

Karoline Jönsson

Zielona spizarnia

Jedzenie z mojego ogrodu

MARGINESY





Karoline Jönsson

Zielona spizarnia

Jedzenie z mojego ogrodu

przełożyła *Agata Teperek*

MARGINESY



Det goda gröna. Mat från min trädgård

COPYRIGHT © KAROLINE JÖNSSON
FIRST PUBLISHED BY NORSTEDTS, SWEDEN, IN 2017.
PUBLISHED BY AGREEMENT WITH NORSTEDTS AGENCY.

COPYRIGHT © FOR THE TRANSLATION BY AGATA TEPEREK
COPYRIGHT © FOR THE POLISH EDITION
BY WYDAWNICTWO MARGINESY, WARSZAWA 2018

Przedmowa 7

Wstęp 11

1

Grządki

13

2

Szklarnia

45

3

Sad

67

4

Ogródek ziołowy

97

5

Dziki ogród

119

Skorowidz przepisów 149



Przedmowa

JESIENIĄ 2011 ROKU przeprowadziłam się na wieś, do miejsca, gdzie dorastałam. Do domu z niewielkim kawałkiem ziemi i stajnią, które należały do mojej rodziny od dawien dawna, ale dom akurat stał pusty. Tej samej jesieni znalazłam w lesie miejsce pełne kurek i po raz pierwszy dotarło do mnie, jak niesamowitą frajdę daje zbieranie darów natury – tego pożywne i sycącego jedzenia, które po prostu jest i wyrasta z ziemi. Nie trafia do nas określonymi drogami przez fabryki i zakłady przemysłowe, nie wymaga plastikowych opakowań i nie trzeba dowozić go do sklepów. Obudził się we mnie człowiek pierwotny – zbieracz z podstawowymi potrzebami, cieszący się z drobniaków, który mimo tysięcy lat ewolucji nie został całkowicie wyparty – i teraz głośno wiwatował po udanym grzybobraniu. Od tego zaczęła się moja wielka miłość do matki ziemi. Pociągnęło to za sobą wiele zmian, które odmieniły moje życie.

Zaledwie po kilku miesiącach sama zabrałam się do uprawy, przeszłam na wegetarianizm i założyłam bloga *Det gröna skafferiet* [Zielona spiżarnia]. Jako nieodrodne dziecko swojej epoki nie mogłam przenieść się na wieś i nie zamieścić o tym wpisu w internecie ani nie uwiecznić tego dziwnego – z punktu widzenia dwudziestotrzylatki – życia na zdjęciach, a tym samym zbliżyć się nieco do innych ludzi ze swojego cyfrowego „stada”. Nieco później zaczęłam pisać o jedzeniu, uprawie i życiu na wsi do kilku magazynów, a krótko potem pojawiła się propozycja napisania książki i nagrania programu telewizyjnego. Wprowadziła się do mnie gromadka kur, a za nimi trzy koty, w tym jeden znaleziony w lesie. Założyłam grządki, zbudowałam szklarnię i posadziłam całą masę drzew.

Kontrasty, przeciwieństwa, *yin* i *yang*. W cyfrowym świecie oparłam swoją karierę na pisaniu o czymś tak banalnym, jak jedzenie i uprawa. Zbieractwo i rolnictwo są częścią naszej historii, my, ludzie, zajmowaliśmy się tym przez tysiące lat. Sądzę, że w dużej mierze to właśnie współczesne oderwane od natury życie w miastach i cała otaczająca nas technika leżą u podstaw mojej fascynacji ogrodem, uprawą owoców i warzyw i przyrodą. Tym, co namacalne, proste, surowe. Wierzę, że trzeba żyć z pasją niezależnie od tego, co to dla kogoś znaczy: czy rozumie się przez to skakanie ze spadochronem, przeprowadzkę na drugą stronę kuli ziemskiej czy jak w przypadku zapalonych zbieraczy antyków – obcowanie z historią. Moje serce bije trochę szybciej wiosną, gdy widzę pierwsze chwasty, przygotowuję ziemię i ufajdanymi rękami sięję nasiona, zbieram sok z brzozy albo później, gdy jesienią wyciągam oblepionego ziemią żółtego buraka. I kiedy w środku zimy mogę przygotować posiłek z produktów z własnego ogródka. Dzisiaj jedzenie, uprawę, obcowanie z dzikimi roślinami i znajomość ich wzajemnych powiązań traktuję trochę jak religię. W inny sposób odczuwam przynależność do ziemi i istot żywych. Odżywianie oparte na produktach roślinnych jest dla mnie po prostu najlogiczniejszym wyborem na świecie, tym, co naprawdę dobrze na nas wpływa, co z całego serca mogę polecić każdemu i czym mogę się w pełni rozkoszować. Jest ono, moim zdaniem, najlepsze dla zwierząt, ziemi i dla mnie samej.

