Sycylijska pizza

że jest kaloryczna i nie należy

ją i maskują smak. Nie ma też różnych rozmiarów. Jedna pizza to

Pizza powinna być pizzą, czyli kilka słów o włoskim przysmaku

#rozmowa

Joanna Latuszek

Joanna Latuszek, autorka kulinarnego bloga Manufaktura Ciastek

FOT. MARZENA KOSIN FOTO

Domowa pizza: czy każdy może ją zrobić? W czym tkwi haczyk?

- Tak. Pizzę każdy może przygotować w zaciszu swojej kuchni, ale jest kilka zasad, o których należy pamiętać. Mamy przecież do czynienia z ciastem drożdżowym, które jest bardzo delikatne i wrażliwe. Końcowym efektem naszej pracy powinno być ciasto lekkie, puszyste, a jego brzegi po upieczeniu powinny mieć złoty kolor. Ktoś, kto ma niewielkie doświadczenie z ciastem drożdżowym, może bez obawy spróbować wyrobić dobre ciasto na pizzę.

Co, oprócz talentu kulinarnego, jest potrzebne? Piekarnik, patelnia, mikrofala?

- Zdecydowanie czas. Ciasto na pizzę musi trochę poleżakować. W Internecie są przepisy na ciasto do pizzy, które musi odpoczywać nawet dwanaście godzin. Na szczęście są też takie, które pozwalają nam przygotować ten specjał zaraz po wyrośnięciu ciasta drożdżowego. Na początku nie ma co kombinować: wystarczy piekarnik i zwykła blacha. Kiedy poczujemy się pewniej po pierwszych sukcesach kulinarnych można dokupić blachę z drobnymi dziurkami od spodu, która pozwala ciastu oddychać podczas pieczenia.

Pizza robiona w domu ma inny smak niż ta w pizzerii. Dlaczego?

- Najlepsza ponoć pizza to ta z Włoch, upieczona w specjalnym piecu, nagrzanym nawet do 400 st. C. Do jej wypieku powinno się używać dość trudno dostępnej mąki o lub 00. W domowych warunkach nie jesteśmy w stanie nagrzać piekarnika do tak wysokiej temperatury; mąkę zawsze należy przesiać, tak by ciasto było pulchne i bez grudek. Po wyrośnięciu ciasta, zawsze należy je odgazować poprzez kilkakrotne uderzenie w nie pięścią. Dodatkowo przygotowany placek nie powinien długo czekać na pieczenie, bo wyjdzie zbyt suchy. Do pizzy zawsze należy używać składników z najwyższej półki, sami przygotujmy sos pomidorowy na bazie pomidorów, czosnku i przypraw.

Czy na pizzę możemy położyć wszystko? Czy są smaki zastrzeżone?

- Tutaj już mamy duże pole do popisu. Można tworzyć różne, przeróżne pizzowe rarytasy. Choć i tutaj warto pamiętać, by nie kłaść na ciasto zbyt wielu ciężkich składników, bo nasze ciasto nie będzie lekkie i puszyste. Sos do pizzy powinien być dość gęsty, a ser powinien być zawsze świeży, tylko wtedy rozleje się po naszej pizzy i będzie ciągnący

Pizza jest zaliczana do fast foodów. Czy może być też zdrowa?

- Wszystko zależy od naszych priorytetów żywieniowych. Pizza to przede wszystkim tłuszcze i węglowodany. Mąka 450 nie należy do mąk wysokogatunkowych, można spróbować użyć mąki orkiszowej 650. Tylko coś za coś, nie uzyskamy już tego puszystego i lekkiego efektu ciasta drożdżowego. Po za tym zmienia się też smak. Mąka orkiszowa ma bardziej wyrazisty smak. Prawdziwie przygotowana pizza według mnie nie jest fast-foodem, a rarytasem, który wspaniale łączy rodzinę przy stole. Przecież nie ma nic wspanialszego niż dzieci zaangażowane w tworzenie wspólnego posiłku, a pizza jest do tego genialnym pretekstem.

Jaka jest Pani ulubiona? Czy pamięta Pani jakiś szczególny smak?

