

vodič za povećanje veganske ponude u vašem  
ugostiteljskom objektu

# BILJNA MLIJEKA OSVAJAJU SVIJET



Recepti, savjeti i informacije

## Biljna mlijeka osvajaju svijet

### Autor:

udruga Prijatelji životinja, Jurišićeva 25, 10 000 Zagreb  
www.prijatelji-zivotinja.hr

### Nakladnik:

Dvostruka duga d.o.o., p.p. 184, 40 001 Čakovec  
www.dvostrukaduga.hr

### Sunakladnik:

udruga Prijatelji životinja, Jurišićeva 25, 10 000 Zagreb  
www.prijatelji-zivotinja.hr

### Urednica:

Katja Matovina

### Priprema i stiliziranje hrane, fotografija (stranice 18 - 61):

Lana Komušanac i Goran Galović

### Dizajn:

Katja Matovina

### Naklada:

2500

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001111986.

ISBN 978-953-287-185-2



Uz podršku:  Zagreb

Zagreb, rujan 2021.

## Sadržaj

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Δ Budite dio <i>vegan-friendly</i> poslovnica                | 04 |
| Δ Zašto koristiti biljne proizvode?                          | 06 |
| Δ Biljne zamjene za mliječne proizvode                       | 08 |
| × Popis distributera i trgovina s kontaktima                 | 13 |
| × Popis biljnih mliječnih proizvoda                          | 16 |
| ♦ Recepti                                                    | 19 |
| ♦ Zeleni <i>smoothie</i>                                     | 19 |
| ♦ Dalgona kava                                               | 21 |
| ♦ Mafini s kakaom                                            | 23 |
| ♦ Mafini od čokolade i banane                                | 23 |
| ♦ <i>Cupcakes</i>                                            | 25 |
| ♦ <i>Cupcakes</i> krema s limunom                            | 25 |
| ♦ Veganski <i>cheesecake</i>                                 | 27 |
| ♦ Dunavski valovi                                            | 29 |
| ♦ Tiramisu                                                   | 31 |
| ♦ Proteinski čokoladni <i>brownie</i>                        | 31 |
| ♦ Ledeni vjetar                                              | 33 |
| ♦ Torta <i>Schwarzwald</i>                                   | 35 |
| ♦ Torta <i>Sacher</i>                                        | 37 |
| ♦ Kremšnite                                                  | 39 |
| ♦ Mađarica                                                   | 41 |
| ♦ Torta Karamel ( <i>Snickers</i> )                          | 43 |
| ♦ Torta od mrkve                                             | 45 |
| ♦ Kiflice s pekmezom                                         | 47 |
| ♦ Buhtle                                                     | 49 |
| ♦ Čokoladno punjenje                                         | 49 |
| ♦ Krafne                                                     | 51 |
| ♦ Palačinke s čokoladom                                      | 53 |
| ♦ Veganski burek s „mesom“                                   | 55 |
| ♦ Veganski burek sa „sirom“                                  | 57 |
| ♦ Piroške s tofuom i sojinim jogurtom                        | 59 |
| ♦ <i>Pizza</i>                                               | 61 |
| ♦ Zamjena za sir                                             | 61 |
| Δ Tablica - Kako zamijeniti neveganske sastojke u receptima? | 62 |
| Δ <i>Check</i> lista – Koliko ste <i>vegan-friendly</i> ?    | 64 |
| Δ Kako vam možemo biti podrška?                              | 66 |

Iznenadit  
ćete se  
što sve  
može biti  
vegansko.



# BUDITE DIO VEGAN -FRIENDLY POSLOVNICA

Nema sumnje da industrija veganskih proizvoda raste, i to munjevito. **The Good Food Institute** u svojem izvještaju iz 2021. godine o **prodaji veganske hrane** navodi da je prodaja biljne hrane **porasla za 45 % samo u posljednje dvije godine**.

**Giles Quick**, direktor **Kantar Worldpanela**, jedne od najvećih svjetskih tvrtki koje se bave podacima, analizom i savjetovanjem, 2018. godine izjavio je:

*„Vegansko tržište promijenilo se iz temelja u posljednjih šest ili sedam godina – sada je ono za sve. Društvene mreže dovele su veganstvo i veganske proizvode u prvi plan zanimanja kupaca i veganstvo je postalo *mainstream*. Ono se više ne doživljava samo kao životni izbor, već kao izbor za jedan ili dva dana u tjednu, za jedan obrok, jedan trenutak.”*

Uspoređujući razdoblje 2017. – 2018. godine s razdobljem 2018. – 2019. godine, odnosno u samo godinu dana, **online potražnja za veganskim proizvodima porasla je za čak 77 %!**

Ovaj vodič detaljan je prikaz raznovrsnih zamjena za mliječne životinjske proizvode i odličan izvor informacija za one koji se žele upoznati s mliječnom ponudom biljnog podrijetla. Pomoći će vam u boljem razumijevanju prednosti biljnih proizvoda, mogućnostima njihove upotrebe te vas informirati o karakteristikama i vrstama opcija dostupnih na hrvatskome tržištu.

Donosimo vam popis proizvođača i dobavljača biljnih mliječnih proizvoda, recepte za slatka i slana jela, fotografije te pregršt različitih i korisnih informacija, podataka i savjeta za vaš ugostiteljski objekt.

## JELA I NAPICI BILJNOG PODRIJETLA SU ZA SVE, NE SAMO ZA VEGANE!

Kava s biljnim mlijekom nije samo za vegane, ona je **namijenjena svima**. Kao što rajčice, tikvice, naranče ili šljive nisu rezervirane samo za vegane, tako su biljna mlijeka namirnice koje mogu konzumirati svi.

Na svojem jelovniku možete naznačiti da se vaša kava može naručiti i sa sojinim, bademovim, zobenim, kokosovim, rižinim i drugim biljnim mlijekom. **Svoju ponudu mlijeka možete napomenuti i prilikom uzimanja narudžbe.**

Može jedna  
ledena kava?

Želite li ju  
možda probati  
sa sojinim,  
kokosovim ili  
bademovim  
mlijekom?



# ZAŠTO KORISTITI BILJNE PROIZVODE?

## Δ Biljni proizvodi = Rješenje za spas planeta

Uzgoj životinja za hranu jedan je od vodećih uzroka klimatskih promjena. **Stočarstvo zauzima 83 % sveg poljoprivrednog zemljišta na svijetu, iako proizvodi manje od jedne petine kalorija koje konzumiramo.**

Otpriblike trećina potrošnje vode u svijetu odlazi na proizvodnju životinjskih proizvoda. **14,5 % svih stakleničkih plinova potječe iz stočarskog sektora što je više od cjelokupnog svjetskog transportnog sektora.**

Prema izvješćima UN-ove Organizacije za hranu i poljoprivredu, približno **70 % Amazonske prašume posječeno je i spaljeno kako bi se napravilo mjesta za uzgoj životinja i njihove hrane.** Prirodni resursi nemilosrdno se iskorištavaju za prehranu životinja, što je u krajnosti neodrživo i zahtijeva hitnu promjenu navika.

## Δ Koristi za zdravlje i sprječavanje vodećih kroničnih bolesti

Dokazano je da prehrana cjelovitim i raznovrsnim namirnicama isključivo biljnog podrijetla pomaže **mikrobiomu crijeva, smanjuje upale, snižava povišen kolesterol i visoki krvni tlak, jača imunološki sustav i smanjuje rizik od razvoja mnogih vodećih kroničnih bolesti** poput bolesti srca i krvnih žila, dijabetesa tipa 2, moždanog udara te određenih oblika raka poput raka debelog crijeva, dojke i prostate.

Proizvod je veganski kada ne sadrži sastojke životinjskog podrijetla poput: mesa (uključujući ribu i ostale morske životinje), mlijeka i mliječnih proizvoda, jaja, meda i drugih sastojaka koji su životinjskog podrijetla.

## JESTE LI ZNALI

- da u Njemačkoj ima više nego dvostruko više vegetarijanaca i vegana, nego što Hrvatska ima stanovnika?
- da je u posljednjih 12 mjeseci svaki četvrti stanovnik Velike Britanije smanjio unos životinjskoga mesa, mlijeka i jaja?

## Δ Nije lako biti krava, ni svinja, kokoš, pa ni riba

Procjenjuje se da se svake godine radi ljudske prehrane **usmrti više od 70 milijarda kopnenih životinja i do 2500 milijarda riba.**

Bez obzira na način uzgoja, industrijski ili organski, životinje pate. Činjenica da životinje osjećaju bol znači da im je urođena sklonost da ju izbjegavaju.

Unatoč tome, normalizirali smo njihovo iskorištavanje u milijardama. **Krave su životinje čije se tijelo najintenzivnije koristi u svrhu ljudske prehrane,** a muški telići kao neželjeni nusproizvod ove industrije završavaju u proizvodnji telećega mesa.

## Δ Svaka vrsta sisavca, osim čovjeka, pije mlijeko namijenjeno toj vrsti

Kravlje mlijeko je za teliće, pseće za štence, kao što je ljudsko za bebe. **Svaki sisavac ima različit sastav mlijeka prilagođen svojem pomlatku.** Ljudi su jedina bića koja piju mlijeko druge vrste i jedini koji piju mlijeko u odrasloj dobi. Biljna mlijeka i sirevi u skladu su s prirodnim načelima.



## KADA JE PROIZVOD VEGANSKI?

## PORAST VEGANSKIH PROIZVODA

Zbog ovih razloga porast proizvoda biljnog podrijetla svakim danom sve je veći te se na policama trgovina mogu pronaći gotovo sve zamjene za životinjske proizvode – od biljnih mlijeka, vrhnja, šlagova, sireva, sladoleda, jogurta do kobasica, salama, odrezaka, hrenovki, namaza i mnogih drugih.

# BILJNE ZAMJENE ZA MLIJEČNE PROIZVODE

## BILJNA MLIJEKA

Svako od navedenih mlijeka može se koristiti za izradu *smoothija*, deserata, umaka, palačinki, kolača od dizanog tijesta, pita, biskvita, raznih peciva i slanih jela poput pirea od krumpira ili složenaca te u pahuljicama, kašama, kavi i kakau. Mogu se koristiti u bilo kojem receptu u kojemu biste inače koristili kravlje mlijeko.

Postoje i razna druga mlijeka i mješavine mlijeka i varijacija osim već spomenutih poput zobeno-sojinog ili sojino-rižinog mlijeka ili pak mlijeka od indijskih oraščića, konoplje, pira, makadamije itd.

