

Wywiad z Sarma Melngailis

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No.1.

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej obecnej diecie witariańskiej? Czy jesteś w 100% witarianką? Jak to się zaczęło?

Jestem w pełni witarianką w dzień w dzień. Spożywam czasami rzeczy, które zawierają składniki, technicznie rzecz ujmując, nie będące surowe, n.p. organiczne kakao Cocoa Powder, lub syrop klonowy ale tylko w niewielkich ilościach. W innym przypadkach, jako kuchmistrz, gdy odwiedzam inne restauracje jestem zawsze otwarta i ciekawa aby skosztować innych dań, są to jednak rzeczy wegetariańskie, noszę również z sobą pastylki z enzymami! Niektóre z moich podstawowych produktów to E3 ? mrożone, surowe algi, zmiksowane ze świeżym grejfrutem, to jest zwykle na śniadanie. Jestem rozpieszczona będąc codziennie w restauracji, podjadam również witariańskie biszkopty i makarony, jak również witariańskie lody, niekiedy jadam te ostatnie na śniadanie. To co uwielbiam w diecie surowej żywność to przyjemne uczucie tego, że gdy chcę witariańskie lody na śniadanie to są witariańskie lody. Po południu zajadam się dużą sałatką oraz sokiem z zieleniny wtedy tylko gdy mogę. Zaczęłam spożywać tylko i wyłącznie surowe pożywienie jako eksperyment wraz z moim partnerem Matthew. Nie byliśmy wtedy nawet wegetarianami, jedliśmy mięso, przetwory mleczne, wszystko jak leci. Kolega powiedział

nam o witarianizmie, byliśmy zaintrygowani i spróbowaliśmy. Poczuliśmy się niesamowicie, zaczęliśmy o tym dużo czytać, na tyle na ile było to możliwe w tym czasie a po kilku dniach takiej diety stwierdziliśmy, że nie będziemy już wracać do poprzedniej diety!

Pytanie No.2.

O czym jest twoja książka: ?Raw Food Real World? (Świat realny surowej żywności)?

Ta książka jest o naszych doświadczeniach w przechodzeniu na witarianizm, szczególnie z punktu widzenia osoby, która nawet poprzednio nie była wegetarianinem, podzieleniem się naszymi przepisami z naszej kuchni, jak również z naszej restauracji t.j. ?Pure Food and Wine? (Czysta żywność i wino). Celem tej książki było przedstawienie całej filozofii, koncepcji, w sposób przystępny dla szerokiej rzeszy odbiorców aby nie poczuli się przytłoczeni, książka ma być, mamy taką nadzieję, wystarczająco atrakcyjną aby inni próbowali witarianizmu. Oraz przedstawienie podstaw, to czego sami się nauczyliśmy i tym co w witarianizmie nas zafascynowało. Oddźwięk jak dotąd, jest niesamowicie budujący ? słyszeć co inni ludzie mówią i piszą do mnie, o tym że książka podziałała na nich inspirująco, zaczęli odżywiać się lepiej i czują się lepiej, to jest dla mnie niesamowicie przyjemne uczucie!

Pytanie No.3.

Jak się współpracuje z Matthew Kenney?

Ja i Matthew razem mieszkamy i pracujemy od czterech lat. Otworzenie restauracji: Pure Food and Wine było najlepszym doświadczeniem ? nasza restauracja jest specjalna i unikalna. Podobnie jak książka, chcieliśmy przygotowywać przede wszystkim witarianie dania: chodząc jednak do naszej restauracji, nie można się od razu zorientować, że tutaj podaje się zdrową żywność. Znajduje się bar z winami i koktajlami, z seksowną atmosferą i magicznym ogrodem na zewnątrz. Mieliśmy szczęście, mamy najlepszą obsługę pracującą razem jak rodzina. A

Wywiad z Sarma Melngailis

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:36 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:15

uznanie jakie otrzymaliśmy od naszych gości wskazuje, że nasza ciężka praca została wynagrodzona bardziej niż sądziliśmy. Uwielbiam przebywać każdą nocką w restauracji i mieszkać po drugiej stronie ulicy, wtedy wszystko jest bardzo proste!

//

Pytanie No.4.

W jaki sposób wpadasz na pomysły odnośnie przepisów?

