

Herbaty zielonej moc



Zieloną herbatę odkryła w Chinach. Japońską kuchnię w Stanach. Także za oceanem **Irena Jarocka** doceniła polskie jarzyny i nabiał

Rozmawiała: Izabela Patucha, zdjęcie: Justyna Cieślukowska

Jej przeboje – „Kawiarenki” czy „Motylem jestem” – nuci zarówno starzy, jak i młodzi. Teraz powraca z nowym albumem „Małe rzeczy”. Ale Irena Jarocka, choć ją kocha, nie samą muzyką żyje. Do szczęścia potrzebuje jeszcze chińskiej herbaty, polskich pomidorów i posiłków w towarzystwie. Małe rzeczy, a cieszą ją najbardziej.

Co takiego jest w zielonej herbatce, że uczyniła ją Pani swoim podstawowym napojem?

Zacznę może od tego, że kiedy ładnych kilka lat temu zaczęto się w Polsce mówić o zaletach zielonej herbaty, oczywiście postanowiłam spróbować, jak smakuje ten magiczny napój. I co się okazało? Wielkie rozczarowanie! Wydała się taka gorzka i niedobra. Pomyślałam wtedy, że nie będę już więcej jej pić. Ale... do czasu. Wszystko zmieniła podróż do Chin, którą odbyłam z mężem

dwa lata temu. Objechaliśmy wtedy różne miejsca warte uwagi i między innymi trafiłszy na tereny słynnych plantacji chińskiej herbaty. Zostaliśmy tam poczęstowani herbatą Long Jin, uchodzącą za najlepszą na świecie. I to był moment, w którym nastąpił wielki przełom w moim podejściu do zielonej herbaty w ogóle.

W czym tkwi sekret najlepszej zielonej herbaty na świecie?

Herbata Long Jin ma kilka kategorii. Opowiem o najszlachetniejszej – kategorii A, czyli herbatce parzonej z samych pączków, które pierwsze wyrosły po zimie, zerwanych z herbacianych krzewów. Dawniej był to napój wyłączony zarezerwowany dla dworu cesarskiego. Legenda mówi, że herbaciane pączki mogły zrywać dla cesarza tylko dziewczęta, które używały do tego celu złotych nożyczek. Dziś pączki nadal zrywają kobiety, suszeniem zaś zajmują się mężczyźni. Long Jin, bez wzglę-

du na kategorię, nadal należy do dosyć drogiej herbat. Metoda prawidłowego parzenia nakazuje, aby zalewać ją wodą o temperaturze nie wyższej niż 90 st. C. Można ją zalewać w filiżance do pięciu razy. Wypija się ją do połowy, następnie znów zalewa. I trzeba pamiętać, że się jej nie słodzi – jak zresztą żadnej zielonej odmiany.

A po wypiciu naparu listki się... zjada. Mają smak przypominający trochę sałatę. Bardzo przyjemny!

A co Pani powie o zdrowotnych zaletach zielonej herbaty? Mówi się, że ma ich bez liku...

Dlatego tak dużo jej piję! Przede wszystkim spowalnia starzenie się komórek w organizmie, walczy z wolnymi rodnikami odpowiedzialnymi za zmiany nowotworowe, doskonale oczyszcza ciało. Działa jak zioło. Choć ma specyficzny smaczek, daleki od oswojonej przez Polaków czarnej herbaty, można ją pokochać!

Niektórzy twierdzą, że zielona herbata smakuje jak zupa z siana...

To zależy, o jakiej odmianie mówimy, no i jakie mamy do niej nastawienie. Im więcej jej się pije, z tym większą łatwością rozróżnia się jej smaki, a z czasem gatunki. To też może sprawiać frajdę.

W Chinach poza herbatą na pewno poznała Pani konkretniejsze smaki. Jakie wrażenie zrobiła na Pani tamtejsza kuchnia?

Powiem tak: ja w życiu nie jadłam tyle, co tam, i nie przytyłam! Chińczycy mają tak wyważone składniki potraw, tak skomponowane, że mimo ogromu tego, co się je, człowiek nie czuje się po nich przejezdony i bez chęci do życia. Nie odczuwa się żadnych problemów trawiennych, nie ma mowy o niestrawności. Pamiętam posiłki składające się z 14 dań ułożonych na wielkiej, okrągłej, obrotowej tacy. Do tego zupa. W Chinach wypada każdego dania spróbować, więc obracało się po kolei tę tacę i nakładało z niej na talerze wszystkiego po trochu: od dań mięsnych począwszy, przez warzywa, a na owocach morza skończywszy. W Xiang – pierwszej stolicy Chin – trafiłszy na odmianę pierożków o nazwie wonton. Właściwie można je zjeść na całym świecie w chińskich restauracjach. Jednak to, co zobaczyłam w Xiang wprowadziło mnie w zachwyt. Do stolika przyniesiono nam gorącą od pary piramidę bambusowych tacek ułożonych jedna na drugiej, a na każdej z nich poukładanych kilka rodzajów misternie posklejanych wonton o przeróżnych smakach. Jedne miały kształt ptaszków, inne – kwiatków, jeszcze inne – fantastycznych postaci. Wyglądały jak dzieła sztuki, aż szkoda było je zjadać. Piramidę było kilka, takiej ucztę długo nie zapomnę.