- Pamiętam wyjazd z moimi rodzicami i z siostrą na wakacje na Sycylię. Byliśmy przeokropnie głodni , szukając noclegu trafiliśmy do jakiegoś małego miasteczka i bardzo przyjemnego hoteliku. Kuchnia była już tam zamknięta, ale właściciele przygotowali dla nas pizzę, którą wspominam do tej pory. Zresztą wszyscy ją wspominamy. To była pizza idealna. Nie pamiętam co na niej było, ale smak został do tej pory. Żadna pizza, którą jadłam, już jej nie dorównała. Kolejna pizza, którą zaliczam do najlepszych to była pizza przyrządzana przez sycylijską rodzinę na emigracji w Chicago. To była pizza z prawdziwego pieca, do tego ten włoski klimat. Coś wspaniałego.

#Agata Maksymiuk

REKLAMA S016000312A

REKLAMA S016000303A

REKLAMA S016000317A

Trochę o blogowaniu Joanny Latuszek i jajecznicy

Joanna Latuszek

Najlepiej zacząć od jajecznicy

Porady kulinarne, przepisy i piękna fotografia to podstawowe składniki udanego bloga kulinarnego. Jednak jak pisać, by zainteresować innych i zarazić swoją pasją?

ROZMAWIAŁA **Agata Maksymiuk** / FOTO **Marzena Kosin**

Na co dzień wykłada Pani na uczelni, skąd więc pomysł na stworzenie bloga o kuchni? - Kulinaria to modny temat. Nie da się tego nie zauważyć. Pomysł na bloga narodził się przed trzema laty, ale nie był związany z panującymi trendami. Pamiętam czasy, kiedy moja siostra przyjeżdżała z Warszawy odwiedzić nasz dom rodzinny. Wspólnie z mamą zawsze coś pichciła w kuchni, a ja nie potrafiłam zrobić zupełnie nic. Dopiero z czasem zaczęło mi wychodzić co nieco, choć przyznaję, że nawet teraz potrafię spowodować małą katastrofę.

Jest Pani bardzo aktywną osobą. Gotowanie to chyba nie jedyne Pani zajęcie? - Pracuję w Zachodniopomorskiej Szkole Biznesu, wykładam ekonomię i rekrutuję studentów z zagranicy. Zrobiłam też kurs na trenera personalnego i zostałam akredytowanym coachem z certyfikatem ISF. Blog Manufaktura Ciastek to mój sposób na wyciszenie się i zrelaksowanie. Poza tym strona daje mi możliwość poznania wielu ciekawych osób. Czerpię i korzystam z tego ile mogę. Blog to też fotografia kulinarna, którą uwielbiam.

No właśnie, zdjęcia to pierwsze, co przyciąga uwagę po wejściu na stronę. - Ludzie jedzą oczami. Nie ukrywam, że bez fotografii bloga by nie było. Kiedy włączy się pierwszy opublikowany post, z maja 2012 i porówna się zdjęcia z ostatnich moich wpisów, różnica będzie diametralna. To dla mnie bardzo motywujące. Mój tata kiedyś zajmował się fotografią. Kiedy zaczynałam bloga, podsyłał mi książki, instruował i podpowiadał co jak zrobić. Nie dawał mi ryby, ale wędkę.

Jak wybrać odpowiedni moment, by zacząć? - Trzeba to poczuć. To musi być „ten" moment. Do każdego przyjdzie indywidualnie. Nie można tego zdefiniować. Jeżeli nie jesteśmy do czegoś przekonani, to nam się nie uda. Wychodzę z założenia - jeśli chcesz mieć restaurację, zacznij od budy z hotdogami. Manufaktura Ciastek na początku była taką budą, która teraz zamienia się w restaurację.