### Sojino mlijeko

- × najkremastije i najgušće biljno mlijeko u tetrapaku
- × najviše podsjeća na kravlje mlijeko
- × odlično za kavu jer je najgušće
- × odlično za izradu pjene za kapučino, *macchiato* ili *latte*
- × može se nabaviti u gotovo svim trgovinama
- × dostupno s okusom čokolade i vanilije
- × dostupno u punomasnoj i nemasnoj verziji te zaslađeno i nezaslađeno

### Bademovo mlijeko

- × orašastog okusa
- × uz sojino mlijeko, bademovo se najčešće koristi u kavi
- × odlično za izradu pjene za kapučino, *macchiato* ili *latte*
- × dostupno s okusom čokolade i vanilije
- × dostupno u zaslađenoj i nezaslađenoj verziji
- × lako za napraviti u „kućnoj radinosti“ zbog čega ga najčešće biraju *low* i *zero waste* kafići

### Zobeno mlijeko

- × ima neutralni okus
- × ovisno o proizvođaču, može biti prirodno slatkog okusa
- × odlično za kavu
- × dostupno s okusom čokolade i vanilije

### Rižino mlijeko

- × najslade biljno mlijeko, iako nema dodanog šećera
- × rjeđe od ostalih mlijeka
- × neki ljudi preferiraju ovo mlijeko u kavi jer ne moraju dodavati šećer
- × dostupno s okusom čokolade i vanilije
- × s obzirom na to da je slade i rjeđe od ostalih mlijeka, primjerenije je za pripremu slatkih, a ne slanih jela

### Kokosovo mlijeko (u konzervi)

- × najkremastije i najgušće biljno mlijeko
- × najmasnije mlijeko na tržištu
- × koristi se za izradu šlaga i krema (samo gusti dio mlijeka)
- × koristi se i za slana jela poput krem juha i azijskih jela

### Mlijeko od lješnjaka

- × orašastog okusa
- × odlično za kavu i izradu slatkih napitaka
- × lako za napraviti u „kućnoj radinosti“ zbog čega ga najčešće biraju *low* i *zero waste* kafići

### Mlijeka *barista*

- × mlijeko namijenjeno za kavu
- × odlična za izradu pjene za kapučino, *macchiato* ili *latte*
- × odličan dodatak za *matchu*, kakao i vruću čokoladu

### Kokosovo mlijeko u prahu

- × praktično jer je rok trajanja otvorenog proizvoda dulji od mlijeka u tetrapaku
- × potrebno ga je samo pomiješati s vrućom vodom
- × praktično za kavu u kafićima

## BILJNI ŠLAG

- × Postoji vrhnje za šlag i šlag u spreju.
- × Vrhnje za šlag je odlično za izradu čvrstih krema za kolače i torte, za pripremu slastica, slatkih napitaka, voćnih salata, pudinga i slatkih preljeva.
- × Biljno vrhnje za šlag priprema se na isti način kao i vrhnje od kravljega mlijeka.

## BILJNI JOGURT

- × Dolazi u raznim tipovima (klasični, grčki), kao i s okusima poput vanilije, badema, kokosa, zobi, lješnjaka i u raznim voćnim varijantama.
- × Odličan za izradu bureka od sira i piroški.
- × U kombinaciji s tofuom imitira svježi kravljji sir.

## BILJNI MARGARIN

- × Može se koristiti u receptima umjesto maslaca.
- × Odličan za izradu krema za torte, kolače i *cupcakes*.
- × Postoje i nehidrogenizirani margarini.
- × Postoji i biljni maslac koji okusom i mirisom podsjeća na maslac od kravljega mlijeka.

## BILJNA VRHNJA ZA KUHANJE

### Sojino vrhnje

- × gusto vrhnje i najbolja zamjena za kravlje vrhnje
- × najdostupnije biljno vrhnje
- × koristi se za slatka i slana jela

### Zobeno vrhnje

- × rjeđe teksture
- × lagano slatkastog okusa
- × koristi se za slatka i slana jela

### Rižino vrhnje

- × rjeđe teksture
- × lagano slatkastog okusa
- × koristi se za slatka i slana jela

### Kokosovo vrhnje

- × gusto vrhnje
- × osjeti se lagani okus kokosa
- × koristi se za slatka i slana jela

## SVE ZA KAVU

Postoje veganske kreme za kavu, instant-kapučino u raznim okusima, ledena kava u prahu...



## TOFU

- × Postoji u raznim varijantama poput svježeg, dimljenog i mariniranog tofua, pa čak i u obliku tofunaze i namaza, te salama, kobasica i hrenovki.
- × Tzv. svileni tofu je kremaste teksture, a izvrstan je za izradu kolača, krema, sladoleda i nadjeva za razne deserte poput *cheesecakea* ili *tiramisua*.
- × Dostupan je u svim većim trgovinama i trgovinama zdravom hranom.

## MAJONEZE I PRELJEVI

- × Postoje razne vrste biljnih majoneza, tartar-majoneza, preljeva i umaka koji ne sadrže jaja ili kravljje mlijeko.

## BILJNI SIREVI

Najčešće su na bazi kokosa, a mogu biti i na drugoj biljnoj bazi te gotovo u potpunosti okusom, oblikom i mirisom podsjećaju na kravljje sireve.

### Tvrdi sirevi

- × vrste: *gauda*, *mozzarella*, *cheddar*, grčki, njemački dimljeni sir i parmezan
- × odlični za *pizze*, *tortilje*, *tacose*, *tjestenine*, *umake*, *razna slana jela*, *u sendvičima* i *burgerima*

### Sirni namazi

- × alternativa krem-siru
- × mogu se koristiti kao i kravljji mliječni namazi u slatkim ili slanim jelima





|                                                                                                                              |                    |                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>dm</b><br>Tel: 01/3670-100<br>E-mail: info@dm.hr<br>Web: www.dm.hr                                                        | Trgovački lanac    | Alpro, Joya, dmBio                                                                           |
| <b>Müller</b><br>Tel: 01/3700-100<br>E-mail: service@mueller.hr<br>Web: www.mueller.hr                                       | Trgovački lanac    | Alpro, Bio Primo                                                                             |
| <b>Tvornica zdrave hrane</b><br>Tel: 01/5573-568<br>E-mail: info@tvornicazdravehrane.com<br>Web: www.tvornicazdravehrane.com | Trgovina i webshop | Allos, Provamel, Vegabond                                                                    |
| <b>Encian</b><br>Tel: 01/6531-434<br>E-mail: encian@encian.hr<br>Web: www.encian.hr                                          | Trgovina i webshop | Alpro                                                                                        |
| <b>bio&amp;bio</b><br>Tel: 0800/246-246<br>E-mail: info@biobio.com.hr<br>Web: www.biobio.hr                                  | Trgovina i webshop | Oatly, Taifun, Allos, Provamel, Sojade, Vitaquell, Alsan, Indy & Pippa                       |
| <b>Garden</b><br>Tel: 01/5621-502<br>E-mail: info@garden.hr<br>Web: www.garden.hr                                            | Trgovina i webshop | Oatly, Taifun, The Bridge, Allos, Isola Bio, Provamel, Sojade, Vitaquell, Alsan, Green Heart |
| <b>Priroda&amp;Društvo</b><br>Tel: 01/7999-070<br>E-mail: info@prirodaidrustvo.hr<br>Web: www.prirodaidrustvo.hr             | Trgovina i webshop | Taifun, Allos, Provamel, Sojade, Alsan, Green Heart, Violife                                 |
| <b>Greencajg</b><br>Mob: 097/6314-737<br>E-mail: mrkva@greencajg.hr<br>Web: www.greencajg.hr                                 | Trgovina i webshop | Valsoia, Sheese, Provamel, Dennree                                                           |
| <b>Food Expert</b><br>Tel: 01/483-2343<br>E-mail: info.foodexpert@gmail.com<br>Web: www.food-expert.com.hr                   | Trgovina           | Sheese, Provamel, Oatly, Sojade, Dennree                                                     |
| <b>Advent (webshop), Eden (trgovina)</b><br>Tel: 052/688-210<br>E-mail: info@advent.hr<br>Web: www.advent.hr                 | Trgovina i webshop | Provamel, Violife, Valsoia                                                                   |

|                                                                                                     |         |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------|
| <b>Pusti otok</b><br>Mob: 099/6919-767<br>E-mail: info.simplev@gmail.com<br>Web: www.pusti-otok.com | Webshop | Dennree, Valsoia, Top Natur, Violife |
| <b>Vegefino</b><br>Tel: 098/590-684<br>E-mail: info@vegefino.com<br>Web: www.vegefino.com           | Webshop | brend Vegefino                       |
| <b>Annapurna</b><br>Mob: 091/338-5533<br>E-mail: webshop@annapurna.hr<br>Web: www.annapurna.hr      | Webshop | brend Annapurna                      |
| <b>Soyarnica</b><br>E-mail: eat@soyarnica.com<br>Web: www.facebook.com/soyarnica                    | Webshop | brend Soyarnica                      |



# POPIS\_BILJNIH\_MLIJEČNIH\_PROIZVODA

## Alpro

- × Mlijeka (sojino, barista, zobeno, rižino, bademovo, kokosovo, lješnjakovo, s okusima čokolade i vanilije)
- × Vrhnja za kuhanje (sojino, rižino, zobeno, kokosovo)
- × Jogurti (klasični, s voćem, s okusom vanilije)
- × Veganski sladoledi

## SPAR Veggie

- × Mlijeka (sojino, rižino, bademovo, kokosovo i kombinacije mlijeka)
- × Sladoledi (kikiriki, nugat, vanilija, mango, jagoda)

## Natur pur

- × Mlijeka (sojino, zobeno, rižino, pirovo i kombinacije mlijeka)

## Vital

- × Sladoledi (vanilija, sladoled sendvič, vanilija u kornetu)

## Joya

- × Mlijeka (sojino vanilija, zobeno, zobeno s kavom, rižino)

## Alnatura

- × Mlijeka (sojino, zobeno, rižino, pirovo, s okusima čokolade i vanilije)
- × Čokoladni namazi

## dmBio

- × Mlijeka (sojino, barista, zobeno, zobeno s vanilijom, rižino, bademovo, pirovo, kokosovo)
- × Vrhnja za kuhanje (sojino, zobeno)
- × Jogurti (indijski oraščići, kokos, zobeno)
- × Čokoladni namazi
- × Gotove kave (*macchiato* s indijskim oraščićima i kapučino sa zobenim mlijekom)

## Bio Primo

- × Mlijeka (sojino, zobeno, rižino, bademovo, pirovo itd., s okusima vanilije i kokosa)
- × Čokoladni namazi

## Oatley

- × Zobeno mlijeko (s okusom čokolade, *barista*)
- × Zobeno vrhnje za kuhanje

## Top natur

- × Krema za kavu

## Taifun

- × Tofu (svježi, svileni i dimljeni)

