

Smaki radości i wspomnień



Fot. z archiwum Sylwii Majcher

SYLWIA MAJCHER – dziennikarka, blogerka i mama, której dzieci najbardziej lubią czarne oliwki i hummus. Jest absolwentką wielu kursów kulinarnych w Polsce i za granicą oraz studiów podyplomowych związanych z żywnością na warszawskiej SGGW. Kolekcjonuje książki kucharskie i przepisy z całego świata oraz kulinarne wspomnienia z podróży. W nowych miejscach zamiast muzeów odwiedza lokalne targowiska. Gotuje sezonowo, choć lubi smakowe eksperymenty. Swoimi przepisami dzieli się na blogach:

kuchniawformie.pl i babyfan.pl

Z **SYLWIĄ MAJCHER**, dziennikarką i blogerką, dla której kuchnia jest najpiękniejszym wyznaniem miłości bliskim, kulturze i tradycji, rozmawia **Jolanta Podsiadła**.

Jakie ciasto piecze Pani częściej – marchewkowe czy dyniowe?

– Mam słabość do ciasta marchewkowego, którą przywozłam z Londynu. Gdy byłam tam pierwszy raz, odkryłam cudowną cukiernię, a w niej przepelnione aromatem jesiennych przypraw wypieki z marchewką właśnie. W domu zaczęłam eksperymentować, czego efektem był i tort marchewkowy z kremem ananaso- wym, i marchewkowe babeczki z orzechami czy ciasto z marchewką, żurawiną i kremem. Powtarzam sobie, że marchewka to cenne witaminy, więc ciasto z jej dodatkiem to w zasadzie lekarstwo. Na zimowe smutki na pewno.

Widziałam Panią w akcji podczas warsztatów z dziećmi, z którymi piekła Pani ciasto dyniowe, gotowała zupę z dyni z dodatkiem pomarańczy i imbiru, zapiekała kanapki bakłażanowe z pomidorami i mozzarellą. Pani po

prostu kocha kuchnię! Czy taką miłość dziedziczy się w genach?

– Moja rodzina to mieszanka wielkopolskiego planowania i precyzji oraz lwowskiej rozpusty. Wpływ obu tych tradycji i kultur był widoczny w kuchni i wokół niej. U jednych dziadków wszystkie posiłki były zawsze o tej samej porze – z dokładnością niemal pedantyczną. Mocną stroną babci były jednogarnkowe dania, czyli mający korzenie w niemieckiej kuchni Eintopf. U drugich dziadków pojawiało się sporo potraw mącznych, klusek i pierogów obficie polanych śmietaną czy masłem. Wszędzie ważny był stół, nie jedliśmy z talerzami na kolanach, ale zawsze wspólnie. Dziś to doceniam i uczę tego swoje dzieci. Obiad czy kolacja to nie tylko jedzenie, ale opowieści, snucie planów i rozmowy. W szafce dziadków zawsze była zastawa na specjalne okazje. Długo miałam taką odziedziczoną zastawę i w swojej. Po ostatniej przeprowadzce doszłam do wniosku, że święto może być codziennie i bez sensu jest trzymanie talerzy na wyjątkowe okazje. Teraz więc wszystkie posiłki jemy na stylowej porcelanie. Przestałam się stresować, że coś się może zbić czy zniszczyć. Przyjemność jest zdecydowanie ważniejsza.

Pamięta Pani wigilijny stół z czasów swojego dzieciństwa? Dzieciom nie zawsze smakują wigilijne potrawy...

– Wigilijny stół był odzwierciedleniem rodzinnych korzeni. **Mieliśmy trzy zu-**

py – barszcz, grzybową i koniecznie zupę z suszu. Właśnie zupę, a nie kompot, który był dodatkowo. To wspomnienie przywiezione przez moją babcię z Jej rodzinnego domu. Potem tato nie wyobrażał sobie świąt bez zupy owocowej, a dziś ona – koniecznie gorąca, zabelana słodką śmietaną – musi być na moim stole. Mama miała słabość do makiełek – słodkich klusek, charakterystycznych dla kuchni Poznania, więc robiła je każdego roku, mimo że mieliśmy też kutię – mak z miodem i bakaliami. To są smaki, na które w dzieciństwie czekałam najbardziej. Myślę, że wigilijny stół jest tak bogaty w swej postnej skromności, że dzieci mogą znaleźć na nim ulubione danie, do którego, jak ja, będą przez lata wracać w ciepłych wspomnieniach.

Czy teraz, w Pani domu, ten stół jest również tradycyjny?

