



Tej wiosny zjedzmy coś innego

Zima wreszcie dobiega końca, tradycyjnie mamy więc ochotę na coś świeżego, nowego, niebanalnego. Także w kuchni. Nasze jadłospisy domagają się wzbogacenia i urozmaicenia. W bistro & cafe ZIELNIK dzięki nowoczesnemu i kreatywnemu podejściu do gotowania, co jest niewątpliwą zasługą chefa – Martyny Marcol, stawiamy właśnie na poszukiwanie nowych kulinarnych ścieżek. Zobaczcie, czego tej wiosny powinniście spróbować w naszym bistro.

MAŁA, CZARNA, REWELACYJNA

Jest zaliczana do roślin strączkowych, a pochodzi prawdopodobnie z Azji Środkowej i Bliskiego Wschodu. W starożytności była jednym z podstawowych pokarmów Rzymian, Greków i Egipcjan. Dziś jej największymi producentami są Indie i Kanada. Niewątpliwie *soczewica*, bo o niej mowa, dzięki swym walorom smakowym, kulinarnej uniwersalności, ale także znaczącej zawartości potasu, wapnia i cynku, zyskuje w kuchni stale rosnącą popularność. I staje się składnikiem nie tylko dań wegetariańskich, ale także mięsnych. Tym bardziej, że dzięki sporej ilości błonnika jest polecana osobom z nadwagą.





Potrava proponowana przez Szefową Kuchni bistro & cafe ZIELNIK, Martynę Marcol: kaczką, dynią piżmową, kapustą czerwoną, groszek, czarna soczewica.

W Polsce najbardziej popularna i dostępna jest oczywiście soczewica zielona i czerwona, ale na świecie występuje znacznie więcej odmian. W zależności od wielkości nasion, ich koloru, pochodzenia wyróżniamy jeszcze soczewicę żółtą, brązową i czarną. Nas szczególnie interesuje ta ostatnia, czasem nazywana belugą. Dlaczego? Bo jest pyszna, zdrowa i niepowtarzalna!

Czarna soczewica zawdzięcza swą piękną, głęboką, ciemną barwę tym samym przeciwutleniaczom, które zawierają choćby śliwki, wiśnie czy jagody. Jej nasiona są bogate w białko,

błonnik i posiadają oryginalny, intensywny orzechowo-ziemisty smak. Dzięki wyrazistej barwie czarna soczewica znakomicie komponuje się na talerzu z kolorowymi warzywami, ryżem, ale także umiejętnie przyrządzonym mięsem.

NIE TYLKO Z MAKIEM, NIE TYLKO Z FIGĄ

Przysłowie zna niemal każdy, ale niestety - dziś już niewielu ludzi wie, jak w ogóle wygląda, choć do XVIII w. w Polsce był jedną z podstawowych jarzyn w kuchni (ziemniaków, marchwi czy buraków nie znano wówczas bowiem w ogóle lub znano słabo). Trochę smutny jest fakt, że przez stulecia *pasternak* był warzywem bardzo popularnym w diecie naszych przodków, a potem o nim zapomniano; ba, z czasem nawet wzgardzono! Niejako podzielił tym samym losy brukwi, melasy czy obecnie przywracanej słuszenie do łask razowej maki. Pewnym wytłumaczeniem tego faktu może być, że pasternak jest jak ekoczułnik - wprost nie znosi sztucznego nawożenia, staje się po nim łykowaty, twardy i pozbawiony smaku. Natomiast uprawiany naturalnie jest warzywem delikatnym, posiadającym specyficzny zapach i zniuansowany smak. Niektórzy znawcy kuchni odnajdują w nim nawet autentyczny posmak i aromaty ziemi oraz oddziałujących na nią pór roku. Poezja? Nawet jeśli - w kuchni wszak także jej potrzebujemy, jak wody... Może właśnie dlatego wyjątkowy, charakterystyczny pasternak powoli zdaje się powracać na nasze stoły. Oby jak najszybciej, gdyż bez wątpienia - jest tego wart!



Szefowa Kuchni w bistro & cafe ZIELNIK dodaje kaszę bulgur do swego sztandarowego dania: wątróbka, czerwona cebula, kwaśna śmietana, batat, kasza bulgur.

SMACZNA, ZDROWA I KOJĄCA

Jej wartości odżywcze i znakomite właściwości zdrowotne są znane i doceniane przez mieszkańców Bliskiego Wschodu, gdzie obok ryżu stanowi podstawowy składnik diety już od tysięcy lat. Jest bogata w substancje wspomagające pracę serca, kojące nerwy, obniżające poziom cukru we krwi i budujące kości czy zęby - mowa o witaminach z grupy B, potasie, wapniu, magnezie, sodzie i fluorze. Zawiera też znaczne ilości żelaza, błonnika i kwasu foliowego, bardzo ważnego choćby dla kobiet w ciąży. Tak, *kasza bulgur* bez wątpienia wyróżnia się korzystnie na tle pozostałych kasz pszenicznych.

Powstaje z gotowanych, suszonych i gniecionych ziaren pszenicy durum, czyli najbardziej wartościowej odmiany pszenicy, zdecydowanie zdrowszej niż pszenica zwykła, która nie posiada tylu witamin i pożytecznych dla człowieka pierwiastków mineralnych. Kaszę bulgur spotykamy w trzech odmianach: grubo-, drobno- i średnioziarnistej. Najczęściej używa się jej do przyrządzania zup i sałatek, faszerowania warzyw, a także do wykonania znanej orientalnej potrawy nazywanej pilaw. Można jej jednak użyć także jako dodatku do bardziej tradycyjnych dań.

Agata Borowczyk, katowicka restauratorka, właścicielka bistro & cafe ZIELNIK oraz bistro & cafe Krystynka Wracza z Wiednia.



Rewelacyjne danie główne z wykorzystaniem pasternaku: jeleń, konfitura z cebuli, śmietana, fioletowy ziemniak, pasternak.