A trafiła Pani w Chinach na potrawę, której nie wspomina zbyt dobrze? Nie przekonałam się do kiszonych jajek, które od wieków stanowią narodowy przysmak Chińczyków. Zakopuje się je w skorupkach w ziemi, a wcześniej namacza w zalewie octowej. Spróbowałam ich, ale nie odczułam żadnej kulinarnej przyjemności. Teraz trochę rozumiem niechęć Amerykanów do naszych kiszonych ogórków (śmiech).

Skoro o Ameryce mowa: jak zmienił się Pani jadłospis po wyemigrowaniu z Polski do Stanów Zjednoczonych? To była w Pani kuchni rewolucja?

Wyjechałam z Polski w 1990 roku. Zaczynał się tu wtedy czas wielkich przemian w życiu społecznym i gospodarczym. Spod sklepów zniknęły kolejki, a na półkach pojawiły się różne towary. Było o wszystko łatwiej niż dziesięć lat wcześniej, choć pod tym względem wciąż nam było daleko do Stanów. Jednak pod innym względem to Stanom daleko było do Polski. Już wtedy przekonałam się, jak sztuczny smak mają np. amerykańskie pomidory, w przeciwieństwie do polskich, wyhodowanych wtedy jeszcze pod gołym niebem. Natychmiast to odczułam i na początku bardzo brakowało mi warzyw i owoców z polskiego ogródka...

Nie byłam też zachwycona przeróżnymi, przeogromnymi sieciami barów z fast foodami, z którymi na każdym kroku stykałam się w USA. Kiedyś w nich jadałam, ale szybko zrezygnowałam – świadomie, bez większych wyrzeczeń. Bułka ze smażonym w głębokim oleju mięsem jest potwornym obciążeniem dla organizmu! Szkoda zdrowia. Ale USA to przede wszystkim mieszanka kultur z całego świata, a tym samym kuchni. Właściwie w każdym mieście można wybrać między restauracją chińską, japońską, indyjską, meksykańską czy włoską. Ja też nauczyłam się do nich zaglądać i poznać w ten sposób kuchnię świata. W Stanach poznałam potrawy japońskie i szybko się do nich przekonałam. Do tych małych danek, dopieszczonej, śmiesznie podanych, niczym małe zabaweczki.

Mieszka Pani w Teksasie. Co można powiedzieć o teksańskiej kuchni?

Sąsiedztwo z Meksykiem nie pozostaje bez wpływu na zwyczaje kulinarne Teksaszczyków. To w dużej mierze kuchnia meksykańska, a zatem ostra, fasolowa, mięsna, tłusta, bardzo lubiąca topiony żółty ser, czyli znów na żółdku po niej nie jest lekko. Dla mnie

Piję dużo zielonej herbaty. Czuję, jak oczyszcza mój organizm i wprawia mnie w dobry nastrój

to trochę innego typu junk food. Typowo teksańska potrawa to dobry stek. Istnieje tam między innymi sieć restauracji Texas Road House, do której wołowina dostarczana jest ze specjalnej farmy, gdzie krowy odżywiane są wyłącznie świeżą trawą. W takim lokalu gość sam wybiera kawałek mięsa i kucharz przyrządza z niego stek. Ja ogólnie nie przepadam za mięsem, ale taki stek jem z wielką ochotą. Dosłownie rozplywa się w ustach, nie trzeba się męczyć, przeżuwać. Do niego można zamówić warzywa, ziemniaki w mundurkach lub frytki. Prawdziwa rozkosz dla podniebienia.

Dobrze Pani gotuje?

