dodać więcej soku z cytryny i bulionu. Gorący sos wymieszać ze szpinakiem, makaronem i fasolką.

Do podania:

- szpinak, fasolka, makaron kolanka

4 porcje

Gazpacho

HISZPANIA



Składniki:

- 1 kilogram pomidorów (najlepiej malinowych)
- 2 ogórki gruntowe
- 1/4 czerwonej papryki
- 1 łyżka octu jabłkowego
- mała, lekko zeschnięta bagietka
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- świeżo mielony czarny pieprz
- szalotka
- odrobina syropu z agawy lub innego płynnego słodku do smaku
- sól
- papryka i mała cukinia pokrojone w drobną kostkę na górę zupy

Wykonanie:

Pomidory sparzyć i obrać ze skórki. Zmiksować z bagietką, obranym i wypestkowanym ogórkiem, papryką, octem oraz oliwą z oliwek.

Doprawić do smaku pieprzem, solą i syropem z agawy, dorzucić pokrojoną w drobna kostkę szalotkę. Podawać z salsą z papryki i cukinii skropioną oliwą z oliwek.

Ciekawostka

W Hiszpanii rośnie zainteresowanie nową kategorią trunków – winem wegańskim. Popyt na nie stymulują m.in. napływający coraz liczniej do Iberii turyści

Bagietki

FRANCJA



Ciasto:

- 20 gram świeżych lub 8 gram suszonych drożdży
- 400 gram mąki pszennej
- pół łyżeczki cukru
- 300 ml ciepłej wody
- 1,5 łyżeczki soli
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- dodatkowo: czarne oliwki, czarna suszka, sezam, zataar, suszone pomidory, kapary

Wykonanie:

Drożdże pokruszyć w dużej misce, wymieszać z wodą i cukrem. Tak powstały zaczyn odstawić w ciepłe miejsce na 30 minut do spienienia. Po tym czasie dodać mąkę, sól i oliwę, wyrobić gładkie i elastyczne ciasto (im dłużej będzie wyrabiane, tym bardziej się napowietrzy i stanie się smaczniejsze).

Odstawić miskę z ciastem w ciepłe miejsce na około 1,5 h. Następnie na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i obsypanej mąką formować podłużne bagietki.

Przygotowane bagietki posmarować oliwą i posypać wybranymi dodatkami, zostawić na 30 minut ponownego wyrastania. Piec do zarumienienia w piekarniku nagrzanym do 200 stopni.



Farinata

WŁOCHY

Składniki:

- 1,5 szklanki mąki z ciecierzycy
- 2 szklanki ciepłej wody
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżki płatków drożdżowych
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka soli
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- świeże zioła (na przykład tymianek, rozmaryn, szczypiorek, natka pietruszki)
- szalotka

Do podania:

dowolne warzywa, pokrojone na mniejsze części i ugotowane al dente (miękkie warzywa mogą być surowe), na przykład: brokuły, słodkie ziemniaki, cukinia, groszek, suszone pomidory, oliwki, pieczarki

Wykonanie:

Wymieszać ze sobą mąkę, oliwę, wodę i przyprawy. Odstawić na 1-2 godziny. Dodać posiekaną szalotkę i warzywa. Przełożyć do wysmarowanej oliwą foremki i piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku około 30 minut.



Ciekawostka

„W 2016 roku liczba wegan we Włoszech osiągnęła 1%. Razem z wegetarianami stanowią już grupę 8% społeczeństwa. W świetle tych nowych danych, Włochy wraz z Niemcami stały się jednym z najbardziej wegetariańskich krajów UE.”



Ciekawostka

Z Grecji, a konkretnie z miejscowości Thessaloniki, pochodzi firma Viotros, właściciel marki Violife, jeden z największych producentów wegańskich odpowiedników serów. Założona w 1990 roku firma eksportuje swoje produkty do ponad 30 krajów, w tym także do Polski.

Gyros Tzatziki

Gyros:

- paczka kotletów sojowych
- bulion do gotowania
- 3 łyżki oleju
- 2 łyżeczki oregano
- 1 łyżeczka suszonej mięty
- 1 łyżeczka kuminu
- 1 łyżeczka kolendry
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- pół łyżeczki cynamonu
- skórka z połowy cytryny
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 posiekane ząbki czosnku
- sól do smaku
- olej do smażenia

Tzatziki:

- 1 szklanka sonecznika (namoczonego w wodzie przez około 1-2 h)
- sok z jednej cytryny
- łyżka oleju lub oliwy
- 1/3 szklanki wody
- 2-3 ogórki gruntowe
- ząbek czosnki
- pęczek koperku
- świeża mięta (opcjonalnie)
- sól i pieprz

Wykonanie:

Kotlety sojowe ugotować w bulionie, pokroić w paski. Pozostałe składniki wymieszać. Tak powstałą marynatą zalać kotlety sojowe, odłożyć do lodówki na 1-2 h. Smażyć na rumiano na rozgrzanym oleju.

Słonecznik zmiksować w blenderze z sokiem z cytryny, olejem i wodą, dodać starty na grubych oczkach ogórek, czosnek, posiekany koperek i mięte, doprawić solą i pieprzem. Całość podawać w podgrzanej picie z warzywami.



Stowarzyszenie Otwarte Klatki

ul. Grottgera 16/1, 60-758 Poznań

numer konta: 81 2030 0045 1110 0000 0257 1960

tytuł przelewu: DAROWIZNA

Celem Stowarzyszenia Otwarte Klatki jest zapobieganie cierpieniu zwierząt poprzez wprowadzanie systemowych zmian społecznych, dokumentowanie warunków chowu przemysłowego oraz edukację promującą pozytywne postawy wobec zwierząt.