## The bridge

- × Mlijeka (sojino, zobeno, barista zob, rižino, integralna riža, slanutkovo, brazilski orah, bademovo, kokosovo, zob s čokoladom, heljdino i kombinacije mlijeka)
- × Vrhnja za kuhanje (sojino, kokosovo, zobeno)
- × Gotova kava s biljnim mlijekom

## Allos

- × Mlijeka (sojino barista, zobeno, zobeno barista, rižino, pirovo, bademovo, kokosovo i kombinacije mlijeka)
- × Vrhnja za kuhanje (sojino, bademovo, kokosovo, zobeno)

## Isola Bio

- × Mlijeka (sojino, kokosovo, proseno, zobeno, rižino, bademovo, kombinacije mlijeka: riža i kokos, riža i lješnjak, riža i badem)
- × Vrhnja za kuhanje (kokosovo, zobeno, rižino)

## Bio zone

- × Mlijeka (sojino, zobeno, rižino)
- × Tofu (svježi, dimljeni)

## Milbona

- × Mlijeka (sojino, bademovo, rižino)

## Provamel

- × Mlijeka (sojino, barista, zobeno, rižino, bademovo, s okusima čokolade i vanilije)
- × Jogurti (sojin, kokos, badem, s voćem, s vanilijom)
- × Vrhnja za kuhanje (sojino, rižino)

## K-take it veggie

- × Mlijeka (sojino, zobeno, rižino, bademovo, pirovo i kombinacije mlijeka)
- × Jogurti (sojin, s vanilijom)
- × Vrhnje za kuhanje (sojino)
- × Tofu (svježi, dimljeni)

## Sojade

- × Mlijeka (sojino, rižino, bademovo, konopljino, s okusom čokolade i vanilije)
- × Vrhnja za kuhanje (sojino, konopljino, heljdino)
- × Jogurti (sojin klasični, sojin grčki, sojin kefir, s vanilijom, s voćem)

## Risco Scotti

- × Mlijeka (rižino, riža s kakaom, riža s kokosom, zobeno, zobeno s kakaom, bademovo)

## Valsoia

- × Mlijeka (sojino, sojin *macchiato* bez kofeina, zobeno, bademovo, badem i kokos, rižino, orahovo)
- × Vrhnje za kuhanje (sojino)
- × Veganski sladoledi

## Dennree

- × Mlijeka (sojino, rižino, zobeno, bademovo, s okusima čokolade i vanilije)

## Boom Box

- × Zobeno mlijeko (s okusima kokosa, badema, lješnjaka)

## Dar

- × Mlijeka (bademovo, zobeno, zobeno s okusom čokolade)

## O'Plant

- × Mlijeka (zobeno, zobeno s badenom, rižino, rižino s kokosom, bademovo, barista)

## Vegabond

- × Kokosovo mlijeko u prahu

## Vitaquell

- × Margarin i majoneza
- × Čokoladni namaz

## Soyatoo

- × Vrhnja za šlag (rižino, sojino, kokosovo)
- × Šlag u spreju

## Alsan

- × Biljni margarin

## Zvijezda

- × Biljni margarini
- × Biljna majoneza

## Tommy

- × Biljna majoneza (klasična i s okusima)

## Green heart

- × Kremasti sirni namaz (klasični i s okusom vlasca)

## Sheese

- × Sirevi (*cheddar*, dimljeni njemački, grčki, *mozzarella*, parmezan)
- × Sirni namazi (klasični, *cheddar*, češnjak sa začinima, slatki čili, mladi luk s paprom)

## Violife

- × Sirevi (za *pizzu* u listićima, klasični, parmezan, s maslinovim uljem)

## Green Vie

- × Sirevi (*mozzarella*, grčki stil, *parmezan*, *cheddar*, sir za *pizzu*)

## Ben & Jerry's veganski sladoledi

- × Okusi (Chocholate fudge brownie, Chunky monkey, Cookie dough, Peanut & butter cookies, Coconutterly caramel'd)

## Vemondo veganski sladoledi

- × Tofu
- × Veganski sladoledi: Okusi (kikiriki/lješnjak, vanilija/šumsko voće), sladoled u kornetu vanilija

## Gelatelli veganski sladoledi

- × Okusi (kokos, kokos/čokolada, kokos/badem/tamna čokolada)

## Fior di natura veganski sladoledi

- × Okusi (tiramisu, amarena, čokolada), sladoled u kornetu vanilija

## Indy & Pippa veganski sladoledi

- × Okusi (čokoladni i voćni)

## Carte D'or veganski sladoledi

- × Okusi (kokos/borovnica, čokolada/malina, cimet/toffee)

## Magnum veganski sladoledi

- × Okusi (vanilija s preljevom od čokolade ili čokolada s bademima)

## Annapurna

- × Tofu (svježi, dimljeni, začinjeni)

## Vegefino

- × Tofu (svježi, dimljeni, začinjeni, feta)

## Soyarnica

- × Tofu (svježi, svileni, dimljeni, začinjeni)



# RECEPTI

**Savjet:** Kolače i torte nemojte nazvati „Veganski kolač“ ili „Veganska torta“ jer ostavlja dojam da je samo za vegane, što, naravno, nije jer je namijenjena svima, neovisno o načinu prehrane. Imenujte ih prema sastavu, npr. „Čokoladna fantazija“, a informaciju da je veganska po sastavu navedite pored. Isti savjet vrijedi i za slana jela.

**Najdraže slastice** mogu se napraviti koristeći sve biljne proizvode navedene u ovoj brošuri, a da pritom ne izgube okus zbog kojeg ih toliko volimo. Gotovo svi tradicionalni i popularni kolači mogu se lako i maštovito napraviti u veganskoj varijanti i tako postati zdraviji i primamljiviji svima.

**Sladoled** se može napraviti po standardnom receptu, samo zamijenite kravlje mlijeko i vrhnje biljnima. Bolji odabir su gušća mlijeka i vrhnja poput sojinog mlijeka, sojinog vrhnja ili kokosova mlijeka. Također, može se napraviti i od indijskih oraščića ili badema. Razne vrste gotovih veganskih sladoleda mogu se pronaći u brojnim trgovinama.

**Veganske slastice**, osim što su zdravije, manje su kvarljive pa im je rok valjanosti dulji i znatno su sigurnije. Već postojeća ponuda jela u vašem ugostiteljskom objektu može lako biti veganska zamjenom ili pak samo izbacivanjem nekog sastojka. Rado ćemo pomoći svojim znanjem i iskustvom te promovirati postojeću i novu vegansku ponudu putem svojih kanala.

## ZELENI SMOOTHIE

**1 ½ šalice** biljnog mlijeka (najbolje bademovo, zobeno ili sojino)

**2 šalice** špinata (ili nekog drugog zelenog lisnatog povrća poput blitve, zelene salate, potočarke, listova cikle ili mrkve, kovrčavog kelja...)

**¼ šalice** svježih listova mente

**1** banana

**½ šalice** manga

**½ šalice** ananasa

- U blenderu miksajte sve sastojke dok se ne dobije glatka smjesa bez vlakana.

*Za dobivanje kremastog i glatkog smoothija bez tragova vlakana potreban je dobar blender sa što većim brojem okretaja.*

*Prema želji, može se raditi frappe, smoothie ili shake koristeći razno voće: borovnice, jagode, maline, narezane breskve, kruške... s dodacima poput maslaca od kikirikija, dumbira, komadića čokolade, kaka, veganskog sladoleda, veganskog jogurta, zobenih pahuljica itd.*



# KAVA DALGONA

**2 žličice** instant-kave  
**2 žličice** šećera  
**2 žličice** vruće vode  
**biljno mlijeko prema želji** no najbolje sojino  
**kockice leda prema želji**

- Pomiješajte instant-kavu sa šećerom i vrućom vodom. Zatim „istucite“ ovu mješavinu ručnim mikserom 2 – 3 minute sve dok ne postane gusta i bogata te svijetlosmeđe boje.
- Ostavite kremu sa strane i za to vrijeme napunite čašu s nekoliko kockica leda i biljnim mlijekom. Zatim ulijte kremu od instant-kave.

*Bilo koja vrsta kave lako može biti veganska tako da se koristi biljni šlag, biljno mlijeko ili biljno vrhnje.*

## PROFI VEGAN KUTAK

„Jedanaestogodišnjim veganskim stažem shvatio sam da je najbolji put za promociju takva načina života putem želuca.

Uvijek rado dijelim savjete za kuhanje bez namirnica životinjskog podrijetla te s veseljem sugovornicima otkrivam kako je lako živjeti veganski i koliko mi je veganstvo promijenilo život nabolje.

Jako mi je žao što veganska ponuda nije zastupljena u našim restoranima i ostalim ugostiteljskim objektima u istoj mjeri kao u inozemstvu. Nekada bih rado odahnuo i, umjesto da sam radim

veganske slastice i napitke, sjeo u bilo koji *café*-bar i bez pol muke, primjerice, naručio kavu dalgona s biljnim mlijekom.“

**Igor Barbarić**, redatelj i koreograf, strastveni kuhar, finalist „Celebrity Masterchefa“ i voditelj radionica kuhanja u emisiji „Easy Food“ Fashion, hr TV-a





## MAFINI S KAKAOM

**340 g** brašna T-850  
**2 žličice** sode bikarbone  
**200 ml** agavina sirupa  
**200 ml** suncokretova ulja  
**350 ml** sojina mlijeka  
**2 žlice** kakaa  
**bobičasto voće**

- Zagrijte pećnicu na 180 °C.
- Sve sastojke izmiješajte mikserom. Zatim napunite kalupe za mafine do pola, stavite ih u zagrijanu pećnicu i pecite 25 – 30 minuta.
- Ukrasite ih prema želji preljevom od čokolade ili veganskim šlagom, džemom, bobičastim i drugim voćem i sl.

## MAFINI OD ČOKOLADE I BANANE

**400 g** mljevenih oraha  
**100 g** glatkog brašna  
**1 žličica** sode bikarbone  
**4 žlice** agavina sirupa  
**2 male** banane  
zgnječene vilicom  
**komadići** tamne  
čokolade  
**1 dl** vode

- Pećnicu zagrijte na 170 °C.
- Brašno pomiješajte sa sodom bikarbonom, a zatim umiješajte mljevene orahe, agavin sirup i banane. Na kraju dodajte vodu i komadiće čokolade.
- Dobivenom smjesom napunite kalup za mafine i pecite 20 minuta u pećnici.



