

wyborcza

TRÓJMIASTO TYGODNIK

trojmiasto.wyborcza.pl

Piątek,
15 października 2021

Imieniny obchodzą:
Jadwiga, Teresa

Redaktor prowadzący:
Grzegorz Kubicki

Dyżur redakcyjny w godz. 9-15
tel. 58 32 19 000
dyzur@gdansk.agora.pl



Powietrze:
Bardzo dobre

ZRÓDŁO:



Przekop Mierzei Wiślanej

Ostatnia deska ratunku?

► 8

FOT. MATERIAŁY PRASOWE INDI/BESIX

cojestgrane²⁴

PREMIERA
TYGODNIA.
„NOWY
PORZĄDEK”

Dodatek na stronach ► 13-16



FOT. GUTTEK FILM

Gdańsk

Park trzeba jeszcze przemyśleć

Park Południowy to nowy sztandarowy projekt władz Gdańska. Ale – jak podkreśla Michał Jamroz – wyrządzi on południowym dzielnicom miasta więcej krzywdy niż pożytku. Zamiast próbować naprawić błędy ostatnich kilkunastu lat, urzędnicy tylko pogłębią degradację tej części Gdańska. ► 4-5

Edukacja

Szkoła ministra Czarnka

Dziury w planie, odwołane lekcje, nauczyciele bez kwalifikacji. Tak dziś wygląda rzeczywistość w polskiej szkole. Za nami prawie dwa miesiące nowego roku szkolnego, a w szkołach na Pomorzu brakuje niemal ćwierć tysiąca nauczycieli. Tracą na tym uczniowie, bo lekcje są odwoływane. ► 5

Smacznie i bez szkody dla zwierząt

Wegański deser na salonach

Beza z aquafaby, sernik z kiszonych migdałów, intensywnie czekoladowe brownie z bananów. Desery wegańskie mogą być lepsze od tych klasycznych.

Małgorzata Muraszko

Dekadentki banoffee z porządną ilością karmelu i bananów, słodko-kwaśny i mocno cytrynowy lemon curd, tofurnik bez cukru, intensywnie kokosowe bounties, wilgotne i uzależniające ciasto marchewkowe z dużą ilością orzechów i cynamonu. Od samego patrzenia na witrynę w Fukafe w Gdańsku można dostać oczopląsu. Dla osób mających problem z wyborem, na co mają ochotę, wizyta tu to gastronomiczne tortury.

– Kilka razy w tygodniu ktoś z gości pyta o ciasto bez glutenu, cukru, laktozy lub wegańskie. Gdy mówimy, że wszystkie nasze produkty są wegańskie, czyli również bez laktozy, ich zdziwienie jest ogromne – mówi Agnieszka Sierac, właścicielka wegańskiej kawiarni Fukafe.

TO NIE WYMYŚL

OGROMNE zdziwienie jest wskazane. Przez lata przywykliśmy do traktowania wegańskich wypieków jako tych „gorszych”. Bo jak to – ciasto bez jajek i masła? Sernik bez sera? Beza bez białek? Przecież tak się nie da, takie ciasta nie smakują, to jakieś wymysły. W dodatku są mało atrakcyjne dla oka, więc na pewno są niesmaczne.

Ale od takiego myślenia już dawno się odchodzi, a Fukafe udowadnia, że ciasta wegańskie, bezglutenowe czy bez cukru są nie tylko atrakcyjne dla oka, ale przede wszystkim smaczne. A takich miejsc w Trójmieście i w Polsce jest coraz więcej, bo coraz więcej osób decyduje się na rezygnację z mięsa i produktów odzwierzęcych.

Wybuch pandemii COVID-19 sprawił, że 20 proc. Polaków zaczęło postrzegać dietę roślinną jako bardziej atrakcyjną (Mintel, 2020). Z badań Panelu Ariadna dla RoślinnieJemy przeprowadzonych w 2020 r. wynika, że 23 proc. Polaków nie spożywa mleka i produktów mlecznych lub ogranicza ich spożycie, a 18 proc. rezygnuje z jajek. Co więcej – jedząc poza domem, blisko 69 proc. badanych wybiera co najmniej czasami dania bezmięsne.

Dziś rezygnacja z mięsa i produktów odzwierzęcych nie jest już wymysłem. – Gdy otwieraliśmy pierwsze Fukafe dziewięć lat temu, moja rodzina i znajomi nie wierzyli, że miejsce z roślinnym ciastem i bez mleka krowiego w kawie ma swoją przyszłość – śmieje się dziś Agnieszka.