Zapraszam więc do siebie do domu, do mojego zielonego świata, gdzie jedzenie rośnie na drzewach i gdzie świętą ziemią jest kompost.

Karoline Jönsson





Wstęp

MÓWIĄC W SKRÓCIE, w tej książce chodzi o siłę roślin i o to, co nam dają. To hołd złożony diecie roślinnej i mojemu codziennemu odżywianiu. Podstawę przepisów stanowią rośliny, nie ma tu mięsa, produktów mlecznych ani jajek. Większość składników, o których tu wspominam, daje się bez problemu uprawiać w Szwecji, ale kilka innych, jak choćby orzechy nerkowca, kakao, olej kokosowy czy syrop z agawy, to rzecz jasna przysmaki z innych części globu. Nigdy bowiem nie zamierzałam być samowystarczalna. Chodziło mi raczej o to, żeby wyzwolić się od telefonów komórkowych i komputerów, trochę mocniej poczuć, że żyję, wyprodukować paliwo, którym mogę napędzać swój organizm. Uważam zresztą, że praca w ogrodzie nie tylko daje nam plony, lecz także, w równym stopniu, odpręża nas i czyni szczęśliwymi i zdrowymi ludźmi. Uprawa kojarzy mi się z relaksem i radością, bo mogę odłożyć na bok wszelkie zasady, dbałość o prestiż i przymus osiągania wyników. Nie każda rzecz musi się nam udać i niekoniecznie trzeba mierzyć rezultaty wszystkiego, do czego się zabieramy. Na szczęście żyjemy w czasach, w których nie jesteśmy całkowicie uzależnieni od swoich plonów. Na powodzenie tego, co robimy, wpływa wiele czynników, poczynając od pogody i temperatury na dworze, a kończąc na nawożeniu, poziomie pH i strukturze gleby. Zimna wiosna może zniweczyć dużą część naszej pracy, ale może być też warunkiem koniecznym, żeby niektóre rośliny mogły się dobrze rozwijać. Istnym cudem byłoby więc, gdyby wszystko od razu nam się udawało.

Chociaż buraki należą do warzyw najłatwiejszych w uprawie, moje przez całe lata miały wielkość rzodkiewek! Dopiero w tym roku osiągnęły przyzwoite rozmiary, ale tak to już bywa – z reguły plony z roku na rok udają się coraz lepiej. Człowiek się uczy, co się sprawdza na jego ziemi

i w jakim okresie najlepiej siał, a jeśli pilnie użyźnia glebę, to po kilku latach upraw może nawet poprawić jej jakość.

Prawda jest taka, że niepowodzenia również mogą czasem być czymś fantastycznym. Gatunki, które zapewne nie przetrwałyby szwedzkiego klimatu, albo rośliny wymagające szczególnie dużych nakładów pracy, sprawiły, że zaczęłam bardziej cenić pewne produkty. Dzięki temu dostrzegłam, jak wartościowa jest cytryna albo garść migdałów, i już nigdy nie dopuszczę, żeby u mnie w domu przejrzało awokado. Pokarm zyskuje zupełnie nową wartość, jeśli zainteresujemy się choć trochę jego pochodzeniem. I właśnie ta wartość sprawia, moim zdaniem, że zjadamy wszystko do końca i ograniczamy ilość marnowanego jedzenia – nie po to coś uprawiamy, żeby później wyrzucić to na kompost!

