

Domaća jela **vege** na **način**

Recepti
Prijatelja
životinja za
čvarke,
kobasice,
mast...

**Kako napraviti fiš bez ribe,
sarmu bez mesa, kremšnite bez jaja**

**Vegansko ruho bakine kuhinje:
30 jela za svaki dan**

U NEKOLIKO KORAKA DO NAJDRAŽEG
SADRŽAJA

PRETPLATITE SE
NA VEČERNJI LIST

10 KN-
6,50 KN
PRIMJERAK



POŠTANSKI
SANDUČIĆ
NA DAR



195 kn mjesečno

**Pretplatom na Večernji
darujemo vam redizajnirani
sandučić za vaše novine na
dohvat ruke.**

*Obvezno trajanje pretplate je 12 mjeseci.
Akcija traje do isteka zaliha

vecernji.hr @ f t y



Uštedite novac! Nazovite 01/5540-999 ili nam pošaljite mail na pretplata@vecernji.net
i ugovorite svoju pretplatu već danas!

**Večernji
list**

Čitam, gledam - razumijem!



*I vegani jedu čvarke, mast,
kobasice...*

str. 4



*Spremite fiš bez ribe, sarmu
bez mesa, kremšnite bez jaja*

str. 8



*Veganska kuhača - biljna
verzija domaće kuhinje*

str. 20

Tradicionalna jela u veganskom ruhu



Sve više ljudi usvaja veganstvo kao životni odabir i zdraviji stil prehrane, a nedavno je proglašeno kao najbržerastući pokret s utjecajem na prehranu ljudi. Diljem svijeta, pa tako i u Hrvatskoj, ubrzano i kontinuirano raste zanimanje i potražnja za proizvodima biljnog podrijetla. Jedno istraživanje tržišta u SAD-u utvrdilo je da 43 milijuna potrošača, od kojih većina nisu vegani ni vegetarijanci, redovito kupuje veganske proizvode kao što su bademovo mlijeko, tofu i vegaburgeri, a potražnja za hranom biljnog podrijetla raste svugdje u svijetu.

Iako mnogi misle da vegani jedu jako egzotične i skupe namirnice, to nije istina. Dobro, ima i takvih, ali većina vegana uglavnom za ručak bira rižu,

tjesteninu, pire krumpir ili palentu kao bazu s umakom od raznovrsnog povrća, variva od mahunarki i povrća s kruhom, sendviče s raznim namazima, žitne pahuljice s voćem za doručak, krumpire i salatu kao prilog i slično. Naravno, počaste se i gotovim burgerom, kupovnim popečcima, tofuom ili tempehom, no uglavnom su svima na meniju tradicionalna jela u zdravijem i suosjećajnijem, veganskom ruhu. To su zapravo jela koji su jeli naši bake i djedovi kojima su meso, jaja i mlijeko zaista rijetko bili na tanjuru.

U ovoj kuharici pronaći ćete 30-ak recepata za tradicionalna jela u veganskom ruhu za koje nije stradao ama baš nitko, osim možda uprljanog suda.

IMPRESUM

Glavni urednik Večernjeg lista: Dražen Klarić, Urednica priloga: Marina Borovac, Grafički urednik: Ivan Diskordia, Tekstovi: Udruga Prijatelji životinja, Fotografije: Shutterstock, Udruga Prijatelji životinja

I vegani jedu mast, čvarke, kobasice...