– Baza jest ta sama. Pierogi, zupy, kapusta. Tylko pierogi mają różne farsze – w zeszłym roku były nawet z oscypkiem, szpinakiem czy słodkim serem i musem waniliowym – to efekt wariacji mojej siostry. Nie przepadam za karpem, więc zawsze przygotowuję też inną, bardziej przyjazną dzieciom rybę. Dzieci nie muszą jeść wszystkich tradycyjnych dwunastu potraw. Wystarczy, że na stole będą dwa lub trzy dania nawiązujące smakiem do ich ulubionych, by wszyscy byli zadowoleni, a menu nie odbiegało znacząco od tradycji. Bo prze-

cież na tym polega też magia Bożego Narodzenia, że choć codziennie można zrobić kompot z suszu i kapustę z grochem, to jednak gotujemy je tylko raz w roku. Polecam rodzinne pieczenie i dekorowanie pierniczków. To ciepłe momenty, które dobrze wkomponowują się w świąteczny klimat.

Mówi Pani z uśmiechem, że Pani trzyletniej córce najbardziej smakują czarne oliwki i hummus. To jej naturalny wybór?

– Wybór jej, ale z tego, co na stole położyli rodzice. Dbamy w domu o to, żeby razem rozpocząć dzień. Córeczka budzi mnie każdego dnia pytaniem, czy pijemy kawunię. Bo mamy swój przyjemny rytuał – dzień zaczynamy od filiżanki ciepłej kawy, ja parzonej, ona zbożowej. Jesienią i zimą przemycam w niej cynamon, kardamon i miód – dodatki wzmacniające odporność. Zabieram córkę na zakupy na targ, opowiadam, do czego wykorzystam kupowane warzywa, i z dumą słucham, jak moja córeczka rozpoznaje paprykę, brokuły czy przy śniadaniu prosi właśnie o oliwki lub hummus – dodatki, które nauczył ją jeść tata.

Czy z Pani doświadczenia wynika, że są jakieś smaki, które dzieci automatycznie odrzucają?

– Dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli widzą, że coś smakuje rodzicom, same chętniej po to sięgają. Dwuletnia córka koleżanki mówi na przykład, że kocha rukolę.

Domyślałam się, że oddziedziczyła tę miłość po mamie. Moja córka, gdy poszła do przedszkola, przestała lubić sałatę, bo nie jadły jej inne dzieci. Odrzucenie to czasem chwilowy kaprys i warto szukać jego przyczyn, jeśli dotyczy wartościowych składników. Nie przejmuję się dziecięcym buntem wobec jakichś składników, bo wiem, że można go pokonać. Ważne, by pokazywać dzieciom różnorodność, jaką mogą mieć na talerzu. I włączać je w różne etapy przygotowywania posiłków, żeby wiedziały, że z ziemniaków można zrobić i purée, i frytki, i chipsy. Badania pokazują, że dla brytyjskich uczniów jest to zadziwiające.

Nie dalej jak wczoraj słyszałam rozmawiające mamy, które przekonywały, że potrawy dla dzieci powinny być łagodne w smaku. Czy według Pani to słuszne podejście?

– Moja córka jest zaprzeczeniem takiej teorii, ona lubi intensywne smaki. Widzę też już, że roczny synek podąża tą samą drogą. Zdecydowanie bardziej woli doprawione niż mdłe jedzenie. I nie mówię tutaj o soli czy pieprzu, ale świeżych, aromatycznych ziołach, delikatnej papryce. Wyrazistość w kuchni warto pielęgnować.

Dzieci uczą się przez naśladowanie. Jeśli widzą, że coś smakuje rodzicom, same chętniej po to sięgają. Ważne, by pokazywać im różnorodność, jaką mogą mieć na talerzu.



wać od najmłodszych lat, to wyrabia kulinarny gust i potem pozwala docenić wielobarwność potraw. I warto pamiętać, że sól i pieprz to nie jedyne przyprawy. Mamy cudownie rozgrzewającą kurkumę, cynamon, goździki, imbir.

Otóż to! Jakich jeszcze ziół i przypraw Pani używa?