# CUPCAKES

Autor: Igor Barberić

**240 ml** bademova ili  
sojina mlijeka  
**1 žličica** jabučnog octa  
**210 g** glatkog brašna  
**2 žlice** kukuruznog  
škroba  
**1 žličica** praška za pecivo  
**½ žličice** sode bikarbone  
**¼ žličice** soli  
**80 ml** ulja  
**120 g** šećera  
**1 žličica** vanilin šećera ili  
vanilije u prahu

- Zagrijte pećnicu na 180 °C i stavite kalupe u posudu za pečenje mafina ili *cupcakesa*.
- U sojino mlijeko umiješajte jabučni ocat i ostavite da odstoji nekoliko minuta.
- Brašno, kukuruzni škrob, prašak za pecivo, sodu bikarbonu i sol prosijte kroz sito u posudu srednje veličine. Dodajte mlijeko s octom, ulje, šećer i vaniliju u prahu ili vanilin šećer u veću posudu i miješajte minutu do dvije.
- Dodajte suhe sastojke u mokre i zamiješajte dok ne nestanu veće grude i odmah prestanite miješati.
- Napunite kalupe smjesom do  $\frac{3}{4}$  volumena. Stavite u pećnicu, smanjite temperaturu na 170 °C i pecite 20 – 25 minuta ili dok čačkalica ubodena u *cupcake* ne izađe bez mrvica na sebi. Izvadite iz pećnice i nakon 5 minuta stavite *cupcake*se na rešetku za hlađenje.

## CUPCAKES KREMA S LIMUNOM

Autor: Igor Barberić

**180 g** margarina  
**180 g** biljne masti  
**390 g** šećera u prahu  
**6 žlica** limunova soka  
**6 žličica** sitno naribane  
limunove kore  
**1½ žličica** vanilije u  
prahu ili vanilin šećera

- Električnim mikserom kratko zamutite margarin i biljnu mast. Postupno krenite dodavati po  $\frac{1}{2}$  šalice šećera u prahu u smjesu, uz jednu žlicu limunova soka, dobro miksajući između sipanja, dok ne potrošite sve potrebne količine tih sastojaka.
- Na kraju dodajte limunovu koru i vaniliju u prahu ili vanilin šećer i miksajte dok smjesa ne postane glatka i kremasta.

*Krema se može koristiti i za hladne kreme s voćem, punjenje princes-krafnji, torti i drugih kolača. Krema se može aromatizirati raznim začinima i voćem.*



# VEGANSKI CHEESECAKE

## KORA

**30 g (2 žlice)** kokosova ulja  
**6 žlica** agavina ili javorova sirupa  
**80 g** mljevenih badema ili bademova brašna  
**80 g** običnog pšeničnog brašna  
**1 prstohvat** soli  
**malo** biljnog mlijeka (prema potrebi)

## PUNJENJE

**150 g** sirovih indijskih oraščića namočenih u hladnoj vodi preko noći ili u vrućoj vodi 15 minuta  
**300 g** svilenog tofua  
**14 žlica** agavina ili javorova sirupa  
**8 žlica** limunova soka  
**3 žličice** kukuruznog škroba  
**1 ½ žličica** vanilin šećera ili **½ žličice** burbon vanilije u prahu

• Zagrijte pećnicu na 180 °C. Stavite kokosovo ulje u veliku posudu i otopite na loncu s kipućom vodom ili u mikrovalnoj pećnici. Dodajte javorov ili agavin sirup, mljevene bademe, brašno i sol te dobro promiješajte. Ako izgleda previše suho, dodajte malo biljnog mlijeka.

• Premjestite tijesto u okrugli kalup za pečenje s odvojivim dnom (u receptu se koristi kalup za pečenje promjera 18 cm). Obložite dno i stranice kalupa masnim papirom za pečenje kako biste nakon toga lakše izvadili tortu.

• Prstima stisnite tijesto skroz do rubova, a zatim dnom čaše (pazite da koristite čašu s ravnim dnom) pritisćite tijesto dok površina ne postane potpuno ujednačena.

• Pecite u pećnici 10 minuta. Tortu ćete peći ponovno pa ju nemojte pretjerano ispeći u ovoj fazi.

• Zagrijte pećnicu na 180 °C. Ocijedite namočene indijske oraščiće.

• Indijske oraščiće, svileni tofu, javorov ili agavin sirup, limunov sok, kukuruzni škrob i vanilin šećer ili vaniliju u prahu stavite u blender ili multipraktik. Miksajte dok smjesa ne postane potpuno glatka. Bit će potrebno proći špatulom po rubovima blendera i promiješati nekoliko puta kako bi smjesa postala glatka.

• Ispečenu koru prelijte smjesom za punjenje i na kraju izravnavajte površinu smjese.

• Nježno lupite lim za pečenje nekoliko puta o kuhinjski pult kako bi na površinu izašli mjehurići zraka.

• Pecite u pećnici 1 sat, dok površina ne poprimi zlatnosmeđu boju. Torta će biti mekana kada ju izvadite, ali stvrdnut će se dok se hladi.

• Stavite tortu u hladnjak na najmanje 2 sata. Torta se mora potpuno ohladiti prije nego što ju izvadite iz kalupa za pečenje i narežete.



# DUNAVSKI VALOVI

## BISKVIT

240 g oštrog brašna  
2 žlice kukuruznog škroba  
3 žličice praška za pecivo  
125 g margarina  
125 g + 2 žlice šećera  
240 ml sojina mlijeka  
1 ½ žličica vanilin šećera  
350 g višanja bez koštica (ocijedeni), smrznutih ili svježih

## DODATNO ZA ČOKOLADNI BISKVIT

2 žlice kakaa u prahu  
60 ml vruća sojina mlijeka

## PUNJENJE OD PUDING KREME

450 ml sojina mlijeka  
37 g pudinga od vanilije (1 vrećica)  
1 ½ žličica vanilin šećera  
50 g šećera  
125 g margarina

## ČOKOLADNA GLAZURA

150 g tamne čokolade  
1 ½ žlica kokosova ulja ili biljnog ulja

*Korišten je kalup promjera 20 cm. Za pečenje u limu 30 x 40 cm udvostručite recept.*

- Zagrijte pećnicu na 180 °C. Lagano podmažite kalup za pečenje s odvojivim dnom i obložite dno papirom za pečenje.

- Pomiješajte brašno, kukuruzni škrob, prašak za pecivo i sodu bikarbonu u posudi.

- U drugoj posudi za miješanje električnim ručnim mikserom miksajte margarin i šećer dok ne postanu kremasti. Zatim dodajte smjesu brašna zajedno sa sojinim mlijekom i vanilin šećerom, i miješajte dok se sve ne sjedini. (Nemojte previše miksati jer će kolač postati čvrst i zbijen).

- Prebacite polovicu smjese za biskvit u pripremljenu posudu za pečenje pa ju zagladite i izravnajte.

- U maloj zdjelici otopite kakao u prahu u vruću sojinu mlijeku. Zatim ga umiješajte u preostalo tijesto dok se ne sjedini pa prelijte preko svijetlog tijesta.

- Ocijedene višnje rasporedite po vrhu i lagano ih utisnite u tijesto s čokoladom.

- Tortu pecite na srednjoj rešetki oko 40 minuta. (Napravite test štapićem.) Zatim ju izvadite iz pećnice i ostavite da se ohladi u tavi.

- U malu zdjelu ulijte oko ⅓ šalice sojina mlijeka. Dodajte puding i miješajte da se otopi. Preostalo sojino mlijeko i vanilin šećer ulijte u lonac i pustite da zavrije. Zatim umiješajte smjesu pudinga zajedno sa šećerom i ponovno kuhajte uz stalno miješanje dok se ne zgusne. Zatim puding odmah izlijte u vatrostalnu posudu i dobro pokrijte prozirnom folijom da sprječite da gornja strana stvori „kožu“. Ostavite da se ohladi na sobnoj temperaturi.

- Izvadite margarin iz hladnjaka, narežite ga na kockice i stavite u posudu za miješanje. Odložite posudu na sobnoj temperaturi.

- Kad su i skuhan puding i margarin sobne temperature, električnim ručnim mikserom izmiksajte margarin dok ne postane kremast. Zatim postupno dodajte puding, jednu po jednu žlicu, sve dok se ne stvori krema. Rasporedite kremu po ohlađenu kolaču pa ga stavite u hladnjak najmanje 4 sata ili preko noći da se stegne.

- U loncu zagrijte vodu i na njega stavite staklenu vatrostalnu posudu. U njoj polako otopite sitno nasjeckanu čokoladu zajedno s kokosovim uljem. Zatim smjesu pažljivo prelijte preko ohlađene puding kreme. Stavite u hladnjak da se stegne.



# TIRAMISU

**200 g** svileni tofu  
**1** sojino vrhnje za kuhanje  
**250 g** margarina  
**60 ml** ruma ili nekoliko kapi arome  
**6 žlica** šećera  
**1 vrećica** vanilin šećera  
**1 do 2 paketa** dvopeka  
**kuhana kava** (po mogućnosti jaka turska)  
**kakao**

- Margarin lagano zagrijte, dodajte smrvljeni tofu, vrhnje za kuhanje, rum i šećer te sve zajedno miksajte u blenderu.
- Dvopek s jedne strane kratko namočite u kavu i redom slažite u kalup.
- Kad je dno prekriveno dvopekom, prelijte dio kreme preko njega. Na to opet slažite dvopek i preko njega ponovno kremu. Trebaju biti tri sloja dvopeka, a na kraju kreme.
- Kremu na vrhu pospite kakaom. Ostavite da se hladi u hladnjaku najmanje 3 sata, a najbolje preko noći.

*Brownie se premažite maslacem od kikirikija, marmeladom ili dodajte svježe voće.*

# PROTEINSKI ČOKOLADNI BROWNIE

**90 g** tamne veganske čokolade  
**80 ml** biljnog mlijeka  
**3 žlice + 5 žlica** šećera  
**250 g** ocijedenog slanutka iz konzerve (konzerva neocijedenog slanutka od 425 g)  
**180 ml** maslaca od orašastih plodova, poput kikirikija, badema ili indijskog oraščića  
**3 žlice** kakaa u prahu  
**30 g** bademova brašna ili drugog brašna (zobenog ili rižinog)  
**2 žličice** vanilin šećera  
**½ žličice** praška za pecivo  
**1 prstohvat** soli

- Zagrijte pećnicu na 180 °C. Zatim zagrijati mlijeko i 3 žlice šećera dok ne prokuhaju.
- Dodajte komadiće tamne veganske čokolade i miješajte da se otopi dok smjesa ne postane glatka.
- Slanutak, maslac od orašastih plodova, 5 žlica šećera, sol, vanilin šećer, kakao i prašak za pecivo dodajte u posudu i miješajte mikserom dok smjesa ne postane glatka.
- Smjesi dodajte otopljenu čokoladu i ponovite postupak dok se dobro ne izmiješa i ne postane glatka.
- Smjesu prebacite u posudu za pečenje obloženu papirom za pečenje. Po vrhu smjese pospite komadiće veganske tamne čokolade i pecite 20 minuta.