Ma Pani ulubiony przepis? Skąd Pani czerpie inspiracje? - Najczęściej wracam do świątecznych pierników. Ich wypiek sprawia mi wielką przyjemność. Lubię też ryby pod różną postacią. Jestem wielbicielką curry i mleka kokosowego. Inspirują mnie różne przyjęcia i okazje, na które mogę coś przygotować. Na pewno uśmiech na twarzy osób, które próbują moich smakołyków, motywuje do dalszej pracy. Pozytywne komentarze i wiadomości też mają na to wpływ. Korzystam z różnych przepisów. Wyszukuję je w książkach kucharskich, w internecie. Mam swoje ulubione strony. Sama również układam różne kompozycje. Każdy przepis oprawiam swoim komentarzem. Jeśli coś się udało, a mi nie do końca smakuje, piszę o tym.

Każdy może zacząć gotować? - Absolutnie każdy. Najlepiej zacząć od czegoś prostego. Nawet jajecznicy czy omletu. ●

ISSUU BETA

Zupa tajska po mojemu

Z ORZECHAMI WŁOSKIMI I LIŚĆMI KAFIRU

Nie szukałam nigdzie przepisu, ale szukałam tego właśnie tajskiego smaku w zapachu potrawy podczas jej przygotowywania. I znalazłam. Zdradzę, że liście kafiru pachną świeżością, a orzechy włoskie chrupią, ananas dodaje słodkości i wspaniale komponuje się z ostrym smakiem ostrej papryczki. Sprawdźcie sami!

Na 2 porcje potrzebujesz:

puszkę ananasa pokrojonego w kostkę, 500 g krewetek tygrysich, 3 ząbki czosnku, 6 liści kafiru, sok z limonki, skórkę z otartej limonki, ostrą papryczkę, garść orzechów włoskich, sól i pieprz do smaku, curry, pęczek świeżej kolendry, puszkę mleka kokosowego

Sposób przygotowania

Krewetki podsmaż w woku. Kiedy będą już gotowe, wrzuć posiekane ząbki czosnku wraz z liśćmi kafiru, sokiem z limonki i skórką z limonki. Dorzuć posiekaną czerwoną papryczkę i orzechy. Wymieszaj. Niech się wszystko podsmaży na małym ogniu z kilka minutek. Dolej mleko, dopraw solą, pieprzem i curry. Jak już będzie Tobie smakowało, dorzuć ananasa z puszki (bez soku). Dosyp posiekanej kolendry. Niech się wszystko pogotuje jeszcze z jakieś 10 minut i gotowe. Smacznego!

Joanna Latuszek, autorka bloga Manufaktura Ciastek. Dziewczyna z pasją i aparatem fotograficznym. Z wykształcenia ekonomistka, pracująca na wyższej uczelni. Temu co kocha, oddaje się w 100 procentach, a Manufaktura Ciastek jest tego najlepszym przykładem. Więcej zachwycających przepisów Joanny znajdziecie na: **www.manufakturaciastek.pl**

ISSUU BETA

Manufaktura Ciastek – blog moją pasją

Nie ma lepszej nagrody od życia niż móc robić to, co się kocha. Czerpać z tego radość, przyjemność, spokój. To daje mi Manufaktura Ciastek, mój towarzysz od ponad 3 lat.

Ci, którzy dobrze mnie znają, wiedzą, że mam prawo czerpać z życia wielkimi garściami i cieszyć się każdą odrobinką szczęścia. Kto jak kto, ale potrafię to robić znakomicie. W życiu skupiam się na tych odrobinkach właśnie i skutecznie odsuwam na bok niepowodzenia, bo gdybym swoje niepowodzenia trzymała w garści, to dziś nie byłoby tego wpisu przecież:)

Ten artykuł o Manufakturze, który ukazał się na łamach Naszego Miasta właśnie dzisiaj, to moja nagroda za wytrwałość, za pokorę i chęć pracy, i chęć nauki. Bo nie ukrywam, nauczyłam się i uczę się wielu rzeczy cały czas: jak fotografować, jak stylizować potrawy, jak manipulować światłem, jak czerpać radość z odrobinek szczęścia w życiu…

Manufaktura Ciastek to po części blog o moim życiu, miałam możliwość dzielić się z Wami moimi podróżami, moim szczęściem i moimi tragediami. Jest mi niezmiernie miło, że mogę dziś tutaj być. Zamierzam iść dalej:)

Szczecinianka odsłania kulisy powstawania jednego z najpopularniejszych blogów w naszym mieście

Manufaktura ciastek i nie tylko

Porady kulinarne, przepisy i piękna fotografia to podstawowe składniki udanego bloga kulinarnego. Jednak jak pisać, by zainteresować innych zarazić i swoją pasją? **#Agata Maksymiuk**

#rozmowa

Joanna Latuszek

Na co dzień wykłada Pani na uczelni wyższej, skąd pomysł na stworzenie bloga o kuchni?