Dla mnie gotowanie to forma sztuki, także rodzaj relaksu, źródło odprężenia. Gotuję, bo sprawia mi to sporą radość. Największą, kiedy gotuję dla innych, kiedy zapraszam gości. Uwielbiam wymyślać jadłospis. Mam multum książek kucharskich, którymi sobie pomagam. Ale nawet jeśli korzystam z książkowego przepisu, lubię coś jeszcze dodać od siebie. Zawsze staram się ułożyć menu, żeby było bogato, a jednocześnie oryginalnie i żeby ładnie wyglądało, bo estetyka posiłku jest dla mnie bardzo ważna. Dwa dni wcześniej robię zakupy, a najczęściej dzień przed ucztą zaczyna się wielkie gotowanie. Zawsze w swoje potrawy wkładam całą duszę i serce. Może dlatego znajomi tak lubią do mnie przychodzić! (śmiech).

Jest jakiś polski smak, którego Pani w Teksasie brakuje?

Twarożku. Nie jestem w stanie zakwaszyć mleka w taki sposób, aby powstał twaróg z tym charakterystycznym kwaskowatym posmakiem. Winna jest odmienna flora bakteryjna. Tu dodam, że kapusta i ogórek jakoś się dają zakiszyć, ale zawsze czegoś im brakuje. W tamtejszych sklepach można kupić niemiecką kapustę kiszoną i dopiero ona ma coś wspólnego z naszą. Kupuję ją, kiedy zamierzam ugotować bigos. Poza tym początkowo w święta Bożego Narodzenia bardzo brakowało mi makowca. W USA trudno kupić mak, bo Amerykanie traktują go jako przprawę, a jeszcze częściej zamiast z produktem żywnościowym mak kojarzy im się z narkotykiem. W rezultacie mała buteleczka maku kosztuje ok. 10 dolarów, czyli dużo. Po długim okresie poszukiwań usłyszałam od koleżanek, że bym poszukała maku w jakimś markecie w dziale cukierniczym. I rzeczywiście: kupiłam tam więcej maku za nieduże pieniądze, ale wcześniej musiałam wyjaśnić, po co mi go tyle. Tłumaczyłam się, że jestem z Polski, a w Polsce makiem to świąteczna tradycja.

Czyli Polak mieszkający w Stanach, który chce zjeść coś narodowego, też musi się w kuchni nagłowić, jak kiedyś w ojczyźnie.

Trochę tak jest. Tyle tylko, że w Stanach nie ma ani kartek, ani kilometrowych kolejek, jak to było kiedyś (śmiech).

Przepisy Ireny Jarockiej

CZEKOLADOWE CIASTO W KUBKU

Składniki:

4 łyżki mąki
4 łyżki cukru
2 łyżki kakao
1 jajko
3 łyżki mleka
3 łyżki oleju
odrobina ziaren wanilii

Sposób przygotowania:

● połączyć suche składniki w kubku i zmieszać dokładnie widelcem
● wbić jajko i ponownie wymieszać
● teraz wlać mleko, dodać wanilię i wymieszać dokładnie
● przełożyć masę



do kubka ● włożyć kubek do mikrofalni (nastawionej na 1000 watów)

i gotować przez 3 minuty ● przestudzić ● przełożyć na talerzyk

CHLEBEK Z CZARNUSZKĄ



Sposób

przygotowania:

● drożdże zalać 1 szklanką ciepłej wody, odstawić na mniej więcej 20 min do wyrośnięcia
● wszystkie suche składniki wysypać do słodkiej miski i wymieszać
● dodać drożdże i resztę wody
● dobrze wymieszać
● odstawić do wyrośnięcia na 1 godz.
● 3 średniej wielkości blaszki wysmarować tłuszczem i wysypać bułką tartą lub makiem
● przełożyć do nich ciasto i odstawić do wyrośnięcia na 20 min
● wstawić do piekarnika rozgrzanego do 160 st. C na 1 godz.
● po tym czasie zwiększyć temperaturę do 180 st. C i piec jeszcze ½ godz.

Składniki:

¾ kg mąki szymantowej
¼ kg mąki graham
3 szklanki otrąb pszenicznych
1 i ½ łyżki soli
1 łyżka majeranku
1 łyżka oregano
1 łyżka kminku
1 łyżka czarnuszki

2 duże garści orzechów laskowych (trochę posiekanych)
2 duże garści orzechów włoskich
3 paczki suszonych drożdży (jedna paczuszka ma 7 g)
1 litr i 1 szklanka ciepłej wody
bułka tarta lub mak

SURÓWKA Z SELERA

Składniki:

½ selera
małe jabłko
mała gruszką
orechki włoskie
majonez
sól

Sposób przygotowania:

● seler, jabłko i gruszkę zetrzeć na tarce o grubych oczkach
● orzechy włoskie pokroić na ćwiartki
● wszystko wymieszać
● dodać majonez
● doprawić do smaku solą
● na wierzchu posypać grubo posiekanymi orzechami