WEGANIZUJĄC NIGELLĘ LAWSON

Właścicielka Fukafe przyznaje jednak, że początki nie były łatwe: wegańskie produkty przywoziła z Anglii i Niemiec, weganizowała tradycyjne przepisy, inspiracji szukała w programach telewizyjnych, oglądała Niggellę Lawson i improwizowała.

Sierac: – Na początku wegańskiego cukiernictwa uczyłam się sama, metodą prób i błę-



• Agnieszka Sierac, właścicielka wegańskiej kawiarni Fukafe w Gdańsku

FOT. MICHAŁ RYŃIAK / AGENCJA GAZETA

Od kilku lat jeżdżę na tradycyjne warsztaty i śledzę nowinki, wiedzę czerpię od najlepszych cukierników w Polsce. Modyfikuję i wykorzystuję, ulepsząc stare czy tworząc nowe receptury. Śledzę też działania najlepszych, nie tylko wegańskich, cukierników na świecie i nimi się inspirowuję.

Dziś jej kawiarnię odwiedzają weganie, wegetarianie i osoby, które chcą zjeść smaczne ciasto i napić się dobrej kawy.

Cukiernictwo wegańskie, tak jak dieta wegańska, wyklucza użycie produktów odzwierzęcych. Nie ma w nim mleka, jajek, śmietany, serów i twarogów, masła, żelatyny, miodu. Ale produkty te można łatwo zastąpić. Np. banan, dynia, batat czy zmielone siemię lniane mogą zastąpić funkcję wiążącą jajka. Aquafaba (woda z ciecierzycy), soda z octem czy białko ziemniaka spulchniają wegańskie wypieki. Śmietanka kokosowa sprawdzi się jako bita śmietana, mleka roślinne zastąpią mleko krowie, a twaróg można zastąpić tofu, ugotowaną i zmieloną kaszą jaglaną, sernikiem z nerkowców lub samodzielnie zrobionym twarogiem z kiszonych migdałów. Bezę można spokojnie ubić, używając aquafaby. Różnica niewyczuwalna i szkoda dla planety mniejsza.

OTWARTA GŁOWA

– Liczy się otwarta głowa i kreatywność – mówi Marcin Popielarz, finalista prestiżowego konkursu dla młodych kucharzy S. Pellegrino Young Chef, Chef Patron restauracji Biały Królik w Gdyni i Bióli Trus w Sulęcynie. – Nie specjalizowałem się w kuchni wegańskiej, ale poprzeksztalcenie klasycznych receptur znanych z kuchni europejskiej nie jest trudne. Wymaga kreatywnego podejścia i znajomości produktów.

Wiedza o weganizmie i roślinnym cukiernictwie jest znacznie większa niż przed kilku laty. Jeśli tylko podejdziesz się do tematu kreatywnie, można zrobić wszystko bez szkody dla smaku

W 2017 r. jako pierwszy w Trójmieście przygotował w pełni roślinną kolację degustacyjną, a do kierowanych przez siebie restauracji wprowadził dania wegańskie. – Nie wyobrażam sobie nie mieć dań wegańskich w karcie. I nie jest to wyłącznie marketingowe zagranie: dla mnie kuchnia wegańska jest wyzwaniem – zapewnia Popielarz. – Co to za problem zrobić wegański miód albo wegański twaróg? Jeśli znasz procesy, masz opanowane techniki i potrafisz wyjść ze sztywnych ram, to możesz zrobić wszystko!

Pierwszym wegańskim deserem przygotowanym przez Popielarza była krystaliczna tarta z jabłek. Do dziś wspomina ją z rozrzewieniem.

– Przygotowałem wegański spód do tarty. Zielone jabłka zagotowałem z Calvadosem [destylat z jabłek poddany starzeniu w beczkach dębowych] i miętą, a gotowy wywar przecedziłem przez filtr do kawy. Tym wylałem spód do tarty. Całość była udekorowana wegańską bitą śmietaną. Naszym tegorocznym hitem było truskawkowe wegańskie parfait z sernikiem na twarogu z kiszonych migdałów i glasażem z białej czekolady. Twaróg i glasaż robimy sami – opowiada Popielarz.

WEGAŃSKIE CUKIERNICTWO JEST PROSTE

Szef kuchni podkreśla, że nie ma dobrej restauracji bez cukiernika. Za desery w Białym Króliku odpowiada Karolina Kowalczyk. To ona, wspólnie z szefem kuchni, odpowiada za sekcję słodkich specjalów. Jest klasycznie wyszkoloną cukierniczką po studiach gastronomicznych. Wegańskiego cukiernictwa uczyła się po podjęciu pracy w Gdyni.