Vodu od slanutka nemojte baciti, nego ju iskoristite za recept za Ledeni vjetar.



# LEDENI VJETAR

Autorica: Anita Petrović

## BISKVIT

**350 ml** vode od slanutka (*aquafaba*) iz konzerve (ili skuhati slanutak)

**300 g** šećera

**1 žlica** jabučnog octa

**280 g** glatkog brašna

**½ žličice** praška za

pecivo

**½ žličice** sode bikarbone

**5 žlica** ulja

## 1. KREMA

**228 – 240 g** pudinga od vanilije koji se ne kuha

**450 ml** sojina mlijeka

**750 ml** veganskog šlaga

## 2. KREMA

**500 ml** veganskog šlaga

## VOĆE PO IZBORU

breskve, kivi, bobičasto voće, jagode, banane...

- Istucite vodu od slanutka (*aquafaba*) dok se ne pretvori u snijeg koji stoji na mjestu i kad preokrenete zdjelu naopako.

- Nastavite miksati i postupno počnite dodavati šećer.

- Kada nastane čvrst snijeg, dodajte brašno pomiješano sa sodom bikarbonom i praškom za pecivo. Zatim lagano umiješajte žlicu po žlicu ulja i, na kraju, ocat.

- Ulijte smjesu u najveći lim za pećnicu i pecite na 160 °C oko 30 minuta.

- Biskvit režite nakon što se ohladi. Razrežite biskvit na 3 jednaka dijela.

- U zdjelu uspite sastojke za prvu kremu i istucite ih mikserom. Krema je gotova za nekoliko minuta. Zatim u drugoj zdjeli istucite šlag.

- Slažite na biskvit prvu kremu s pudingom, na nju sloj voća, zatim šlag pa ponoviti – biskvit, žuta krema, voće, šlag. Zadnji sloj ukasite šlagom i voćem.

*Slanutak nemojte baciti, već iskoristite za recept za Proteinski čokoladni brownie.*

*Umjesto aquafabe može se pripremiti i klasičan biskvit s istim sastojcima uz dodavanje 1 žličice praška za puding od vanilije i 525 ml vode. Tada priprema za biskvit ide ovako: U zdjeli lagano pjenjačom sjedinite suhe sastojke i dobro promiješajte. Dodajte mokre sastojke osim octa/limunova soka. Dobro promiješajte. Na kraju dodajte ocat ili limunov sok. Lagano promiješajte. Biskvit izlijte u lim za pečenje obložen papirom za pečenje. Pecite u limu oko pola sata na 160 °C. U ovom receptu biskvit neće biti prozračan i mekan kao kad se koristi aquafaba.*

*Može se koristiti bilo koje drugo voće ili mješavina voća, ovisno o ukusu i sezoni, kao npr. ananas, kivi, banane, borovnice i sl.*



# TORTA SCHWARZWALD

## BISKVIT

**190 g** oštrog brašna  
**prstohvat** soli  
**½ pakiranja** praška za  
pecivo  
**100 g** šećera  
**2 velike žlice** kakaa  
**240 ml** hladne vode  
**125 ml** ulja  
**2 žličice** limunova soka

## KREMA

**680 g** kompota od  
višanja  
**2 vrećice** pudinga od  
vanilije (2 x 37 g)  
**1 žlica** smeđeg šećera ili  
više, prema želji  
**500 ml** veganskoga šlaga  
**2 reda** tamne čokolade

- Zagrijte pećnicu na 180 °C.
- Odvojeno pomiješajte suhe i tekuće sastojke pa ih na kraju kratko izmiješajte zajedno.
- Pecite u lagano nauljenom kalupu 25 minuta. Pečeni biskvit zatim ostavite da se ohladi u kalupu.
- Ocijedite višnje i u sok nalijte vodu da količina tekućine bude 700 ml.
- Prah od 2 pudinga izmiješajte sa žlicom šećera (ili više, prema želji) te razmutite s nekoliko žlica tekućine od soka od višanja i vode. Ostatak tekućine iskoristite za kuhanje pudinga.
- U ohlađeni puding umiješajte višnje i prelijte po biskvitu te pustite da se ohladi.
- Istucite šlag prema uputama na pakiranju te ga namažite na tortu i ukasite krupno ribanom tamnom čokoladom.

## PROFI VEGAN KUTAK

„Kao voditeljica prve veganske internetske trgovine u Hrvatskoj, svjedočim iz prve ruke golemu porastu potražnje za zdravom hranom i kozmetikom biljnog podrijetla.

To je prehrana budućnosti i smatram da bi svi ugostitelji i drugi uslužni objekti trebali to imati na umu.

Kao što kaže uzrečica poznata među nama veganima: *Future is vegan!*“

**Anita Petrović**, voditeljica prvog veganskog *web-shopa* „Pusti otok“





# TORTA SACHER

## BISKVIT

150 g običnog brašna  
40 g kakaa u prahu  
½ žličice sode bikarbone  
prstohvat soli  
150 g šećera  
190 ml vruće vode  
45 ml biljnog ulja  
1 žličica jabučnog octa

## PUNJENJE

200 g marmelade od marelica

## ČOKOLADNA GLAZURA

100 g tamne čokolade  
70 % kakaa  
50 g šećera  
35 ml vode

- Zagrijte pećnicu na 180 °C. Pripremite dva podmazana i obložena kalupa za torte iste veličine.
- Pomiješajte brašno, kakao u prahu, sodu bikarbonu i sol.
- Otopite šećer u kipućoj vodi, dodajte ulje i ocat. Ulijte sve u mješavinu suhih sastojaka i umutite u glatko tijesto.
- Tijesto otprilike podijelite u dva kalupa za torte i pecite oko 15 minuta, odnosno onoliko koliko je potrebno da čačkalica kojom ćete ispitati biskvit izađe čista.
- Izvadite biskvite iz kalupa na rešetku za hlađenje. Ostavite da se hlade oko jedan sat.
- Nastavite pripremati tortu na rešetki za hlađenje s pladnjem ispod rešetke kako biste uhvatili višak džema i čokoladne glazure koja curi s torte.
- Lagano zagrijte džem kako bi postao tekućiji. Razmažite debelo sloj džema na prvi biskvit. Stavite drugi biskvit na prvi, a ostatkom džema prekrijte cijeli vrh drugog biskvita i bočne stranice torte.
- Pustite da se džem ohladi i malo stegne (oko 15 min).
- U posudi zagrijte malo vode, na nju stavite staklenu vatrostalnu posudu pa u nju stavite šećer, vodu i izlomljenu čokoladu i grijte na srednje jakoj vatri. Miješajte dok se čokolada ne otopi i dok tekstura ne postane glatka.
- Pustite da se malo ohladi, često miješajući kako biste provjerili konzistenciju. Cilj je prilično gusta, ali i dalje tekuća čokoladna smjesa koja prekriva stražnji dio žlice slojem debelim 3 mm.
- Tortu prelijte debelim slojem glazure (gornju stranu i bočne stranice torte). Pričekajte nekoliko sati dok se glazura stegne.



# KREMŠNITE

Autorica: Sanja Komušanac

**2 pakiranja** lisnatog  
tijesta

## KREMA

**2 vrećice** pudinga od  
vanilije (2 x 37 g)

**200 ml + 800 ml** sojina  
mlijeka

**100 g** šećera

**100 g** gustina

**1 vrećica** bourbon vanilin  
šećera

**¼ žličice** kurkume

**100 g** margarina

**250 ml** biljnog slatkog  
vrhnja za šlag

- Zagrijte pećnicu na 180 °C. Kore stavite na papir za pečenje na poledinu tepsije i gusto ih izbodite vilicom. Pecite ih 10 – 15 minuta, ovisno o pećnici. Gotove su kad lagano požute.

- 200 ml mlijeka izmiješajte s praškom za puding, gustinom i kurkumom.

- Preostalo mlijeko zakuhajte sa šećerom i burbon vanilin šećerom. Maknite mlijeko s vatre pa umiješajte smjesu s pudingom i kratko kuhajte na laganoj vatri, stalno miješajući dok se ne zgusne.

- Kuhanu kremu prekrijte prozirnom folijom i ostavite da se dobro ohladi.

- Pjenasto izmiksajte margarin pa postupno umiksajte skuhanu kremu.

- Izmiksajte slatko vrhnje u šlag i umiješajte kuhačom u smjesu margarina i kreme.

- Jednu pečenu koru tijesta postavite na dno lima za pečenje, a višak tijesta odrežite. Izlijte kremu i stavite na nju drugu koru prethodno izrezanu na kvadrate veličine po želji.

- Stavite u hladnjak da se hladi nekoliko sati. Prije posluživanja posuti šećerom u prahu.



# MAĐARICA

Autorica: Adri Mrniaux

## KREMA

**6 žlica** brašna (vrhom punih)  
**500 ml + 200 ml** soja mlijeka  
**200 g** šećera  
**200 g** margarina za kolače  
**200 g** veganske čokolade za kuhanje (ili više prema želji)  
**1 žličica** ruma za kolače

## KORE

**800 g** brašna  
**200 g** margarina  
**220 – 230 g** šećera  
**1 vrećica** praška za pecivo  
**16 žlica** soja mlijeka (može i malo više, ovisi kako ispadne)  
**Napomena:** Mogu se kupiti gotova dva paketa veganskih kora za kolače.

## GLAZURA

**100 g** tamne čokolade  
**50 ml** tekućeg veganskog vrhnja za šlag  
**1 žlica** ulja

• U 200 ml mlijeka umutite brašno, a ostatak od 500 ml kuhajte zajedno sa šećerom, uz miješanje.

• Kad 500 ml mlijeka zavri, postupno ulijevajte mješavinu mlijeka i brašna, uz stalno miješanje.

• Miješajte sve skupa na laganoj vatri dok se smjesa ne zgusne. Ostavite smjesu sa strane da se potpuno ohladi.

• Dodajte naribani ili nasjeckani margarin i još malo miksajte.

• Na pari rastopite čokoladu i dodajte ju u smjesu uz miksanje. Kremu raspodijelite na 6 jednakih dijelova.

• Zagrijte pećnicu na 200 °C. Sve sastojke za kore zamijesite i podijelite na 7 jednakih dijelova. Svaki dio razvaljajte što tanje i što pravilnije u pravokutnik.

• Lim za pečenje okrenite na suprotnu stranu i na njega stavite papir za pečenje. Na papir zatim stavite prvo izvaljano tijesto. Pecite svaku koru posebno nekoliko minuta. Prva se peče malo dulje, a ostale već idu u zagrijanu pećnicu, pa se peku kraće. Pazite da se kore ne polome jer su jako krhke dok se ne namažu kremom i malo takve odstoje.