Ne morate se odreći tradicionalnih okusa. Spremite ih s namirnicama biljnog podrijetla

V

eganska verzija bilo kojeg neveganskog obroka, pa čak i onih koji za glavni sastojak imaju meso, jaja ili ribu, može se napraviti brzo, jednostavno i povoljno. Eliminiranje životinjskih proizvoda lako je i početnicima u kuhanju, a dodatno ih na veganstvo

privlači činjenica da se uopće ne moraju odreći okusa i tekstura koje vole. U većini trgovina postoji mnogo kvalitetnih i finih veganskih sireva, salama, jogurta, slatkiša, a sastojci koji daju teksturu i poseban okus određenim jelima (npr. jaja ili riba) lako se mijenjaju biljnim namirnicama. Tako nori alge daju jelima riblji okus, a začini crna sol mirisom nevjerovatno podsjećaju na jaja. Najbolji primjer kako je lako prilagoditi neko jelo u biljnoj verziji jest bolonjez koji se, osim posluživanja uz tjesteninu, može koristiti i kao punjenje za lazanje ili musaku.



Za bolonjez ne treba meso. Birajte između sojinih ljuspica, leće, mrvljenog tofua ili sejtana

Veganski bolonjez može se napraviti od sojinih ljuspica, smeđe ili crvene leće, mrvljenog tofua ili sejtana, pa čak i od gljiva ili graha. Ista baza može se, uz dodatak prosa ili riže, koristiti i kao punjenje za tradicionalna hrvatska jela poput sarme ili punjenih paprika ili se može, uz dodatak zobenih pahuljica i brašna, od nje napraviti smjesa za burgere.

Cesto ime određenog tradicionalnog mesnog proizvoda poput veganske kobasice izazove upitnik nad glavama onima koji nisu navikli na takve obroke u bezmesnom obliku, no postoji razlog zašto vegani takvim jelima daju tradicionalna imena, poput veganskih čvaraka ili veganske svinjske masti. Razlog je u tome što većina postane vegan jer ne želi konzumirati proizvode zbog kojih stradavaju životinje, a ne zato što ne voli okus proizvoda životinjskog porijekla. Pa tako, iako veganska hladetina ili mast nekima zvuči ekstremno, namirnice koje se nalaze unutra sličnog su okusa i teksture iako su potpuno biljnoga podrijetla.

Prijatelji životinja ističu da takva jela bolje prijaju jer niti jedna životinja nije morala umrijeti za naš užitek. A brojne su i prednosti za zdravlje: veganska prehrana sprečava nastanak raznih bolesti te pomaže u regulaciji tjelesne težine, osnažuje i stvara jak imunitet, pridonosi izlječenju alergija, ne stvara osjećaj težine u želucu nakon obroka, uspostavlja hormonalnu ravnotežu, ubrzava metabolizam, smanjuje nastanak prištića i akni, pomlađuje tijelo, povećava razinu energije i izdržljivosti, smanjuje depresiju, anksioznost i druge mentalne probleme, čisti tijelo od toksina, pozitivno utječe na kvalitetu sna i raspoloženje, čuva zdravlje mozga te mijenja i naš pogled na odnos prema vlastitoj zdravlju i zdravlju budućih generacija.

Briga za očuvanje okoliša u kojem živimo i nužnost zaustavljanja klimatskih promjena također se nalazi na našim tanjurima, u našim rukama, jer upravo izborom biljnih proizvoda odnosno veganskog načina života direktno utječemo na sudbinu planeta i našeg opstanka na njemu. Meso mlijeko i jaja utječu na globalno zatopljenje više nego sav promet ovoga svijeta, stoga imamo veliku moć kao pojedinci da mijenjajući svoju prehranu mijenjamo sudbinu naših samih i cijeloga planeta.

Zato vam predlažemo jednostavnu, jeftinu i ukusnu biljnu varijantu svih tradicionalnih jela u veganskom ruhu.