– Byłam przekonana, że nie da się robić deserów bez użycia jajek i masła. Dziś już wiem, że wegańskie cukiernictwo jest proste. Proces przygotowania kajmaku klasycznego i wegańskiego jest taki sam, różnią się tylko użyte produkty: nabiał klasyczny zastępuje roślinnym. Glasaż czekoladowy do wegańskiego brownie wyszedł nawet lepszy niż ten na śmietanie – zapewnia cukierniczka.

Popielarz: – Każdy cukiernik byłby w stanie przygotować wegańskie desery. W szkołach trzymają się jednak klasycznych ram, w których creme patissiere jest przygotowa-

ny na mleku i żółtku. Nikt się nawet nie zastanawia, że może być inaczej.

Inaczej do kuchni zaczął podchodzić klasycznie wyszkolony cukiernik z Rumi Patryk Szczepański, który zasłynął ze swoich roślinnych deserów i wegańskich kremów.

Dania roślinne, w tym menu degustacyjne, do swoich lokali wprowadził również Jacek Koprowski. Za desery w jego restauracji Fino w Gdańsku odpowiada Natalia Stachowska, cukierniczka z trzyletnim doświadczeniem, która podobnie jak Karolina Kowalczyk roślinne desery zaczęła robić po podjęciu pracy w Gdańsku.

Smak jej mocno czekoladowego i wilgotnego wegańskiego brownie na bananach pamięta się przez długi czas, podobnie zresztą jak wiśniowego semifreddo z pistacjowym cremeux i marynowanymi wiśniami.

– Musiałam pobudzić swoją kreatywność, a to jest najfajniejsze w procesie wymyślenia nowych deserów – przyznaje Stachowska. – Na początku trudne do przeskoczenia było nieużywanie jajek czy śmietany, które w cukiernictwie są podstawą. Metodą prób i błędów uczyłam się jak je zastępować. Obecnie oferta dostępnych na rynku zamienników jest tak bogata, że stworzenie wegańskich deserów nie jest żadnym problemem. Wiedza o weganizmie i roślinnym cukiernictwie też jest znacznie większa niż przed kilku laty. Jeśli tylko podejdziesz się do tematu kreatywnie, można zrobić wszystko bez szkody dla smaku.

LICZY SIĘ SMAK

No właśnie. Smak. To o niego wszystko się rozbija. Bo co z tego, że deser jest wegański, jeśli dobrze nie smakuje? Piękna i apetyczna prezentacja jest ważna, ale to nie wszystko.

– Utał się schemat, że wegański znaczy gorszy. A wcale tak nie jest. Dlatego moje desery zawsze dają do spróbowania osobom na diecie tradycyjnej. Jeśli im smakują i nie wiedzą, że to deser roślinny, to znaczy, że mi się udało – śmieje się Stachowska.

Jej zdanie dzielią inni cukiernicy. – Wegańskie cukiernictwo daje dużo radości i satysfakcji. W klasycznym cukiernictwie wystarczy znać przepisy na trzy podstawowe kremy, a w cukiernictwie wegańskim te przepisy trzeba stworzyć samodzielnie. To wyzwanie. Jeśli desery smakują osobom na diecie tradycyjnej, uznają to za największy sukces – mówi Kowalczyk.

Sierac: – Niestety, przez wiele lat roślinna kuchnia, a szczególnie roślinne ciasta, nie była postrzegana jako opcja dla każdego. Bardzo mi zależało, aby pokazać, że roślinne cukiernictwo może być smaczne i ciekawe. A przede wszystkim – dla wszystkich.

Cukierniczka, która w Trójmieście ma bodaj najdłuższe doświadczenie, jeśli chodzi o wegańskie wypieki, z podziwem i radością patrzy na zachodzącą zmianę. – Cieszę się, że wytrwaliśmy na rynku, chociaż na początku nie było to łatwe. Teraz takich miejsc jak nasze jest więcej i jest to zmiana jak najbardziej pozytywna. Nie postrzegam rozwoju rynku wegańskiego cukiernictwa jako konkurencji. Wręcz przeciwnie: im nas będzie więcej, tym lepiej. Na rynku jest miejsce zarówno dla cukierni takich jak Fukafe, jak i dla restauracji takich jak Biały Królik czy Fino. Możemy się rozwijać i stawiać sobie poprzeczki coraz wyżej – zapewnia Sierac. ●

Agnieszka Sierac, Karolina Kowalczyk, Marcin Popielarz i Natalia Stachowska są ambasadorami inicjatywy Chefs for Change. Ich przepisy na wegańskie desery można znaleźć w „Roślinnym przewodniku cukierniczym”.