W kolejnych rozdziałach dzielę się z tobą nie tylko przepisami, lecz także doświadczeniami z uprawy: które rośliny łatwo się uprawia, co daje dobre plony i przynosi jakieś korzyści, a co najchętniej zjadają ślimaki. Jestem trochę jak koleżanka zza miedzy: nieustannie z brudem pod paznokciami i w ubłoconych kaloszach. Może uprawiasz coś z tego, co wykorzystałam w części z przepisami, a może nie, może jesteś w stanie zebrać w lesie jakieś dzikie rośliny albo po prostu kupisz potrzebne produkty od rolnika na bazarze lub w markecie na rogu. Jednak najlepsze jest to, że uprawa jest możliwa właściwie wszędzie. Można więc trzymać zioła na oknie w kuchni i parzyć herbatę z własnej mięty, można smarować stopy maścią z nagietka zebranego u babci na działce albo w połowie lutego upiec szarlotkę z owocami zebranymi z własnego drzewa. Energia przechodzi z nasion do rośliny i trafia do Ciebie. A w tej książce znajdziesz, koniec końców, jedzenie z nieprzetworzonych, ekologicznych produktów i przygotowywane od podstaw.



8–10 kawałków

około 3 marchewek
(1½–2 szklanki tartej marchwi)
2 szklanki mąki orkiszowej
350 ml mleka owsianego
150 ml oleju rzepakowego
170 g cukru zwykłego
albo kokosowego
1 łyżka łupin babki jajowatej
1½ łyżki proszku do pieczenia
2 łyżeczki cynamonu
1 łyżeczka soli
¾ łyżeczki rozgniecionych
ziaren kardamonu
Lukier:
165 g orzechów nerkowca
100–150 ml wody
1–2 łyżki syropu z agawy
albo 5 daktyli
sok i skórka otarta z ½ cytryny
szczypta wanilii w proszku

2–3 porcje

szklanka soczewicy typu du Puy
1 pęczek szparagów
około 8 liści czosnku
niedźwiedziego
8 rzodkiewek
garść zielonej pietruszki,
najlepiej włoskiej naciowej
garść rukoli
½ szklanki ziaren słonecznika
50 ml oliwy
1 łyżka soku z cytryny
1–2 łyżeczki musztardy dijon
sól, czarny pieprz

Ciasto marchewkowe s. 33

Od lat ciasto marchewkowe jest niezmiennie jednym z moich ulubionych! Odkąd zaczęłam jeść więcej dań opartych na produktach roślinnych, musiałam nieco zmodyfikować przepis i teraz nie ma w nim już ani jajek, ani produktów mlecznych – ale ciasto smakuje lepiej niż kiedykolwiek! Niech żyje siła roślin! Lukier wymaga wcześniejszych przygotowań, więc radzę zacząć namaczać orzechy nerkowca, jeszcze zanim zabierzesz się do przygotowywania ciasta.

Orzechy nerkowca mocz około 5 godzin przed zrobieniem ciasta.

Nastaw piekarnik na 175 stopni.

Marchewkę umyj i zetrzyj na drobnej tarce. Połącz z pozostałymi składnikami i wymieszaj na gładką masę. Formę do pieczenia wysmaruj tłuszczem i oprósz ją bułką tartą albo wyłóż papierem do pieczenia i przelej do niej ciasto. Piecz na środkowej półce piekarnika około 45 minut albo do czasu, aż patyczek do sprawdzania będzie suchy. Poczekaj, aż ciasto całkowicie ostygnie.

Z namoczonych orzechów nerkowca odlej wodę. Zmiksuj je z pozostałymi składnikami na lukier i rozsmaruj go po cieście. Przed podaniem odstaw ciasto w chłodne miejsce na godzinę.

Salatka z nowalijek z czosnkiem niedźwiedzim i szparagami s. 35

Wiosną nachodzi mnie ochota na lżejsze, bardziej energetyczne i zieleńsze jedzenie. Pojawiają się nowalijki i w końcu znowu można zacząć coś zbierać w lesie i w ogrodzie, które budzą się do życia po zimie. W tej zdrowej sałatce zebrałam wczesne warzywa: czosnek niedźwiedzi, szparagi i rzodkiewki. Jeśli będziesz ją podawać jako przystawkę, spokojnie wystarczy dla czterech osób.