• Namažite svaku koru kremom osim zadnje.

• U lončić ulijte vodu i stavite da se grije na jakoj vatri. Čokoladu usitnite i sve sastojke za glazuru pomiješajte u vatrostalnoj posudi. Vatrostalnu posudu stavite na lončić. Pričekajte da para otopi čokoladu te zatim miješajte da se vrhnje, čokolada i ulje dobro sjedine.

Zatim glazuru ravnomjerno prelijte preko zadnje kore na kolaču, zagladite i pospite, prema želji, pržene lješnjake, bademe, orahe itd. Ostavite kolač sa strane nekoliko sati da kore omekšaju i da kolač postane mekan.



# KARAMEL TORTA (SNICKERS)

Autorica: Anita Petrović

## BISKVIT

**375 g** brašna  
**200 g** šećera  
**4 žlice** kakaa  
**prstohvat** soli  
**½ žličice** praška za  
pecivo  
**½ žličice** sode bikarbone  
**5 žlica** ulja  
**3 žlice** maslaca od  
kikirikija  
**2 šalice** vode  
**2 žlice** octa

## KREME

**400 g** šećera  
**1 litra** veganskog  
tekućeg vrhnja za šlag  
**2 vrećice** pudinga od  
vanilije (2 x 37 g) ili 3  
žlice kukuruznog škroba  
**300 ml** sojina mlijeka

- U zdjeli pomiješajte suhe sastojke pa dodajte mokre sastojke (osim octa). Sve dobro promiješajte te na kraju dodajte ocat i umiješajte ga u smjesu.

- Pecite oko 30 minuta na 180 °C. Kada se ohladi, prerežite na dva ili tri dijela.

### Prva krema

- Karamelizirajte šećer da bude tamne zlatnosmeđe boje, podlijte ga s mlijekom i krčkajte lagano dok se karamel ne otopi.

- Zatim skuhaite puding u karamelu. Kada se karamel zgusne i dok je još vruć, umiješajte oko 200 ml veganskog tekućeg vrhnja za šlag da se dobije glatka smjesa koja je lagano tekuća.

- Kremu pustite da se dobro ohladi, idealno preko noći. Ohlađenu kremu podijelite u 2 dijela.

### Druga krema

- 300 ml veganskog vrhnja za šlag izmiksajte dok ne dobijete čvrst šlag. Zatim u šlag ulijte pola smjese prve kreme i dobro mikserom umutite u čvrstu, pjenastu kremu.

### Šlag

Ostatak vrhnja za šlag dobro mikserom umutite u čvrsti, pjenasti šlag.

- U slučaju rezanja biskvita na 3 dijela napravite sljedeće: na prvi i drugi biskvit namažite (na svaki posebno) ½ kreme od karamela, zatim preko kreme štrcaljkom napravite koncentrične krugove karamelom, a preko karamela namažite ½ šlaga.

- Zadnji biskvit nemojte mazati, već zadnju trećinu kreme i ostatak karamela iskoristite za ukrašavanje torte. Tortu prije posluživanja treba dobro ohladiti, idealno 12 h ili preko noći u hladnjaku.

# TORTA OD MRKVE

## BISKVIT

**250 g** sitno naribane mrkve  
**125 g** margarina sobne temperature (ili kokosovo ulje)  
**100 g** šećera  
**prstohvat** soli  
**prstohvat** mljevene vanilije  
**2 žlice** mljevenih lanenih sjemenki  
**6 žlica** vruće vode  
**125 g** oštrog brašna  
**½ žličice** cimeta  
**1 ½ žličica** praška za pecivo  
**100 g** mljevenih badema  
**1 žličica** jabučnog octa  
**½ žličice** sode bikarbone

## KREMA

**420 g** šećera u prahu  
**225 g** margarina  
**¼ žličice** soli

• Zagrijte pećnicu na 180 °C. Podmažite okrugli kalup za pečenje s odvojivim dnom s malo margarina ili ulja (u receptu je korišten kalup promjera 20 cm).

• U šalici pomiješajte 2 žlice mljevenih sjemenki lana sa 6 žlica vruće vode. Zatim ostavite sa strane 5 – 10 minuta da se zgusne.

• Ogulite mrkvu i sitno ju naribajte. U posudi za miješanje izmiksajte margarin sa šećerom, soli i vanilijom dok ne postane kremasto. Zatim umiješajte smjesu od lanenih sjemenki i vode.

• Dodajte brašno, cimet i prašak za pecivo. Također, dodajte bademe, ocat i sodu bikarbonu te sve kratko promiješajte da se sjedini.

• Smjesu izlijte u kalup za pečenje, malo ju zagladite i pecite na srednjoj rešetki 50 – 60 minuta. (Testirajte je li torta pečena čačkalicom ili drvenim štapićem za ražnjiće.)

• Izvadite kolač iz pećnice i pustite da se hladi na rešetki za hlađenje 10 minuta. Zatim izvadite kolač iz kalupa i ostavite da se potpuno ohladi.

• Dodajte šećer u prahu, margarin i sol u posudu i miksajte ručnim mikserom dok krema ne postane gusta i glatka.

• Ako vam je konzistencija pregusta, dodajte malo sojina ili drugog biljnog mlijeka, a ako je prerijetka, dodajte još ¼ do ½ šalice šećera u prahu. Kad se kolač ohladi, premažite ga kremom.





# KIFLICE S MARMELADOM

**1 kg** oštrog brašna  
**4 – 5 žlica** ulja  
**500 ml** sojina mlijeka  
**1 kocka** svježeg kvasca  
**malo** naribane korice limuna  
**2 žlice** šećera  
**marmelade** prema želji

- Izmrvite kvasac u zdjelu, dodajte toplo mlijeko i žlicu šećera. Sve dobro izmiješajte. Ostavite 10 minuta kako bi se kvasac aktivirao.
- U zdjelu dodajte ulje, limunovu koricu i brašno te sve dobro izmiješajte. Mijesite tijesto i, prema potrebi, dodajte još brašna. Ostavite da odstoji oko pola sata.
- Od tijesta napravite dvije kugle. Svaku razvaljajte i od svake napravite 12 trokuta.
- Na svaki trokut stavite žlicu marmelade, uvijte ih u kiflice i pecite oko pola sata na 180 °C.

*Može se koristiti čokoladno punjenje iz recepta za krafne. Mogu se napraviti slatke i slane kiflice. Može se koristiti i gotovo lisnato tijesto.*

## PROFI VEGAN KUTAK

„Bez obzira na certifikat veganskog *chefa* kojim se ponosim, smatram da su najbolja kritika mojim jelima ipak djeca. Upravo zato već godinama vodim YouTube-kanal 'Mama Veganka', koji je namijenjen svima koji se žele upoznati s prehranom na biljnoj osnovi.

Sve se može 'veganizirati' – od kiflica i krafni do sarme i kinderjajeta. Za to vam uistinu ne trebaju nikakva posebna znanja i egzotični sastojci, pogotovo danas kada su nam biljne preradevine dostupne i u kvartovskim trgovinama.

Smatram da živimo u vremenu kada je veganska ponuda imperativ u ugostiteljskim objektima, barem onima koji drže do svojeg ugleda i slušaju potrebe svojih gostiju.“

**Ivana Surjan Mitrović,**  
certificirani veganski *chef*,  
YouTuberica „Mama Veganka“





**50 g** glatkoga brašna  
**100 ml** ulja  
**200 – 300 ml** sojina  
mlijeka  
**1 kocka** svježeg kvasca  
**1 žlica** šećera + 2 žličice  
šećera  
**1 žlica** soli  
**marmelada**  
**šećer u prahu**

## BUHTLE

- U zdjelu stavite 2 žličice šećera, izmrvljeni kvasac i prelijte s 200 ml toplog mlijeka pa dobro promiješajte. Ostavite smjesu na toplome mjestu 10 minuta.
- Pomiješajte dobivenu smjesu s brašnom. Dodajte sol, šećer, ulje i još sojina mlijeka prema potrebi i zamijesite u glatko tijesto. Ostavite smjesu da se diže.
- Kada se tijesto udvostruči, razvaljajte ga u pravokutnik iz kojeg izrežite male pravokutnike.
- Na svaki pravokutnik stavite žličicu guste marmelade ili čokoladnog punjenja i zavijte u buhtlu. Pritom dobro pritisnite krajeve da se ne otvori prilikom pečenja i složite u nauljeni lim.
- Pustite da se buhtle dižu otprilike 30 minuta pa pecite 30 minuta na 200 °C. Kad se ohlade, pospite ih šećerom u prahu.

## ČOKOLADNO PUNJENJE

**200 ml** sojina mlijeka  
**3 žlice** kukuruznog  
škroba  
**50 g** šećera + **2 žlice**  
šećera  
**25 g** kakaa u prahu  
**55 g** tamne čokolade za  
kuhanje  
**prstohvat** soli

- U loncu zagrijte malo vode pa na njega stavite staklenu vatrostalnu posudu.
- U tu staklenu posudu stavite 100 ml sojina mlijeka, šećer, kakao u prahu, čokoladu i sol pa ih otapajte na srednje jakoj vatri.
- U drugoj posudi umutite kukuruzni škrob i ostatak sojina mlijeka (100 ml) dok se kukuruzni škrob ne otopi.
- Kada se čokolada otopi, umutite u nju mješavinu mlijeka i kukuruznog škroba pa pustite da zavri. Neprestano miješajte 2 minute, dok se ne zgusne.
- Maknite s vatre i prebacite u posudu. Stavite u hladnjak da se potpuno ohladi.



# KRAFNE

Autorica: Ivana Surjan Mitrović

**500 g** brašna tip 400  
(oštro)  
**kocka** svježeg kvasca  
**60 g** šećera  
**45 ml** ulja  
**1 dcl** sojina mlijeka  
**2 dcl** vode  
**1 žličica** soli  
**1 žličica** ruma  
**500 ml** ulja za prženje  
**čokoladno punjenje**  
(recept iznad)  
**1 vrećica** šećera u prahu

- U toplo sojino mlijeko dodajte žličicu brašna, žličicu šećera, razmrvite kvasac i dobro promiješajte. Ostavite na toplome mjestu 15 minuta.
- U drugu zdjelu uspite sve ostale sastojke te na kraju dodajte smjesu mlijeka i kvasca koja je odstajala 15 minuta. Izmiksajte sastojke mikserom dok se ne dobije glatko tijesto koje se odvaja od stijenki zdjele. Tijesto treba miksati 15 minuta.
- Prekrijte zdjelu krpom i stavite na toplo mjesto. Nakon 45 minuta tijesto je naraslo.
- Tijesto izvadite na radnu površinu i promijesite. Lagano mijesite tijesto da ostane zrak u njemu.
- Valjkom izvaljate tijesto na debljinu prsta. Kalupom za krafne ili šalicom izrežite tijesto i stavite ga na krpu ili papir za pečenje. Ostavite tijesto još 15 minuta na toplom kako bi se još jedanput diglo.
- Od ove smjese dobije se 12 krafni.
- Ulje stavite grijati na srednju temperaturu. Najbolja temperatura je 160 do 170 °C.
- Tijesto stavite u ulje tako da gornja strana ide prva u ulje. Poklopite lonac na 30 sekundi, otklopite i ostavite pržiti još 1 minutu. Okrenite krafnu i pržite nekoliko minuta drugu stranu.
- Krafne napunite čokoladnim punjenjem ili marmeladom i pospite šećerom u prahu.



