

Ludzie i ich pasje

Aktywny na wielu polach i w różnych miejscach w internecie, szczególnie tych związanych z wegańskimi kulinariami. Uzależniony od czekolady, z pasją i kreatywnością tworzy nowe słodkości. Autor przepisów, fotograf i organizator warsztatów w jednym. Szczęśliwy człowiek. Poznajcie Pawła Ochmana prowadzącego wegański blog Weganon.pl.



■ Ewa Siuda-Szymanowska

Ewa Siuda-Szymanowska: Weganon to blog stosunkowo młody (powstał w 2015 r.), ale cieszący się sporą popularnością. Jak narodziła się potrzeba stworzenia bloga? Czy jego popularność może świadczyć o tym, że wegańskie jedzenie spotyka się w Polsce z coraz większym zainteresowaniem?

Paweł Ochman, Weganon.pl: Blog „rodził” się w mojej głowie od kilku lat. Zawsze pojawiały się jakieś wymówki, żeby nie powstał. Znajomi prosili, bym zaczął blogowanie, wówczas nie pytałiby mnie osobi-



ście o przepisy, mając wszystkie w jednym miejscu. Blog to moje zrealizowane postanowienie noworoczne, które trwa do dziś. Od kilku lat widać zdecydowanie większe zainteresowanie weganizmem i dietą roślinną. Wynika ono z rosnącej świadomości na temat tego, co jemy, ale również tego, w jaki sposób powstaje żywność. Nie jest już tajemnicą, że hodowle przemysłowe są dalekie od standardów humanitarnego traktowania zwierząt.

Jak zaczęła się Pana przygoda z weganizmem? Czy wynikała ona ze spe-

cialnych potrzeb organizmu, nietolerancji pokarmowych czy z innych pobudek?

W moim przypadku na początku był wegetarianizm, który trwał kilka lat i ewoluował w weganizm. Rezygnacja z produktów pochodzenia zwierzęcego była podyktowana kwestiami etycznymi.

Na Pańskim blogu dominują słodkie wypieki i desery. Są lody, ciastka, batoniki, gofry, torty, ciągutki. Obecnie znacznie łatwiej niż np. kilkanaście lat temu zdobyć składniki do wegańskich

słodkości, kiedyś nie było to takie proste. Jakie desery czy ciasta przygotowywał Pan na początku, skąd brał Pan wegańskie „zamienniki”?

Rzeczywiście na początku lat 90. wiedza na temat roślinnych deserów była skąpa. Moje pierwsze słodkości były oparte na zmielonych orzechach, suszonych owocach i kaszach. Składniki wiązałem najczęściej gorzką czekoladą lub gęstymi przecierami owocowymi. W taki sposób powstawały pierwsze ciastka i batony. Później przyszedł czas na ciasta i tarty. W przypadku ciast nie było większych problemów. Jajka zastępowałem gęstymi musami owocowymi, które idealnie wiążą składniki. Spulchniacze to proszek do pieczenia lub soda w połączeniu z octem winnym. Pamiętam dokładnie mój pierwszy wegański wypiek. Był to klasyczny murzynek z korzennymi przyprawami. Ku mojemu zdziwieniu nie tylko wyszedł puszysty, ale nie opadł i smakował jak oryginalny. Z biegiem lat nabywałem coraz większej wprawy zarówno w pieczeniu, jak i w przygotowaniu ciast niewymagających obróbki cieplnej. Te ostatnie desery cieszą się największym zainteresowaniem. Najłatwiej było przygotować ciasta drożdżowe, które bez masła i jajek również wychodziły idealnie.

Z czego najchętniej komponuje Pan ciasta i desery, jakie składniki są dla

Pana podstawą wegańskiego cukiernictwa?

Dla czytelników bloga nie jest tajemnicą, że uwielbiam desery na bazie czekolady. Śmiało mogę powiedzieć, że jestem od niej uzależniony. Dodaję ją wszędzie, gdzie się da. Idealnie komponuje się jako dodatek w brownie czy nadzienie niepieczonych tart, zazwyczaj w towarzystwie soczystych owoców. Innym składnikiem jest pełnotłuste mleko kokosowe, które doskonale się ubija i smakiem przypomina bitą śmietanę. Do ciast pieczonych obowiązkowo dodaję mielony len zmieszany z wodą, którym zastępuję jajka. Zawsze mam pełen słoik w kuchni. Kolejne dodatki to przyprawy korzenne: niezastąpiony cynamon cejloński, goździki, imbir czy kurkuma. Nadają one ciastu niepowtarzalny smak i zapach, nie tylko od święta. Częstym dodatkiem są mielone orzechy i pestki słonecznika, które oprócz nadawania smaku poprawiają teksturę ciast. Wypieki i desery nie obyłyby się bez mlek roślinnych. Najczęściej wykorzystuję kokosowe, ryżowe, sojowe i owsiane. Kwestia tłuszczów też jest ważna. Przeważnie używam olejów kokosowego, rzepakowego i z pestek winogron.

Co jest najtrudniejsze w tworzeniu przepisów na wegańskie desery i wypieki oraz w samym procesie przygotowania? Ile trwa opracowanie przepisu na idealne ciasto?