**NORI ALGE
KORISTITE ZA
RIBLJI, A CRNU
SOL ZA OKUS
JAJA**



MALI VODIČ KROZ BILJNE ZAMJENE

Maslac

- biljni maslaci
- biljni margarini
- biljna ulja

Sir

- tofu (dimljeni, svježi, više varijanti mekoće ili s dodacima povrća ili začina)
- veganski sirevi
- (okusom oponašaju sireve poput parmezana, gaude itd.)
- „sirni“ namazi

Čokolada

- razne vrste čokolada, keksa i slatkiši koji ne sadrže sastojke životinjskog podrijetla

Jaja

- tofu
- gotova zamjena za jaja
- biljno ulje
- maslac od kikirikija ili sezama

Životinjska mlijeka

- biljna mlijeka
- (sojino, rižino, bademovo, zobeno, kokosovo, pirovo)
- na tržištu su dostupni različiti okusi npr. čokolada i vanilija

Med

- rižin, ječmeni ili kukuruzni slad
- šećerni sirup
- javorov sirup
- agavin sirup

Odresci i pohana jela

- sejtan
- tofu
- odresci i medaljoni od teksturirane soje
- gljive



Pašteta

- biljne paštete
- domaći namazi od graha, leće, slanutka (npr. humus)

Sladoled

- napraviti sami npr. s izmiksanom zaleđenom bananom
- biljni sladoledi na bazi sojina ili drugih biljnih mlijeka
- neki voćni sladoledi

Kobasice i salame

- biljne kobasice, salame, hrenovke na bazi soje, pšenice, mahunarki i povrća
- (dimljene, pikantne, narezane)

Majoneza

- majoneza bez jaja na bazi ulja
- tofunjeza

Vrhnje i šlag

- biljna vrhnja od soje ili zobi za kuhanje
- slatko biljno vrhnje od soje za šlag
- šlag se može napraviti i od kokosova mlijeka i šećera

Jogurt

- jogurti od soje, konoplje ili zobi (obični, voćni)

Hamburger

- gotove ili polugotove smjese za hamburgere, ćevape, pljeskavice i punjenje sarmi

Umaci

- umaci od povrća svih vrsta

Žele

- pektin
- agar-agar

PREDJELA

ČVARCI

Sastojci:

- sojini komadići
- maslinovo ulje
- sušeni timijan (majčina dušica)
- ljuta/slatka mljevena paprika
- povrtni temeljac
- korijander u prahu
- vegeta
- sol
- papar

Priprema:

Komadiće soje staviti u vodu s povrtnim temeljcem i kuhati 15-20 minuta.

Kad je kuhano, procijediti i staviti u rolu nekih pola sata da se posuše i dobiju boju.

Zatim na tavicu staviti maslinovo ulje, sojine komadiće, začiniti i pržiti nekoliko minuta.



POGAČICE SA ČVARCIMA

Sastojci:

- ½ kg brašna (½ bijelog, ½ integralnog)
- 5 dl mlake vode ili biljnog mlijeka
- 5 žlica ulja
- 1 kockica kvasac
- 1 žličica soli
- 1 žličica šećera

Priprema:

½ šalice prženog sezama samljeti u mlincu za kavu, pa pjenasto umutiti s ½ šalice margarina, pola žličice soli i papra.

U mlakoj vodi ili mlijeku rastopiti kvasac, sol i šećer pa dodati ostale sastojke i zamijesiti glatko tijesto. Tijesto pustiti da se udvostruči na toplome mjestu.

Premijesiti i pustiti još jednom da se udvostruči.

Tijesto razvaljati na sa ½ cm debljine i premazati smjesom od sezama. Preklopiti pa opet namazati smjesom, preklopiti opet, pa razvaljati, i tako 3 do 4 puta.

Na kraju razvaljati na 2 do 3 cm debljine, rezati pogačice, premazati smjesom biljnog mlijeka i malo brašna te posuti kimom, sezamom, makom ili sjemenkama prema želji. Peći oko 20 minuta na 200 °C.



PREŽGANA JUHA

Sastojci:

- ulje
- 1 žlica brašna
- malo biljnog mlijeka
- 1 žlica mljevene crvene paprike
- ½ l temeljca od povrća
- ½ povrtna kocke
- 200 g tjestenine bez jaja
- 5 šnita kruha
- kim
- peršinov list

Priprema:

U zdjelu staviti ulja da pokrije dno. Kada se ulje ugrije, staviti jušnu žlicu brašna i mlijeko, uz neprestano miješanje.