# PALAČINKE S ČOKOLADOM

Autorica: Adri Mrniaux

**600 ml** biljnog mlijeka  
**280 g** brašna  
**dva prstohvata** sode bikarbone  
**dva prstohvata** soli  
**1 žličica** ekstrakta od badema ili lješnjaka (opcionalno)  
**malo** kurkume (opcionalno)

- Sve sastojke dobro promiješajte. U smjesu možete dodati i malo kurkume (na vrh noža), ako koristite bademovo, zobeno ili rižino mlijeko, kako bi palačinke imale žućkasto rumenu boju kao sa sojinim mlijekom.
- Ako je potrebno, dodajte još brašna ili još mlijeka.
- Ispecite tanke palačinke.
- Palačinke namažite pekmezom ili preljevom od tamne čokolade ili pak čokoladnim veganskim namazima.

*Idealna mlijeka su sojino, zobeno ili bademovo jer sadrže najviše masnoće, no može se upotrijebiti bilo koje biljno mlijeko. Zasladi se može bilo kojim biljnim zaslađivačem prema želji.*

*U smjesu se mogu staviti čija sjemenke, proteinski prah, kakao, naribana korica limuna, kurkuma te razni začini i sastojci prema želji.*

## PROFI VEGAN KUTAK

„Kada sam tek postala veganka, bilo mi je iznimno izazovno isprobavati tradicionalna jela u veganskom ruhu. Jako je zanimljiva činjenica da se svi recepti mogu veganizirati, stvoriti svi poznati okusi dodavanjem pravih začina, ali i ponoviti baš sve teksture.

Veganska prehrana definitivno nije dosadna ni komplicirana, a itekako ne mora biti ni egzotična i neobična. Upravo ovakvi jednostavni i tradicionalni

recepti poput palačinki najčešće su na mojem jelovniku.”

**Nataša Rajčević**  
food blogerica („Borbon i borovnice“)



# VEGANSKI BUREK S „MESOM”

Autorica: Suzana Mušac

## KORE

**160 g** pirova integralnog brašna

**140 g** bijelog pšeničnog brašna

**Veći prstohvat** soli

**2 žlice** ulja

**170 ml** vode

## NADJEV

**1 veliki** ljubičasti luk

**150 g** sojinih ljuspica (namočiti u vruću vodu 30 minuta)

**150 g** šampinjona

**3** mlada luka

**2 češnja** češnjaka

**1,5 žličica** dimljene crvene paprike

**2 žličice** soli

**1 žličica** papra

**3 žličice** mješavine dalmatinskog bilja

- Za kore zamijesite tijesto. Tanjur premažite uljem i na njega stavite tijesto. Tijesto još malo nauljite, prekrijte prozirnou folijom i stavite u hladnjak da odmori sat vremena.

- Za nadjev nasjeckajte povrće na sitne komade. Na maslinovu ulju pirjajte ljubičasti luk, a zatim dodajte šampinjone i mladi luk. Nakon nekoliko minuta dodajte ocijeđene sojine ljuspice. Začinite i pirjajte još nekoliko minuta te sklonite s vatre da se malo ohladi.

- Na stol stavite stolnjak za valjanje tijesta, pobrašnite ga i stavite na njega tijesto. Tijesto malo razvaljajte (pazite da se ne zalijepi).

- Podignite tijesto i stavite ruku ispod njega te od sredine vucite tijesto prema van. Kada je tijesto razvučeno, poprskajte ga s malo ulja i raspodijelite nadjev po cijeloj kori, ali ostavite mali dio sredine slobodan.

- Podignite stolnjak s jedne strane i motajte burek do sredine. Isto napravite s drugom stranom dok se oba zamotana dijela ne spoje.

- Zagrijte pećnicu na 220 °C. Nauljite lim za pečenje. Pitu možete staviti u krug u lim za pečenje ili ju možete presjeći na nekoliko dijelova. Pecite 30 minuta.



# VEGANSKI BUREK SA „SIROM”

Autorica: Renata Jerinić

**paket** kora za pite i savijače  
**2** biljna jogurta od **400 g**  
**100 ml** ulja  
**150 ml** mineralne vode  
**prstohvat** sode bikarbone  
**2 žličice** soli, ne prepune  
**5 ml** ulja i **5 ml** vode, promiješani

- Upalite pećnicu na 180 °C da se zagrije. Sve navedene sastojke, osim kora i mješavine ulja i vode (zadnja dva sastojka), promiješajte u zdjeli.
- U nauljenu posudu za pečenje stavite dvije kore i dodatne dvije kore izdvojiti od ostalih za vrh bureka.
- Jednu po jednu koru stavljajte u zdjelu s tekućim sastojcima i dobro ih namočite u smjesu. Pazite da svaka kora bude dobro namočena.
- Kada iskoristite sve kore, istresite sve skupa u kalup za pečenje. Na vrh stavite dvije kore i premažite mješavinom ulja i vode.
- Pecite burek dok gornja kora ne dobije zlatnosmečkastu boju (35 – 45 min). Pazite da se ne prepeče.

*Ovaj recept može se obogatiti raznim sastojcima kao npr. špinatom, blitvom, gljivama, češnjakom, tikvicama, tofuom i drugim sastojcima.*

## PROFI VEGAN KUTAK

„Gazirana mineralna voda ovdje je zaslužna za prozračnu strukturu bureka iz recepta. Isto tako, rijetka mješavina ulja, negazirane vode i brašna s malo praška za pecivo, soli i kurkume imat će sličan učinak.”

**Chef Neven Milić**  
profesionalni i dugogodišnji  
veganski *chef*, vlasnik  
veganskog *cateringa*,  
konzultant





# PIROŠKE S TOFUOM I SOJINIM JOGURTOM

Autorica: Adri Mrniaux

**120 – 130 g** svježeg tofua  
**4 – 5 žlica** sojina jogurta  
**1 žličica** octa ili malo  
limunova soka  
**½ žličice** soli  
**400 g** lisnatog tijesta  
na vrh žličice kurkume  
**2 – 3 žlice** biljnog mlijeka  
**malo** brašna  
**1 žličica** ulja

- Upalite pećnicu na 230 °C. U zdjelu izmrvite prstima tofu na sitno i pomiješajte ga sa sojinim jogurtom, soli i octom ili limunom. Sve lagano izmiksajte štapnim mikserom, no nije nužno ako je tofu dobro izmrvljen prstima.
- Podijelite tijesto na tri dijela i svaki dio posebno razvaljajte u pravokutnik. Svaki pravokutnik namažite smjesom od tofua i zarolajte u palačinku. Kraj palačinke lagano namočite vodom da se bolje zalijepi kako se pri pečenju ne bi odmotale.
- Svaku palačinku prerežite na tri dijela i slažite na papir za pečenje koji je prethodno namazan uljem.
- U posebnoj posudi pomiješajte malo mlijeka, brašna i kurkume. Tom smjesom premažite svaku pirošku te posipajte s malo sezama, lana ili kima.
- Pecite 15 – 20 minuta. Kada se piroške ispeku, ostavite ih otprilike 30 minuta da malo odstoje i da se ohlade.



# PIZZA

## TIJESTO

Pripremljeno vegansko tijesto za **pizzu** – bez mlijeka, jaja ili maslaca koji se ponekad koriste u tijestu za **pizzu**.

## UMAK OD RAJČICE

Sastojci koje i inače koristite u umaku od rajčice: pasata, bosiljak, origano...

## NADJEV

Ovdje možete eksperimentirati. Razni sastojci koji se mogu staviti na vegansku pizzu su:

- Na izvaljano tijesto za pizzu stavite pripremljeni umak od rajčice i na njega stavite ostale sastojke za nadjev prema želji. Ispecite kao i svaku drugu pizzu.

*Ako želite posluživati vegansku pizzu bez sira, možete ju obogatiti umakom od češnjaka i ulja (na tri žlice maslinova ulja koristite jedan režanj češnjaka). U talijanskim picerijama ovaj umak standardni je dodatak koji besplatno nude u restoranima uz umak od rajčice i origano. Možete ga poslužiti kao dodatak na već ispečenoj pizzi, ali i prije pečenja posuti njime tijesto i povrće, za jači okus.*

veganski sir, veganska kobasica, tofu, tikvice, karamelizirani luk, narezana rajčica, gljive i razno drugo povrće. Isprobajte razne kombinacije. Ako se radi pizza bez veganskog sira, važno je pripaziti da se doda masnoća, npr. maslinovo ulje.

# ZAMJENA ZA SIR

**1 šalica** sirovih indijskih orašića namočenih najmanje dva sata, ocijedenih i ispranih  
**2 žlice** delikatnog kvasca (može i bez, ali daju izvrstan „sirasti“ okus)  
**2 žlice** svježe iscijeđenog limunova soka  
**¼ žličice** češnjaka u prahu ili 1 protisnuti češanj češnjaka  
**½ žličice** soli  
**¼ žličice** mljevenog crnog papra  
**¼ šalice** vode ili više, prema potrebi

- Navedene sastojke stavite u blender/multipraktik. Uključite i pustite da stroj odradi svoje sve dok smjesa ne postane glatka i gusta, a prema potrebi, dodajte još jednu žlicu vode. Konzistencija bi trebala biti poput one humusa.