– Zioła to moja miłość, bo uważam, że tworzą one potrawę. Może się ona zmieniać w zależności od tego, jakich przypraw użyjemy. **Przez cały rok mam albo na balkonie, albo na parapecie doniczki wypełnione ziołami. Obowiązkowa klasyka to bazylija, tymianek i mięta.** Latem hoduję bazylię cytrynową, tajską, truskawkową. Uwielbiam kolendrę i cieszę się, gdy uda mi się ją kupić w soczystym pęczku. Zioła dodają do wody i w ten błyskawiczny sposób mam lemoniadę, na bazie tymianku robię wzmacniający syrop. Zieloną pietruszkę miksuję ze szpinakiem i gruszką na pyszny koktajl. Dopiero niedawno odkryłam wędzoną paprykę, która

fantastycznie podkreśla zupy, zapiekanki czy makarony. Suszone zioła smakują zupełnie inaczej niż świeże, ale też warto je mieć w kuchennej szafce. Wystarczy kawałek bagietki, pomidor pokrojony w kostkę i dużo listków bazylii, potem kilka minut w piekarniku, by mieć pyszne śniadanie czy kolację z włoskim akcentem. Z klasycznego mielonego, połączonego z rzymskim kuminem i kolendrą, otrzymujemy zupełnie inne danie.

Na blogu babyfan.pl nie brakuje przepisów na wartościowe domowe ciasteczka i inne desery. Czy Pani córka je też słodczy typu jajko-niespodzianka?

– Mam taką domową anegdotę o tym, jak moja córeczka dostała jajko niespodziankę i wyrzuciła czekoladę, bo nie wiedziała, że ten element nadaje się do jedzenia. Przez dwa pierwsze lata jej życia udało mi się wychowywać ją bez kupnych słodczy, choć nie było to łatwe, bo dziecko jest zazwyczaj obsypywane słodkimi prezentami. Teraz zdarza się jej zjeść coś słodkiego, latem kupowałam lody. Ale pilnuję, by jeśli je czekoladę, to jednak gorzką, by baton miał jakieś wartości odżywcze. Nie jestem naiwna i wiem, że nie uda mi się całkowicie wyeliminować słodczy z diety dziecka, które widzi je u swoich koleżanek. Ale sądzę, że dopóki mam decydujący wpływ na ich ilość, to mogę być spokojna. Nie chodzi o to, by zakazywać całkowicie, ale by zachować rozsądek.

Jak wygląda w Pani domu codzienne śniadanie?

– Przy stole. To podstawa. Najbardziej lubię te weekendowe, które, choć ze względu na dzieci zaczynają się o świcie, trwają długo i bez pośpiechu. Cieszę się, że teraz mogę robić naleśniki i placki, takie dziecięce smakołyki, które kojarzą mi się z dobrym, rodzinnym czasem. W tygodniu najczęściej wybieram owsiankę lub kaszę jaglaną z owocami i przyprawami, bo lubię dopieścić żołądek rozgrzewającym jedzeniem. Kaszy zawsze gotuję więcej, by potem zrobić z niej budyń dla dzieci, koktajl lub placuszki z owocami. Jakiś czas temu nauczyłam się, że śniadanie jest najważniejszym posiłkiem dnia i doceniam te momenty, gdy nie muszę przy nim patrzeć na zegarek.

Na blogu kuchniawformie.pl znajduje się ponad tysiąc przepisów, wszystkie ze wspaniałymi zdjęciami. Czy fotografowanie potraw jest dla Pani równie inspirujące jak ich przyrządzenie?

– Zdecydowanie bardziej wolę gotować. Zdjęcia są uzupełnieniem przepisu, choć to one decydują o wizualnej stronie bloga, więc muszą być zrobione przynajmniej przyzwyczajenie. Nauczyłam się, dlaczego w aparacie jest przesłona, jak używać blendy i światła, choć czasem muszę zrobić zdjęcie tak szybko, że nie skupiam się na dopieszczeniu wszystkiego. Pozytywne jest rozgrzeszanie siebie z kupowania kolejnych dodatków, które mogą przydać się do stylizacji dania. Wybieram je

w końcu z bardzo ważnego powodu – żeby blog budził zainteresowanie.

Zawodowo jest Pani dziennikarką newsową, prywatnie mamą dwójki dzieci. Jak dużo czasu może Pani poświęcić kuchni?

– Ostatnio byłam na promocji książki Darii Ładochy, proponującej dania dla zajętych kobiet i mężczyzn, które można zrobić w 15 minut. Tyle naprawdę wystarczy, by wyczarować pyszne i wartościowe posiłki. Wiem to z autopsji, bo często gotuję w ostatniej chwili. Jestem zresztą mistrzynią improwizacji, kreowania menu na bazie tego, co akurat mam w lodówce. I choć mąż nazywa mnie królową chaosu, ku czemu ma podstawy, w kuchni jestem genialnie zorganizowana. To miejsce, gdzie odnajduję się idealnie. Nawet jak robię kilka potraw jednocześnie, wszystkie kroki mam zaplanowane i udaje mi się opanować pozorny zamęt. Gdy nagle okazuje się, że brakuje jakiegoś składnika, nie panikuję, tylko szukam zastępstwa. Uwielbiam organizować przyjęcia, wymyślać potrawy, robić zakupy, w czasie których zmienia mi się koncepcja, bo akurat u rzeźnika wypatrzyłam jędrne policzki, gotować, a potem zbierać okłaski. Bo w kuchni jestem wyjątkowo próżna.