Kulinariaa to ostatnio modny temat. Nie da się tego nie zauważyć. Mój pomysł na bloga narodził się już 3 lata temu, ale nie był związany z panującą modą. Pamiętam czasy, kiedy moja siostra przyjeżdżała z Warszawy odwiedzić nasz dom rodzinny Wspólnie z mamą zawsze coś pichciła w kuchni, a ja nie potrafiłam zrobić zupełnie nic. Dopiero z czasem zaczęło mi wychodzić co nieco, choć przyznaję, że nawet teraz czasem coś nie wyjdzie.

Wiem, że jest Pani bardzo aktywną osobą. Gotowanie to chyba nie jedyne Pani zajęcie?

Na co dzień pracuję w Zachodniopomorskiej Szkole Biznesu, wykładam ekonomię i rekrutuję studentów z zagranicy. W międzyczasie zrobiłam kurs na trenera personalnego i zostałam akredytowanym coach'em z certyfikatem ISF. Manufaktura Ciastek to mój sposób na wyciszenie się i zrelaksowanie. Poza tym strona daje mi możliwość poznania wielu ciekawych osób. Czerpię i korzystam z tego ile mogę. Blog to też fotografia kulinarna, którą uwielbiam.

No właśnie, zdjęcia to pierwsze, co przyciąga uwagę po wejściu na stronę.

Ludzie jedzą oczami. Nie ukrywam, że bez fotografii bloga by nie było. Kiedy włączy się pierwszy opublikowany post bloga z maja 2012 i porówna się zdjęcia z ostatnich moich wpisów, różnica będzie diametralna. Jest to dla mnie bardzo motywujące. Mój tata kiedyś zajmował się fotografią. Kiedy zaczynałam podsyłał mi książki, instruował i podpowiadał co jak zrobić. Nie dawał mi ryby, ale dawał mi wędkę. Tak po mału się uczyłam.

Joanna Latuszek, autorka bloga jest ekonomistką. Na co dzień pracuje na uczelni

FOT. MARZENA KOSIN FOTO// MANUFAKTURACIASTEK.PL/

Jak wybrać odpowiedni moment, by zacząć?

Trzeba to poczuć. To musi być „ten" moment. Do każdego przyjedzie to indywidualnie. Nie można tego zdefiniować. Jeżeli nie jesteśmy do czegoś przekonani, to nam się nie uda. Wychodzę z założenia – jeśli chcesz mieć restaurację, zacznij od budy z hot-dogami. Manufaktura Ciastek na początku była taką budą, która teraz zamienia się w restaurację. Tworzenie nowych postów traktuję jako przyjemność. Gdyby przerodziło się to w obowiązek, pewnie bym odpuściła. To nie ma mnie stresować, to ma być przyjemność i wytchnienie od codzienności.

Skąd Pani czerpie inspiracje, gdzie szuka nowych pomysłów? Czy wszystkie przepisy to Pani projekty?

Inspirują mnie różne przyjęcia i okazje, na które mogę coś przygotować. Na pewno uśmiech na twarzy osób, które próbują moich smakołyków motywuje do dalszej pracy. Pozytywne komentarze i wiadomości też mają na to wpływ. Korzystam z różnych przepisów. Wyszukuje je w książkach kucharskich, w internecie. Mam swoje ulubione strony. Sama również układam różne kompozycje. Każdy przepis oprawiam swoim komentarzem. Jeśli coś się udało, a mi nie do końca smakuje pisze o tym.

Ma Pani ulubiony przepis? Smak, do którego chętnie się wraca?

