

# O jedzeniu inkluzywnie

TEKST I ZDJĘCIA:

*Jola Stoma i Miřek Trymbulak*

**Dobra pizza** należy się  
**każdemu**, nawet jeśli  
**nie je glutenu**  
ani tradycyjnego **sera**

**W**iele razy szukaliśmy dobrej wegańskiej pizzy, co za-inspirowało nas do stworzenia własnych receptur, które łączą cechy diet roślinnej i bezglutenowej. Gdy opracowaliśmy przepis na ciasto, które uznaliśmy za udane, postanowiliśmy, że zaczniemy tworzyć różne kombinacje i sprawdzać, jak się zachowuje w innych rodzajach popularnego włoskiego placka z dodatkami. Po klasycznej pizzy dla urozmaicenia zrobiliśmy wersję calzone. Teraz, nawet jeśli nie jecie glutenu i tradycyjnego sera, możecie cieszyć się smakiem dobrej pizzy, ponieważ pieczarki i suszone pomidory świetnie podrasowują często zbyt delikatny smak roślinnej mozzarelli. Smacznego i na zdrowie!

## Pizza z pieczarkami

### Ciasto

50 g mielonego siemienia lnianego  
400 ml wrzącej wody  
300 g mąki gryczanej  
150 g mąki kukurydzianej  
150 g mąki ziemniaczanej  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka drożdży  
50 ml oliwy  
200 ml letniej wody

### Sos na spód

0,75 szklanki przecieru pomidorowego  
0,25 szklanki koncentratu pomidorowego  
1 łyżka oliwy  
1 łyżeczka oregano  
0,5 łyżeczki bazylii  
1 szczypta tymianku  
2 szczypty soli

### Dodatki

150 g pieczarek  
100 g żółtego wegańskiego sera  
1-2 łyżki oliwy  
0,5 łyżeczki ziołowego pieprzu  
1 szczypta soli  
1 szczypta czarnego mielonego pieprzu  
1 szczypta asafetydy

Siemię lniane zalewamy wrzątkiem, dokładnie miksujemy i odstawiamy na bok, aby przestygło. Drożdże zalewamy letnią wodą i miksujemy, aby się trochę rozpuściły. Resztę suchych składników



ciasta wsypujemy do miski i mieszamy. Gdy siemię lniane przestygnie, wlewamy do niego wodę z drożdżami, miksujemy i przelewamy do suchych składników. Wyrabiamy ciasto, pod koniec dodając oliwę. Gotowe przykrywamy, aby nie wysychało, i odstawiamy na bok na 20-30 min, aby podrosło.

W tym czasie możemy przygotować sos, łącząc wszystkie jego składniki. Ścieramy ser i odstawiamy na bok. Pieczarki kroimy w drobną kostkę i podsmażamy na oliwie z pieprzem ziołowym, czarnym, asafetydą i solą. Zawartość patelni studzimy.

Gdy ciasto na pizzę urośnie, ręko-ma posmarowanymi oliwą dzielimy je na cztery lub sześć równych części, w zależności od tego, jak dużą pizzę lubimy. Korzystamy tylko z tyłu części, na ile mamy ochotę, a resztę wkładamy do śniadaniowych woreczków i przechowujemy w lodówce aż do kolejnego razu – nawet przez kilka dni.

Na papier do pieczenia położony na blasze wykładamy porcję ciasta na pizzę i dłońmi zwilżonymi oliwą formujemy cienki blat, który smarujemy sosem pomidorowym. Na wierzchu wykładamy

starty żółty ser wymieszany z przestudzonymi pieczarkami. Pizzę pieczemy w piekarniku nagrzanym do 250 st. C przez ok. 10-15 min. Przed włożeniem do piekarnika najlepiej spryskać pizzę z wierzchu odrobiną wody, bo wtedy wegański ser na wierzchu nie zapiecze się, tylko rozpułnie jak tradycyjny i będzie delikatniejszy. My przed podaniem lubimy jeszcze skropić pizzę oliwą, najlepiej truflową, i dodać rukolę. Asafetydę można pominąć lub zastąpić granulowaną cebulą lub czosnkiem.

## Calzone

### Ciasto do pizzy [jak wyżej]

### Sos

0,75 szklanki przecieru pomidorowego  
0,25 szklanki koncentratu pomidorowego  
1 łyżka oliwy  
1 łyżeczka oregano  
0,5 łyżeczki bazylii  
1 szczypta tymianku  
2 szczypty soli

### Dodatki

150 g żółtego wegańskiego sera  
100 g suszonych pomidorów w oliwie  
0,5 łyżeczki ziołowego pieprzu  
1 szczypta soli  
1 szczypta czarnego mielonego pieprzu

Na papier do pieczenia położony na blasze wykładamy porcję ciasta na pizzę i dłońmi posmarowanymi oliwą formujemy cienki blat, który smarujemy sosem pomidorowym. Na połowę wierzchu wykładamy ser z pomidorami. Następnie zginamy papier do pieczenia w połowie placka tak, aby przykryć część z nadzieniem i utworzyć w ten sposób dużego pieroga, którego brzegi dobrze ze sobą zlepiamy.

Calzone pieczemy w piekarniku nagrzanym do 250 st. C przez ok. 15-20 min. Przed włożeniem do piekarnika wierzch ciasta możemy posmarować oliwą lub skropić go nią pod koniec.

*Jola Stoma  
& Miřek Trymbulak*



projektanci mody, autorzy książek kucharskich oraz wegańskiego i bezglutenowego programu „Atelier Smaku” [www.ateliersmaku.pl](http://www.ateliersmaku.pl)