Soczewicę ugotuj na miękko zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Szparagi ugotuj albo umieść nad gotującą się soczewicą, żeby zmiękły.

Zmiksuj czosnek niedźwiedzi, oliwę, sok z cytryny i musztardę. Dopraw solą i pieprzem. Gotowy dressing wymieszaj z ciepłą soczewicą.

Rzodkiewkę pokrój na cienkie plasterki. Przelóż ją razem z rukolą, pietruszką i soczewicą do miski albo na półmisek.

Szparagi ułóż na sałatce. Ziarna słonecznika praż, aż nabiorą ładnego koloru, i posyp nimi całość.



SALATKA Z NOWALIEK Z CZOSNKIEM NIEDŹWIEDZIM I SZPARAGAMI

4 porcje

około ⅓ szklanki mąki
z ciecierzycy
4 żółte albo czerwone cebule
1 zielona papryczka chili
2 ząbki czosnku
1 łyżeczka soli
1 łyżeczka proszku do pieczenia
½ łyżeczki mielonej kolendry
½ łyżeczki kurkumy
50 ml wody
olej do smażenia

Do podania:

4 bułki + sałata, hummus,
ketchup, ogórki konserwowe itp.

4 porcje

400 g gotowanej czarnej fasoli
400 g gotowanej mieszanej fasoli
2 żółte cebule
1 mały seler korzeniowy albo
3 łodygi selera naciowego
3 łyżki koncentratu
pomidorowego
1 łyżeczka rozgniecionych
ziaren kolendry
1 łyżeczka mielonego kuminu
sól, czarny pieprz
olej do smażenia

Do podania zimą:

liście kapusty czerwonej lub
włoskiej, suszone owoce goji,
kietki groszku, płatki nasturcji

Do podania latem:

liście kapusty albo sałaty, świeża
kolendra, cebula siedmiolatka,
kietki groszku, płatki nasturcji

Burgery bhaji s. 38

Indyjskie placki cebulowe bhaji robi się w mgnieniu oka. Zazwyczaj je się je solo, ale równie dobrze sprawdzają się na obiad jako kotlety, pod postacią burgerów lub jako przekąska na przyjęciu. A do tego wzbudzają szczere uczucia – podczas siekania cebuli żadne oko nie pozostanie suche.

Cebulę pokrój w piórka, przelóż do miski, dodaj sól i wygniatą, aż zmięknie. Odstaw ją na kilka minut, a w tym czasie rozgnieć czosnek i drobno posiekaj papryczkę chili. Wymieszaj czosnek i chili oraz pozostałe składniki w misce z cebulą, na końcu stopniowo dodawaj wodę, żeby uzyskać odpowiednią konsystencję. Masa nie powinna być zbyt lepka.

Uformuj kotlety, smaź je na dużej ilości oleju, aż ze wszystkich stron zrobią się złocistobrązowe.

Zielony wrap z fasolą s. 39

We wrapach uwielbiam to, że są tak nieskomplikowane i przystępne. W końcu zawsze można szybko wrzucić na patelnię jakieś warzywa, a później zawinąć je w coś pysznego i gotowe. Jeśli nie masz w domu cienkich placków i nie chce ci się piec ich samemu, możesz pójść na łatwiznę i zawinąć wszystko w liść kapusty albo sałaty. Ja lubię wykorzystywać do tego kapustę włoską. Ale jeśli uważasz, że jest trochę zbyt gumowata albo zbyt „kapuściana”, możesz wziąć kruchą sałatę. Jeśli wprowadzisz pewne urozmaicenie do składników, potrawa sprawdzi się wyśmienicie o każdej porze roku: w zimie można zrobić farsz z selera korzeniowego, a latem użyć selera naciowego. Można też zmieniać dodatki w zależności od tego, co jest akurat dostępne.

Cebulę pokrój w piórka, selera korzeniowego w kostkę (naciowego – na plasterki).