Najczęściej wracam do świątecznych pierników. Co roku są hitem. Ich wypiek sprawia mi wielką przyjemność. Żartujemy w domu, że u nas święta zaczynają się już w październiku, bo wtedy zaczynam robić ciastka. Lubię też ryby pod różną postacią. Jestem wielbicielką curry i mleka kokosowego.

Myśli Pani, że każdy może nauczyć się gotować? Od czego zacząć?

Absolutnie każdy może gotować. Jestem osobą, która uważa że nie ma rzeczy niemożliwych. Najlepiej zacząć od czegoś prostego - nawet jajecznicy czy omletu. Im mniej składników tym lepiej. Ważne żeby w ogóle próbować.

Relacja z jesiennych warsztatów

abawa była przednia, dzieci cudowne. Było głośno i wesoło. Choć powiem Wam, że po 4 godzinach byłam wykończona. Dzieci mają to do siebie, że w cudowny sposób są w stanie zmęczyć dorosłego:) Po skończonej zabawie usiadłam z przyjaciółką w ogródku i poczułam, że już w ogóle nie mam energii:)

Zapraszam na fotorelację z warsztatów.

Byli z nami Karolina, Mateusz, Dominika, David i Ola.

SONY DSC

Dzień Babci

Dziś jest Dzień Babci.

Chciałabym się podzielić z Wami jaki wielki wpływ miała moja Babcia na moje życie. Mam 33 lata, a pamiętam wiele szczegółów z mojego dzieciństwa, które należą tylko do niej. Była wielką częścią mojego życia. Pamiętam, że uwielbiałam siedzieć na wielkim parapecie i razem z nią wyglądać przez okno i zajadać się masłem. Tak, uwielbiałam jeść masło małą łyżeczką do herbaty. Miałam u Babci swój stoliczek i swoje tyci wiklinowe krzesełko. Nikt nie mógł jego dotknąć, tylko Babcia. Miała do mnie mnóstwo cierpliwości. Dla niej byłam zawsze grzeczna, nie pyskowałam, jakoś nie miałam potrzeby. Babcia zabierała mnie do parku, tego samego, do którego ja wczoraj zabrałam swoje dzieci na sanki. Kupowała mi delicje wedlowskie. Jeszcze wtedy

nie były tak pięknie pakowane, tylko w zwykłym woreczku foliowym. Były przepyszne. Albo wyprawy na grzyby. Miała niesamowite oko. A kiedy szłyśmy na piechotę z przedszkola, to zawsze kupowała mi gofra. Później dorastałam i trochę Babcię zaniedbałam. Poświęcałam Jej zdecydowanie mniej czasu. Babcia była nieugięta, jak powiedziała, tak miało być. To było w wieku buntowniczym dla mnie dość trudne. Choć i tak znalazłam na nią sposób:) Kiedyś została ze mną i z moją siostrą, bo Rodzice wyjechali, a ja bardzo chciałam iść na imprezę. Łaziłam i trułam jej tyłek przez godzinę, aż mnie puściła. Sama nie mogłam w to uwierzyć. Teraz wiem, że nie chciała mnie puścić, bo się o mnie martwiła. Zawsze pomagała mojej Mamie, zawsze. A mnie kochała tak mocno. Kiedy wychodziłam za mąż, kilka dni przed Jej śmiercią, przekazała mi pieniądze bym się dobrze bawiła w swojej podróży. Ludzie nie zdają sobie kompletnie sprawy z tego, że mogą stracić kogoś bliskiego i nigdy nic już nie będzie takie same. Świat stanie w miejscu. Teraz kiedy przejeżdżam koło Jej domu w oknie nie stoi nikt, a ona zawsze wyglądała przez okno i patrzyła co się dzieje przed domem. Była tak lekka, że musiała nosić kamienie w reklamówce, żeby wiatr jej nie zwiał. Była niesamowita. Gdy Mama musiała zostawić mnie samą w domu, bo musiała iść do mnie na zebranie, wisiałam i płakałam Babci do słuchawki, a Babcia powiedziała mi, żebym włączyła sobie telewizor, bo leci Janosik, a jak każda mała dziewczynka kochałam się w Janosiku.

Wydawało mi się, że Babcia zawsze będzie i nigdy nie opuści swojej wnuczki.