Kada brašno dobije lijepu žućkastu boju, staviti žličicu mljevene paprike i uz miješanje zaliti sa ½ litre temeljca od povrća.

Staviti i polovicu povrtna kocke.

Neka sve provrije nekoliko minuta. Zatim ukuhati neku "deblju" tjesteninu ili uz to servirati kockice kruha koje su prethodno prepržene na ulju s kimom. Kim se može staviti i u samu juhu dok se još radi zaprška.

Na kraju dodati nasjeckani peršinov list.

Servirati toplo.

STELLINE KOBASICE

Sastojci:

- 2 šalice glutenskog brašna
- 1 šalice zobnih pahuljica
- 1 šalice sojinih ljuspica
- 2 šalice tople vode
- ½ šalice ulja
- 2 žlice soli
- 2 žlice češnjaka u granulama ili svježi češnjak
- 3 žlice slatke crvene paprike (prema mogućnosti, dimljene)
- ostali začini prema želji

Priprema:

Glutensko brašno, zobne pahuljice i suhe sojine ljuspice promiješati.

U 2 šalice tople vode otopiti začine te preliti suhu smjesu uljem.

Dobro promiješati sastojke u kompaktnu smjesu.

Oblikovati veličinu kobasica prema želji i čvrsto ih umotati u plastičnu foliju te zavezati krajeve folije.

Zakuhati 1,5 litru vode s 2 žlice soli te na laganoj vatri kuhati kobasice.

Nakon sat vremena ugasi vatru i ostaviti kobasicu u vodi dok se voda skroz ne ohladi.

Kobasice spremite u hladnjak, a mogu se koristiti desetak dana.



VARAŽDINSKI KLIPICI



Sastojci:

- 1 svježi kvasac
- 1 žličica šećera
- 300 ml mlake vode
- 600 g glatkog brašna + 100 do 200 g glatkog brašna
- 1 prašak za pecivo
- 1 žlica soli
- 3 do 4 žlice maslinovog ili suncokretovog ulja

Priprema:

Razmrviti u posudici svježi kvasac te dodati žličicu šećera i preliti sa 300 ml mlake vode (voda ne smije biti ni pretopla ni prehladna).

Ostaviti 10-ak minuta dok se kvasac ne aktivira.

U međuvremenu, u veću posudu staviti 600 g glatkog brašna, 1 prašak za pecivo i 1 žlicu soli te promiješati da se smjesa ujednači.

Toj smjesi dodati aktivirani kvasac.

Početi mijesiti tijesto dodajući pritom 3 do 4 žlice maslinovog ulja i ostatak (100 do 200 g) glatkog brašna sve dok se ne dobije glatko tijesto koje se ne lijepi za ruke.

Tijesto mijesiti kružnim pokretima i prebacivati jedan kraj preko drugoga.

Posudu s tijestom prekriti krpom i ostaviti na toplome da miruje.

Posuda se može i staviti u pećnicu na najnižu temperaturu pa će se tijesto brže podići.

Nakon 30 minuta, tijesto ponovno izmijesiti, podijeliti ga na tri kugle i svaku kuglu potom razvaljati u krug.

Krug podijeliti na osam trokutića.

Svaki trokut izdvojiti, premazati valjak uljem i trokutić još malo razvaljati da bude još malo tanji.

Potom tako razvaljani trokut zarolati u kiflu, od šire strane prema vrhu.

Kiflice postaviti na lim za pečenja i ostaviti još oko 20 do 30 minuta da miruju.

Potom ih premazati mješavinom maslinovog ulja i vode te posuti bijelim ili crnim sezamom ili sjemenkama lana ili kimom, prema želji.