Cebulę i selera podsmaż na oleju, aż seler zmięknie, a cebula się zeżłoci, dodaj przyprawy i smaź jeszcze około minuty. Dodaj koncentrat pomidorowy. Smaż kilka minut, dodaj fasolę, wymieszaj wszystko i poczekaj, aż fasola się zagrzeje.

4 porcje

1 dynia hokkaido
około 1 litra wody
3 żółte cebule
1 główka czosnku
1 pęczek szalwii (około 15 listków)
1–2 łyżki oleju rzepakowego
1 + 1 łyżka sosu sojowego tamari
płatki chili
sól, czarny pieprz
Do podania:
pieczona dynia, pieczone
pestki dyni, liście szalwii,
owsiany crème fraîche

Zupa z pieczonej dyni hokkaido s. 40

Pierwszy raz przygotowałam tę zupę pewnego lutowego wieczoru, gdy od kilku dni nie robiłam zakupów. Więc nawet jeśli nie do końca udało mi się ugotować ją na gwoździu, to w każdym razie ugotowałam ją z tego, co leżało na samym dnie mojej spiżarni. Kiedy ją jadłam, zaczęłam myśleć o produktach, z których ją zrobiłam – szalwię zebrałam w swoim ogródku zielonym, dynia, cebula i czosnek uchowały się jeszcze z poprzedniego roku. Papryczkę chili sama wysuszyłam. Z wyjątkiem soli i pieprzu zupa powstała wyłącznie z tego, co było w moim ogrodzie, a to, że mogłam w połowie lutego, gdy na dworze nie zaczęło jeszcze nic rosnąć, zjeść zupę z warzyw z własnej uprawy, było fantastyczne.

Jeśli przed zmiksowaniem warzyw je upieczesz, zupa stanie się wyrazistsza i bogatsza w smaku, i nie będzie potrzebny bulion. Możesz z nią eksperymentować, na przykład zamienić dynię na kukurydzę albo marchewkę albo użyć do niej resztek pieczonych warzyw korzeniowych z poprzedniego obiadu.

Nastaw piekarnik na 225 stopni. Dynię przekrój, pestki usuń i odłóż, a miąższ pokrój na półksiężycy. Cebulę pokrój na dość duże cząstki. Główkę czosnku przekrój dokładnie na pół. Wszystko ułóż na blasze do pieczenia, dopraw solą, pieprzem, płatkami chili, szalwią i skrop oliwą. Piecz około 30 minut albo do czasu, aż wszystko się zarumieni i zmięknie.

Czosnek obierz. Składniki z blachy przelóż do garnka (kilka kawałków dyni odłóż do dekoracji). Dodaj wodę (możesz jej użyć mniej albo więcej niż w przepisie – tak żeby osiągnąć pożądaną konsystencję), zmiksuj całość i zagotuj, dopraw sosem tamari, solą i pieprzem.

Pestki dyni ułóż na blasze do pieczenia i dodaj do nich 1 łyżkę sosu tamari. Piecz w temperaturze 150 stopni około 10 minut, aż pestki zaczną wysychać i ściemnieją.

Podawaj z kawałkami pieczonej dyni, pieczonymi pestkami, kleksem owsianego crème fraîche i posiekaną szalwią na wierzchu.



BURGERY BHAJI — ZIELONY WRAP Z FASOLA





ZUPA Z PIECZONEJ DYNI HOKKAIDO



Przez lata otaczały nas potrawy przetworzone. Zapracowani, zabiegani, zestresowani – kładliśmy na talerz co bądź. Na szczęście zmądrzeliśmy: szukamy zdrowych produktów, lokalnych dostawców, czytamy etykiety.

Karoline Jönsson wyprowadziła się na wieś. Tam założyła warzywnik, posadziła drzewa, zbudowała szklarnię. Sadzi, dogłąda i zbiera. Żyje w naturalnym rytmie.

I mówi, że każdy z nas może to osiągnąć, nawet w mieście.

Podpowiada, jak w ogródku lub na balkonie wyhodować wspaniałe rośliny, które ozdobią nasze wnętrza i talerze, nasycą żołądki, wzmocnią zdrowie, a nawet poprawią wygląd. I jak czerpać z tego radość.



cena 49,90 zł

www.marjinesy.com.pl



9 788365 973290