Kukurydzotopia

Nie wiemy co jemy, bo firmy produkujące jedzenie nie chcą, byśmy o tym wiedzieli. Są rzeczy, o których nie powinno się

mówić, bo gdyby prawda była powszechnie znana, ludzie nie kupowaliby tego, co kupują.

Zatrważająca jest ilość produktów, które nigdy nie powinny być na półkach sklepowych, bo są szkodliwe. Zatrważająca jest rosnąca liczba dzieci z cukrzycą i nadwagą Zatrważająca jest nieświadomość konsumentów!!!! Z drugiej jednak strony, gdyby wiedza ta była szeroko dostępna, producenci oferowaliby zupełnie inne produkty.

Tematem tej rozprawki jest kukurydza. Urocze ziarno. Bardzo tanie w produkcji. W wielu krajach produkcja kukurydzy jest dofinansowywana przez rząd. I nic nie byłoby w tym złego, gdyby nie to ile jest produkowanej tej kukurydzy, jak bardzo można ją technologicznie zmienić i jak wielki wpływ ma na nasze życie. Kukurydzę można zmienić do tego stopnia, że w ostatnim etapie przetwórstwa nie będzie już kukurydzą, a zupełnie innym produktem o zupełnie innych właściwościach chemicznych. Żyjemy w świecie żywności technologicznie zmienionej. Nauka, technologia i żywność idą w parze. Szkoda tylko, że w tej parze nie ma zdrowia.

Często koncerny są obwiniane za to, że spożywanie ich produktów powoduje tycie. Koncerny natomiast odbijają piłeczkę i przerzucają winę na konsumentów, którzy powinni świadomie dokonywać zdrowych wyborów. Warto zatem postawić pytanie: jak ma konsument dokonać świadomego wyboru skoro wszędzie jest niezdrowo????

Kukurydza jest potężnym źródłem skrobi. Jednak po rozbiciu tego ziarna otrzymać można następujące substancje potencjalnie szkodliwe dla zdrowia: **wysokocukrowy syrop kukurydziany, maltodekstrynę, diglicerydy, gumę ksantanową, kwas askorbinowy, fruktozę, sacharynę** i inne. Wszystkie te składniki mają zastosowanie w przemyśle żywieniowym. Kukurydzę zatem znajdziemy w **sokach, napojach, bateriach, ciastkach, pieluchach, lekarstwach, ketchupie, sosach, dżemach, słodzikach, maśle orzechowym, serach, coli oraz w produktach**

spożywczych typu fast-food.

To wszystko powoduje, że **sposób żywienia przesunięty został celowo w stronę złych kalorii**. Te pochodne kukurydzy, a przede wszystkim syrop glukozowo-fruktozowy, bardzo źle wpływają na metabolizm cukru, sprawiają, że organizm wręcz domaga się jego większej ilości, a potem nie może sobie poradzić z jego strawieniem. Dookoła coraz częściej spotkać można osoby z cukrzycą. Jest duże prawdopodobieństwo, że w każdej rodzinie jest ktoś kto cukrzycę już ma lub będzie ją mieć. W przyrodzie nie ma cukru, nie ma też takiej ilości soli, ani pieprzu. To ludzki organizm domaga się tego co słodkie, słone i cały czas szuka nowych smaków. Produkty oferowane nam, konsumentom, by zaspokoić nowe potrzeby, to nic innego jak sprytne pochodne kukurydzy. Ich wytworzenie jest tanie , data przydatności do spożycia jest dłuższa niż ich naturalnych odpowiedników, co sprawia, że staje się to bardziej opłacalne dla koncernów przemysłowych. W sklepach często tańsze od warzyw i owoców są produkty przetworzone: batoniki, napoje gazowane, sosy, chipsy itp. Z drugiej jednak strony należy postawić pytanie czy warzywa i owoce produkowane przez ten sam przemysł żywieniowy są zdrowe? Czy pomidor jest pomidorem, a może jego wyidealizowanym tworem napełnionym etylenem? A mięso? Przecież obecnie już nawet ryby karmi się kukurydzą. Ale o tym następnym razem.