Proszę ująć w jedno zdanie – czym dla Pani jest kuchnia?

– Najpiękniejszym wyznaniem miłości. Bliskim, kulturze i tradycji.

Ma Pani swój niezawodny przepis na coś, co poprawia nastrój, jest lekarstwem na złe chwile?

– Gorąca czekolada. Koniecznie gorzka, jesienią wzmocniona cynamonem i kardamonem, skórką pomarańczy. Zawsze się sprawdza. I powstaje w pięć minut.

Mogę prosić o przepis?

– Składniki to:

- 100 g (tabliczka) gorzkiej czekolady (najlepiej z zawartością kakaó od 70%),
- pół szklanki śmietany 30%,
- pół szklanki mleka,
- do dekoracji – pół szklanki śmietany 30 lub 36%

Do garnka wlać mleko i śmietankę. Zagotować. Dodać połamaną czekoladę. Mieszać,



aż się rozpuści i wsypać dodatki (kardamon, cynamon) według upodobań. Pozostałą śmietankę ubić. Napój przelać do filiżanek, na wierzch wyłożyć kleks bitej śmietany.

Dziękuję za rozmowę.
Jolanta Podsiadła

CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki

- 4 starte marchewki
- 200 g mąki razowej
- 2 jajka
- 150 g masła
- 3/4 szklanki miodu
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- łyżeczka sody
- 2 łyżeczki cynamonu
- łyżeczka gałki muszkatołowej
- pół szklanki suszonej żurawiny
- skórka otarta z połówki pomarańczy
- sok z połówki pomarańczy
- łyżeczka cukru pudru



Fot.: z archiwum Sylwii Majcher

Mąkę przesiać, wymieszać z proszkiem, sodą, cynamonem i gałką. Masło roztopić i dodać do mąki. Jajka utrzeć z miodem i wlać do masy z mąki. Dodać marchewkę, sok i skórkę z pomarańczy. Wymieszać dobrze

i na końcu wsypać żurawinę. Keksówkę wysmarować masłem, włożyć do niej ciasto. Piec w 180 stopniach C przez 50 minut. Po wyjęciu z piekarnika wystudzić i oprószyć cukrem pudrem.

ZUPA Z SUSZU

Składniki:

- 100 g suszonych plasterków jabłek
- 100 g suszonych plasterków gruszek
- 50 g suszonych śliwek
- 50 g suszonych moreli
- 20 g suszonych daktyli
- 50 g suszonej żurawiny
- 100 g migdałów bez skórki
- 100 g orzechów włoskich
- skórka starta z jednej pomarańczy
- 2 laski cynamonu
- laska wanilii
- 5 goździków
- 3 ziarna kardamonu albo łyżeczka w proszku
- łyżka miodu
- 2 łyżki budyniu waniliowego

Do dużego garnka wlać przefiltrowaną wodę. Dodać laski cynamonu, kardamon, wanilię, goździki, i plasterki jabłka i gruszek. Poczekać, aż woda z owocami się zagotuje. W tym czasie pokroić w grubą kostkę śliwki, morele, daktyle. Owoce dodać do gotującej się wody. Wyjąć goździki, cynamon, kardamon i laskę wanilii. Wanilię rozkroić i wydłubać ziarenka, które następnie z powrotem wrzucić do garnka. Dobrze wymieszać, a potem pokroić bakalie – żurawinę, orzechy i migdały dodać do garnka. Gotować kolejne 10 minut, po tym

czasie dosłodzić miodem. Dla równowagi do zupy wrzucić startą drobno skórkę z pomarańczy. Gotować kwadrans, zupa będzie coraz gęściejsza. Zostawiać do wystygnięcia. Z letniej zupy odlać szklankę i wsypać do niej budyni waniliowy. Dobrze wymieszać. Zupę ponownie podgrzać, gdy będzie gorąca, dodać do niej mieszankę z budyniem. Wymieszać, gotować ostatnie 5 minut. Zupa powinna być bardzo gęsta, świetna jest zarówno gorąca, jak i zimna.



Fot.: z archiwum Sylwii Majcher