Klipići se mogu posuti i prstohvatom soli.

Pećnicu zagrijati na 220 °C i peći oko 15 minuta dok se klipići lijepo ne zažute.

Klipići se mogu uzeti iz pećnice 2 do 3 minute prije kraja pa još jednom premazati maslinovim uljem i vodom i tako ih zapeciti kako bi se dobila lijepa žuta korica.

Klipići su najbolji kada su vrući.



SLANINA

Sastojci:

- 1 veći patlidžan
- ¼ šalice tamarija ili sojinog umaka
- 3 žlice octa
- ¼ šalice agavinog sirupa ili drugog biljnog zaslađivača po želji
- ¼ šalice ulja
- 3 žličice slatke paprike
- 1 žličica soli
- malo papra

Priprema:

Sve sastojke osim patlidžana promiješati (u posudi s vilicom ili u blenderu).

Prepoloviti patlidžan po dužini na pola.

Svaku polovicu narezati tanko po dužini uz pomoć rezača povrća ili nožem.

Narezane patlidžane staviti u posudu i preliti marinadom.

Na pleh staviti papir za pečenje te na njega poredati patlidžane (paziti da se ne savijaju ili da su stavljeni jedan preko drugog).

Staviti ih peći u pećnicu na 170°C oko 8 minuta.



VEGANSKA MAST

Sastojci (za 2 dl):

- 2 luka srednje veličine
- malo mažurana i papra
- 5 kriški sušenih jabuka narezanih na komadiće
- 1 žlica zobenih pahuljica
- 2 žličice soli
- kokosovo ulje bez okusa

Priprema:

Narezati luk na komadiće.

U tavi zagrijati žlicu kokosova ulja, dodati narezani luk, posoliti i promiješati.

Peći dok ne posmeđi pa staviti u staklenku.

Ponovno dodati žlicu ulja pa pržiti, posoliti i sušene jabuke i zobene pahuljice (bez prethodnog namakanja).

Staviti i ostatak u staklenku s prženim lukom.

U tavi otopiti još tri žlice kokosova ulja i dodati u čašu. Ostatak staklenke napuniti otopljenim kokosovim uljem.



MED OD MASLAČKA

Sastojci:

- 400-tinjak žutih cvjetova maslačka
- 3 l hladne vode
- 4 limuna i 4 naranče (narezani na kriške)
- 2 kg smeđeg šećera

Priprema:

Ubrati četiristotinjak žutih cvjetova maslačka. Preliti ih vodom i ubaciti na kriške narezane limune i naranče. Ostaviti 24 sata. Nakon toga procijediti kroz gazu, da ne ostanu mrvice, i prebaciti tekućinu u lonac. Tekućini dodati šećer i često miješajući kuhati još sat i pol. Smanjiti vatru i dobiveni vrući sirup preliti u tople staklenke koje ste prije toga sterilizirali, te dobro zatvoriti. Odličan je za uklanjanje simptoma prehlade, kašlja, bronhitisa. Ako želite napraviti manju količinu meda, smanjiti broj cvjetova i ostalih sastojaka.

MED OD JABUKA

Sastojci:

- 8 jabuka srednje veličine (bilo koja vrsta osim zelenih)
- 1 šalice vode
- 1 šalice šećera (šećerne repice ili prirodnog smeđeg šećera)
- 1 žličica limunovog soka

Priprema:

Narežite jabuke i miksajte ih u blenderu s vodom (pokušajte koristiti i manje vode nego što je u receptu - ona služi samo kako bi blender mogao izmiksati jabuke) dok ne dobijete kašu.

Stavite gazu preko posude i izlijte kroz nju dobivenu smjesu. Pomoću gaze iscijedite sok jabuke tako da u gazi ostanu samo vlakna.

Ulijte sok od jabuke s ostalim sastojcima u lonac, stavite na najjaču temperaturu i čekajte da provri.