- Ako želite, dodajte svježe začinsko bilje ili druge začine. Ovakvu zamjenu za sir možete čuvati do šest dana u hermetički zatvorenoj posudi u hladnjaku.

| NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA | NAMIRNICE BILJNOG PODRIJETLA<br>Kada se želi dobiti okusna zamjena za namirnice životinjskog podrijetla, one se lako mogu zamijeniti namirnicama biljnog podrijetla.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maslac                            | Biljni maslaci, margarina, kokosova mast bez mirisa, ulja.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Životinjska mlijeka               | Biljna mlijeka poput sojinog, rižinog, bademovog, zobenog i kokosovog raznih okusa i gustoće. Ima ih i s okusom čokolade i vanilije. Ima ih i u prahu. Koristite ih na bilo koji način na koji biste koristili životinjska. Eksperimentirajte sa svim vrstama i saznajte koje vam se sviđa i za što vam koje odgovara.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Vrhnje i šlag                     | Biljna vrhnja od soje ili zobi za kuhanje i slatko biljno vrhnje od soje za šlag. Gotovi biljni šlag od soje, riže ili kokosa. Ima ga i u prahu i u spreju. Šlag se može napraviti i od kokosova mlijeka i šećera, kao i od vode od kuhanog slanutka.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Sladoled                          | Možete ga napraviti sami ili kupiti biljni sladoled na bazi sojina ili drugih biljnih mlijeka ili voćne.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Sir                               | Postoje topljeni veganski sirevi i oni koji okusom oponašaju sireve poput parmezana, <i>gaude</i> i slično. Dostupni su i razni sirni namazi.<br><br>Tofu je sir od soje – može biti svjež i dimljeni, u više varijanti mekoće i s dodatkom povrća ili začina.<br><br>U raznim burecima i piroškama koristi se jogurt od soje koji nakon pečenja okusom i izgledom imitira svjež sir.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Jaja                              | Umjesto kajgane, izmiješajte tofu s crnom soli (koja je okusna zamjena za jaja), lukom, gljivama, kurkumom, delikatesnim pivskim kvascem ili nečim drugim, prema želji. Pri pohanju, jaja zamijenite smjesom brašna i vode ili biljnim vrhnjem.<br><br>U kruhovima, kolačima i mafinima jaja zamijenite s:<br>1 jaje = 1 žlica fino mljevenih lanenih sjemenki pomiješanih s 3 žlice vode; ostaviti smjesu da se zgusne.<br><br>Najjednostavnija i najjeftinija zamjena za jaja najčešće je obično biljno ulje koje izvrsno „drži” formu kolača. Dobra smjesa za povezivanje komponenata u kolaču, koji trebaju biti masniji i teži, je i maslac od kikirikija, sezama i sl.<br><br>U veganskim burgerima i popečcima jaja zamijenite s:<br>1 jaje = 2 – 3 žlice izgnječenog običnog ili slatkog krumpira ili s 2 – 3 žlice brašna.<br><br>Na tržištu već postoje i gotove zamjene za jaja, kajganu i slično. |
| Jogurt                            | Razne vrste jogurta od soje i drugi biljni jogurti, obični i voćni.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Želatina                          | Pektin i agar-agar.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| NAMIRNICE BILJNOG PODRIJETLA<br>Kada se želi dobiti okusna zamjena za namirnice životinjskog podrijetla, one se lako mogu zamijeniti namirnicama biljnog podrijetla.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | NAMIRNICE ŽIVOTINJSKOG PODRIJETLA |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| Postoji mnogo vrsta čokolada, keksa i slatkiša koji ne sadrže mlijeko ili neke druge sastojke životinjskog podrijetla.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Čokolada                          |
| Rižin, ječmeni ili kukuruzni slad, šećerni sirup, javorov sirup, agavin sirup, datuljin sirup, šećer...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Med                               |
| Mnoge vrste gotovih i polugotovih smjesa za hamburgere, čevape, pljeskavice i punjenje sarmi. Jednostavno napravite i sami od žitarica, mljevenih mahunarki te ljuspica od žitarica, soje ili raznih ljuspica od teksturirane soje.<br><br>Postoje i gotovi smrznuti burgeri koji svojim okusom, mirisom i strukturom imitiraju burger od životinjskoga mesa, pa čak i „krvare”.<br><br>Najčešće su na bazi graška i opravdani su hit na tržištu. Najpoznatiji su Beyond burger i Impossible burger, no sada mnoge slične vrste nude i Spar, Metro, Kaufland, Lidl i drugi. Ima ih i u obliku kobasica i mljevenog mesa. | Hamburger                         |
| U trgovinama su dostupne razne biljne kobasice, salame, čevapčići i hrenovke na bazi soje, pšenice (sejtana) i drugih vrsta žitarica, mahunarki i povrća. Postoje dimljene, pikantne, narezane itd.<br><br>Možete ih, naravno, napraviti i sami prema raznim internetskim receptima.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kobasice i salame                 |
| Za umake od vrhnja ili sira mogu se koristiti biljna vrhnja i veganski sirevi otopljeni u vrhnju. Postoje i razni gotovi umaci od povrća.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Umaci                             |
| Sejtan – pšenično meso, tofu, odresci i medaljoni od teksturirane soje (kupuju se suhi pa ih prokuhajte i namočite u marinadi da se natope začinima i masnoćom), gljive.<br><br>Sve nabrojano možete i pohati, kao i mnoge vrste povrća poput patlidžana i tikvica. Sejtan u komadu možete pripremiti i u pećnici kao pečenje.<br><br>Postoje i gotovi <i>nuggets</i> , npr. u Kuflandu i Eurospinu, a očekuju se nove varijacije svih vrsta biljnih zamjena za razne vrste životinjskoga mesa, pa tako i za mesa riba.                                                                                                  | Odresci i pohana jela             |
| Velik broj biljnih pašteta raznih proizvođača ili domaći namazi od graha, leće ili slanutka (popularni <i>humus</i> ).<br><br>Neke paštete svojim okusom i mirisom podsjećaju na paštete od životinjskoga mesa i iznutrica.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Pašteta                           |
| Majoneza bez jaja na bazi ulja, koja je po okusu identična majonezi koja sadrži jaja, te razni namazi na bazi soje, tzv. tofuneze. Majonezu možete napraviti i sami.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Majoneza                          |

# CHECKLISTA KOLIKO STE VEGAN-FRIENDLY?

- ☐ 1. Jeste li upoznati s tim koje su namirnice prihvatljive za korištenje u veganskim proizvodima i jelima?
- ☐ 2. Imate li već u svojim ugostiteljskim objektima ponudu koja je veganska?
- ☐ 3. Jeste li prepoznatljivi na tržištu kao ugostiteljski objekt koji ima vegansku ponudu?
- ☐ 4. Ima li vaše osoblje znanje o tome što su namirnice biljnog podrijetla te zna li informirati kupce o vašoj veganskoj ponudi?
- ☐ 5. Je li u vašoj ponudi prehrambenih proizvoda, jela i pića jasno označeno (pored naziva proizvoda) koja jela su biljnog podrijetla?
- ☐ 6. Ističete li prednosti biljnih proizvoda i jela kako bi svi gosti prepoznali vašu ekološku osviještenost?
- ☐ 7. Promovirate li aktivno vaše veganske opcije na društvenim mrežama te ih na neke druge načine reklamirate?

1 - 3

Ima tu posla. Ali bez brige! Javite nam se i pomoći ćemo vam dok kažete *veganski keks*.

4 - 5

Bravo na trudu! Kako biste postali još više *vegan-friendly*, pratite savjete iz ove brošure ili nam se javite.

6 - 7

Čestitamo i zahvaljujemo! Prepoznali ste potrebe najbrže rastućeg pokreta!

Nadamo se da vam je ova *checklista* pomogla identificirati vaše uspjehe, kao i potrebne korake za transformaciju u *vegan-friendly* lokaciju.

Autorica ove *checkliste* je Ivana Rukavina, veganska kuharica, instruktorka biljne prehrane i certificirana konzultantica biljne prehrane za ugostiteljski sektor. Za profesionalno vođenje i usluge te sva pitanja vezana za *vegan-friendly* ugostiteljstvo pratite njezin Instagram @plant\_forward\_solution ili se javite na plant.forward.solution@gmail.com.



# KAKO VAM MOŽEMO BITI PODRŠKA?

## Δ Dati prijedlog veganske verzije nekog vašeg jela ili napitka

S veseljem ćemo odgovoriti na sva vaša dodatna pitanja i nejasnoće te vam pomoći savjetima. Ako poželite „veganizirati“ svoja slatka i slana jela te napitke koje imate u ponudi ili pak povećati svoju ponudu uvrštavanjem novih biljnih sladoleda, kolača, burgera, bureka, pizza, čevapa..., javite nam se na [pz@prijateljizivotinja.hr](mailto:pz@prijateljizivotinja.hr).

## Δ Dodati vas na popis ugostitelja na web-stranici Veganopolis ([www.veganopolis.net](http://www.veganopolis.net))

Na stranici se nalazi popis ugostitelja koji u svojoj ponudi imaju jela i napitke od namirnica biljnog podrijetla. **Rado ćemo vas uvrstiti ako se odlučite proširiti svoju ponudu veganskim proizvodima.**

*Svi ste dobrodošli besplatno se prijaviti na Vege izazov kroz koji ćete sljedećih 30 dana na svoju e-mail adresu dobivati savjete, recepte i informacije.*

## Δ Pozvati vas da sudjelujete kao izlagač na ZeGeVege festivalu održivog življenja

Organizatori smo ZeGeVege festivala održivog življenja, najvećeg regionalnog festivala koji se održava svake godine u rujnu na zagrebačkome Trgu bana Jelačića.

Ovaj festival, na kojemu sudjeluje više od 100 izlagača, iz godine u godinu podiže svijest građana o važnosti zdravog i održivog života. Svake ga godine **posjeti više od 50 000 građana** iz Hrvatske i inozemstva.

Želite li biti dio ZeGeVege festivala, promovirati i predstaviti svoje veganske proizvode, možete se prijaviti na stranici [www.zegevege.com](http://www.zegevege.com).

## Δ Pozvati vas da sudjelujete na našim ostalim javnim akcijama i degustacijama

Osim ZeGeVege festivala, organiziramo razne javne i *online* akcije tijekom kojih imamo priliku simpatizerima i prolaznicima predstaviti razne veganske proizvode.

## Δ Ponuditi V-oznaku na vašu veganska jela ili napitke kako biste bili još vidljiviji potrošačima

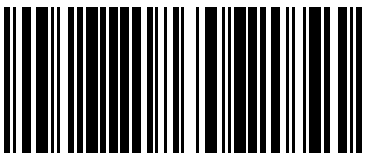
Kao zastupnici V-oznake, koja omogućava potrošačima lako prepoznavanje proizvoda bez sastojaka životinjskoga podrijetla, nudimo vam mogućnost suradnje i ako se odlučite svoje biljne proizvode istaknuti na taj način na domaćem i inozemnom tržištu.

V-oznaka donosi dodatnu prepoznatljivost, popularnost i dobit te ističe kvalitetu i pouzdanost određenog proizvoda na obostrano zadovoljstvo potrošača i tvrtke.

Mliječnu čokoladu zamijeniti s tamnom čokoladom za kuhanje.

Pogledaj tablicu kako zamijeniti jaja u biskvitu ili iskoristi jedan od mnoštva veganskih recepata za biskvit.

Mliječni šlag se može zamijeniti biljnim šlagom koji je lako dostupan.



9789532871852