Portfolio wegańskich przepisów na Weganon.pl jest imponujące. Niewykluczone, że w najbliższej przyszłości doczekają się one wersji drukowanej

O ile przygotowanie nowych potraw w wersjach wytrawnych przeważnie wymaga kilku prób, to desery wychodzą mi dość łatwo. Chyba mam intuicję do łączenia składników i koncepcję finalnego wyglądu deseru. W przypadku ciast pieczonych sprawa jest bardzo prosta: połączenie składników sypkich w jednym pojemniku i mokrych w drugim, a następnie ich wymieszanie. Gdy przygotowuję desery w wersji niepieczonej, najważniejsza jest kwestia utrzymania formy. Zmiksowane nerkowce w połączeniu z musem owocowym i olejem kokosowym muszą być odpowiednio schłodzone. Najtrudniejsze jest chyba oczekiwanie na produkt finalny, bo samo przygotowanie jest zazwyczaj proste.

Sporo Pan robi dla popularyzacji diety wegańskiej. Jest Pan aktywny w internecie, obecny na profilach społecznościowych, bierze Pan udział w warsztatach, w pokazach kulinarnych. Znajduje Pan czas na coś jeszcze poza działalnością kulinarną?

Mogę siebie nazwać szczęśliwym człowiekiem. Gotuję z przyjemnością i dzielę się tym z innymi. To jest to, co zawsze chciałem robić. Natomiast nigdy nie chciałem zajmować się tym zawodowo i pewnie tak pozostanie. Od czasu prowadzenia bloga mam oczywiście mniej czasu na książkę czy jazdę rowerem, ale zawsze twierdzę, ▶



że na wszystko jest czas i miejsce. Nie mam poczucia, że coś mi umyka.

Ciasta i desery na blogu wyglądają perfekcyjnie. Jak było z dekorowaniem i fotografowaniem? Czy od początku robił Pan wszystko sam i samodzielnie się tego uczył?

Jeżeli chodzi o fotografowanie, to na początku nie wyglądało ono najlepiej. Oprócz gotowania musiałem nauczyć się również wykonywania zdjęć. Każdy wie, że „jemy oczami”. Desery muszą wyglądać zjawiskowo. Dekoracja odgrywa tak samo ważną rolę co smak. Wszystkie przepisy i zdjęcia na blogu robię samodzielnie. Przed opublikowaniem przepisów słodkości są często testowane przez znajomych i po ewentualnych uwagach dopracowywane. Zanim pojawi się deser, zasiadam z ołówkiem i kartką, rysuję schemat, jak ma wyglądać, w jakiej formie dodać np. ozdoby z czekolady, jak ułożyć owoce, gdzie umieścić listki mięty. Przeważnie i tak w trakcie dopracowywania część ulega zmianie.

Pana wypieki można kupić w warszawskim sklepie ekologicznym Trawa. Dla kogo Pan piecze i tworzy desery? Czy zdarza się Panu realizować indywidualne zamówienia na specjalne okazje?

Desery i wszelkie wypieki zazwyczaj konsumują rodzina, znajomi z pracy, przyjaciele. Dla mnie ważna jest ich opinia i zdarza się, że pojawiają się krytyczne uwagi, które uwzględniam przy kolejnym przygotowaniu deseru. Często dostaję prośby od znajomych o przygotowanie ciast na urodziny, imieniny czy inne uroczyste okazje. I w zasadzie moja działalność się na tym kończy. Desery są różne. Bezglutenowe, bez dodatku cukru czy orzechów.

Jakie są Pana marzenia i zamierzenia na przyszłość? Własna cukiernia, książka, coś z pozakulinarnej sfery?

Jeżeli chodzi o własną cukiernię, to raczej nie powstanie. Brakuje mi chyba odwagi, by wyjść ze swoimi wytworami do szerszego grona. Na pewno będę dalej robił ciasta i udostępniał je smakoszom w sklepie Trawa.

Jeżeli chodzi o książkę, to dostaję od czytelników pytania o nią. W głowie mam już jej zarys i plan. Będzie o roślinnych ciastach, tartach, ciasteczkach, batonach, czekoladkach i innych słodkościach. Nie wiem dokładnie, kiedy ją ukończę, ale na pewno kiedyś spełnię i to marzenie.

Czy może Pan polecić inne blogi lub książki, które poza Weganonem mogą zainspirować do tworzenia wegańskich słodkości?

Polska blogosfera z roku na rok powiększa się o nowe propozycje. Niektóre z nich, takie jak Jadłonomia, mają już pokaźną liczbę wiernych fanów. Kategoria deserów jest prezentowana przez nieprawdopodobnie konfiguracje roślinnych składników. Inne blogi, które mają w swojej ofercie wspaniałe wegańskie desery, to: erVegan, An Apple a Day, WegAnka czy Food Porn, Vegan Style. Simple Vegan oraz Aga Ma Smaka. Szczepnie polecam ich słodkości!

Dziękuję za rozmowę. Oby Pańskie marzenia spełniły się w przyszłości. ■

☛ Każdy deser Pawła Ochamana poprzedza praca koncepcyjna. Autor bloga zawsze robi szkice, jak ma wyglądać smakołyk, a nawet jak go udekorować