Pracując przez wiele lat jako kuchmistrz w tradycyjnej restauracji, oferującej termicznie zniszczone pożywienie, wpada się na nowe przepisy bardziej poprzez naukę nowych technik kulinarnych, dla mnie to było odwadnianie, następnie do tego adaptuje się naszą obecną wiedzę. Jest to ekscytujące ponieważ w tradycyjnym kucharzeniu, większość produktów została już uprzednio przygotowana. Pracując kreatywnie nad surową żywnością wygląda to jak przekraczanie nowej granicy. Przed otwarciem restauracji jest dużo czasu na eksperymentowanie. Obecnie mam mnóstwo projektów do zrobienia, polegamy na naszym utalentowanym personelu, który jest z nami od samego początku. Nasza kuchmistrzynie od witaliańskich smakołyków - Emily, dopracowała desery do zupełnie nowego poziomu.

Pytanie No.5.

Czy mógłbyś się podzielić swoim ulubionym przepisem witaliańskim?

Lasagne cukinia-pasiastzielone-pomidory z nadzieniem bazyliowo-pistacjowym.

by Matthew Kenney z Pure Food and Wine

Wywiad z Sarma Melngailis

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:36 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:15

Składniki: Cytrynowo-Piniowa ?Ricotta?

2 szklanki orzeszków piniowych, moczonych w wodzie przez co najmniej 1 godzinę

2 łyżki stołowe soku z cytryny

2 łyżki stołowe suszonego ekstraktu drożdżowego nutritional yeast (opcja, dostępne w sklepach ze zdrową żywnością)

1 łyżeczka soli

Składniki: Sos pomidorowy

2 szklanki dobrej jakości suszonych na słońcu pomidorów (moczone w wodzie przez co najmniej 2 godziny).

1 średniej wielkości, dojrzały pomidor, poszatkowany w kostki

1/4 małej cebuli, posiekać

2 łyżki stołowe soku z cytryny

1/4 szklanki oleju z oliwek (ekstra virgin)

Wywiad z Sarma Melngailis

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:36 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:15

4 łyżeczki syropu klonowego

2 łyżeczki soli morskiej

Szczyptę ostrej papryki (suszone płatki)

Składniki: Nadzienie bazyliowo-pistacjowe

2 szklanki suszonych liści bazylii

1/2 szklanki surowych orzeszków pistacjowych

6 łyżek stołowych oleju z oliwek (ekstra virgin)

1 łyżeczka soli morskiej do smaku

Szczypta świeżo zmielonego czarnego pieprzu

Składniki: Lasagne

3 średniej wielkości cukinie, odciąć końcówki

Wywiad z Sarma Melngailis

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:36 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:15

3 średniej wielkości pasiasto-zielone pomidory (lub inne stare odmiany pomidorów)

2 łyżki stołowe oleju z oliwek (ekstra virgin)

1 łyżka stołowa świeżych liści lebidki, drobno posiekać

1 łyżka stołowa świeżych liści tymianku

Przybranie: całe liście bazylii

Sposób przyrządzenia: Cytrynowo-piniowa ?Ricotta?

W blenderze miksować pulsacyjnie: orzeszki piniowe, sok z cytryny, suszone drożdże dietetyczne i sól, miksować aż do momentu pełnego wymieszania. Stopniowo dodawać 6 łyżek stołowych wody, miksować do momentu aż mieszanina stanie się podobna do ricotta. Przełożyć do miski, przyryć i odłożyć na bok.

Sposób przyrządzenia: Sos pomidorowy

Zmiksować w blenderze wszystkie podane wyżej składniki aż do uzyskania śmietankowej konsystencji.

Sposób przyrządzenia: Nadzienie bazyliowo-pistacjowe

Zmiksować w blenderze wszystkie podane powyżej składniki aż do uzyskania konsystencji śmietanki

Sposób przyrządzenia: Lasagne

Używając mandoline lub nożyka do usuwania skórki z warzyw peeler obrać i pociąć wzdłużnie cukinie na cienkie paski, następnie przeciąć w poprzek w połowie. Przeciąć pomidory w połowie, każdą połówkę pociąć w cienkie paski. Rozłożyć paski cukini na dnie naczynia-brytwanny do lasagne. Wypędzlować lekko paski cukini olejem z oliwek, przesmarować sosem pomidorowym, na wierzch położyć małe krążki z ricotta i pesto, zużywając 1/3 ilości plasterków pomidora, posypać 1/3 ilości lebiodki i tymianku. Dodać następną podwójną warstwę pasków cukini i powtórzyć czynność jak wyżej używając pozostałych 2/3 ilości składników. Podawać zaraz po przyrządzeniu lub przykryć kloszem, pozostawiając na kilka godzin w temperaturze pokojowej. Przybrać bazylią.

Pytanie No. 6.

Jakie masz rady i porady dla witariańskich nowicjuszy?

Słuchanie własnych zachcianek smakowych. Odnalezienie rzeczy, które się lubi a zarazem są łatwe i szybkie w przygotowaniu. Moje ulubione to: połówka awokado pokroszona z olejem orzechów australijskich (makadamia), sokiem z cytryny i grubymi kryształkami soli ? spożywane łyżką jak melon.

Pytanie No. 7.

Czy masz jakiegolwiek problemy z zębami?

Na szczęście, mam i miałam zdrowe zęby przez cały czas. Jedno z moich ulubionych dań na śniadanie to ananas, uważam że nie jest zbyt dobry dla naszych zębów, zatem staram się szczotkować zęby albo dobrze płukać wodą po spożyciu ananasa.

Pytanie No. 8.

Czy masz kogoś kto miał na ciebie duży wpływ?

Uwielbiam książki i styl pisania Arnolda Ehreta ? działa na mnie inspirująco, pisze tak dojrzałe, przedsięwziął na sobie samym wiele eksperymentów i to znacznie wcześniej, zanim były uważane za tzw. wiedzę powszechną, o tym że powinniśmy spożywać jak najwięcej surowych, świeżych owoców i warzyw aby być zdrowym. W tym czasie on wszystkich wyprzedzał. Renee Loux Underkoffler również zainspirował mnie jako przyjaciel i autor, pełen wiedzy, kreatywności i piękna. David Wolfe, David Jubb ... obaj mnie również inspirują.

//

Pytanie No. 9.

Jak uważasz, dokąd zmierza Ruch Entuzjastów Surowej Żywności?

Uważam że Ruch Entuzjastów Surowej Żywności staje się coraz bardziej głównym nurtem (przyspieszenie tego procesu jest moim celem). Kiedy przyjrzymy się ile powstało sklepów ze zdrową żywnością na Manhatanie, podczas gdy zwykłe sklepy, z komercyjną żywnością są zamykane, można zauważyć dokąd zmierza cały rynek. Surowe pożywienie to nie trend (chwilowa moda) jak to niektórzy nazywają. Od momentu gdy ludzie dowiedzieli się o surowej żywności, czują się lepiej spożywając surową żywność, nie chcą powracać. W ten sam sposób nikt, kto stał się zielonym (ekologiem) a następnie preferuje życie w ekologicznie-universalny, przyjazny sposób.

Pytanie No. 10.

Czy mogłabyś nam powiedzieć o swoich obecnych projektach nad którymi pracujesz i dopracowywujesz?

Oprócz prowadzenia restauracji pracuję jednocześnie nad kilkoma projektami.. największy z nich to praca nad stronką internetową www.oneluckyduck.com jestem bardzo nią podekscytowana. Stronka wystartuje w lipcu, zaraz po tym zostanie wydana książka. Kończąc książkę w styczniu musiałam zdecydować, czy podać namiary na tą stronkę internetową czy nie, na stronie ma się znajdować lista wielu składników i produktów ale w tym czasie nawet nie zaczęłam pracować nad stronką. Tworzenie strony internetowej to coś dla mnie nowego, coś co chcę robić, zatem wstawiłam do mojej książki informacje o tej stronie, następnie zaczęłam składać wszystko razem. Mnie w tym wszystkim ekscytuje, to jak daleko można się wgłębiać, obecnie oferujemy wszystko czego trzeba dla najlepszego witariańskiego i ekologicznego stylu życia, każdego tygodnia dodajemy ciągle nowe produkty, chcemy umieścić również całą nową część informacyjną, dotyczącą źródeł informacji, dodawać każdego tygodnia nowe przepisy kulinarne, zrobić z niej stronkę bardziej przystępną. Pracuję również nad rozszerzeniem naszej działalności hurtowej, dostawy ekologicznych produktów, poprzez hurtownię dostarczamy również witariańskie produkty, które wytwarzamy w naszej restauracji i innych sklepach, włączając to Whole Foods.

Pytanie No. 11.

Wywiad z Sarma Melngailis

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:36 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:15

Czy jest coś co chciałabyś dodać?

Chciałbym podziękować tobie za zaproszenie mnie na ten wywiad! Oraz podziękowania dla wszystkich, którzy szerzą witariańską wiedzę oraz ekologicznych styl życia.