Kada provri, smanjite na srednju temperaturu i kuhajte još 20 minuta ili dok se tekućina ne smanji za pola.

Ako se radi pjena, slobodno je uklonite. Kušajte je li gotovo tako da ugrabite malo sirupa na žlicu i sačekate nekoliko sekundi. Prstom provjerite odgovara li vam gustoća. Ako biste htjeli da je gušće, kuhajte još malo.

Ulijte 'med' u posudu. 'Med' možete, ali i ne morate, čuvati u hladnjaku.



GLAVNA JELA

SARMA

Sastojci:

- 1 glavica kiselog kupusa
- 1 kg svježeg seitana
- 2 šalice polukuhanih žitarica (riža ili ječam)
- ½ šalice nekuhanoga prosa
- 100 g dimljenog seitana ili tofua
- 2 mrkve
- 1 peršin
- 1 mali celer
- 2 glavice luka
- 2 do 3 češnja češnjaka
- 4 žlice brašna tip 850
- 2 do 3 žlice sojinog umaka
- 2 žlice škrobnoga ili integralnog brašna
- sol
- crvena mljevena paprika
- ulje

Priprema:

Otreske seitana koji su marinirali preko noći u sojinom umaku, uvaljati u brašno i kratko popržiti. Narezati na sitne kockice ili samljeti. Dodati sitno nasjeckani dimljeni seitan ili tofu, žitarice, naribano povrće koje je kratko poprženo na luk i 4 žlice polubijeloga brašna. Sve dobro izmiješati. Puniti listove kupusa, koje je prethodno oprano u hladnoj vodi i kojemu je izvađena debela sredina. Na 2 do 3 žlice ulja lagano zagrijati crvenu papriku. Maknuti s vatre i dodati sarme te zaliti vodom tako da budu prekrivene. Kuhati 40 do 50 minuta dok kupus ne bude kuhan. Na kraju umutiti škrobno ili integralno brašno s vodom, po potrebi dodati još sojinog umaka i uliti u posudu, koju se protrese da se umak rasporedi. Kratko prokuhati i poslužiti uz pire krumpir.

Napomena: Tko voli laganiju varijantu, umjesto prženja može seitan samo marinirati i samljeti ga ili nasjeckati.



SOPARNIK

Sastojci za tijesto:

- 500 g brašna
- 2 žlice maslinovog ulja
- malo soli
- 1 i ½ šalice vode (oko 350 ml)

Sastojci za punjenje:

- 1 kg blitve
- svežanj peršina
- svežanj mladog luka
- 4 režnja češnjaka
- maslinovo ulje
- sol

Priprema:

U zdjelu dodati prosijano brašno, dvije žlice maslinova ulja, malo soli, jednu i pol šalicu vode i umijesiti tijesto (može i ručnim mikserom).

Dobro oprati listove blitve i po želji izrezati tvrdi dio.

Zatim ih narezati na trakice, preseliti u duboku zdjelu, dodati sjeckani mladi luk i peršin, sve zajedno posoliti i preliti maslinovim uljem te promiješati.

Prebaciti tijesto na pobrašnjenu površinu, podijeliti na dvije polovice i jednu po jednu izvaljati u oblik posude u kojoj će se peći.

Posudu posipati brašnom i na nju pomoću valjka prebaciti jedno tijesto. Tijesto nadjenuti mješavinom povrća i preklopiti drugom polovicom tijesta.

Rubove oba tijesta treba spojiti i podvinuti prstima prema unutra. Peći u prethodno zagrijanoj pećnici na 200 °C oko 20 minuta.

Po želji prije kraja pečenja premazati soparnik mješavinom maslinovog ulja i protisnutog češnjaka i ostaviti u pećnici dok češnjak malo ne porumeni.

POHANI KRUH U UMAKU OD BUKOVAČA

Sastojci:

- 1 veliki crveni luk
- 300 g bukovača
- 6 šnita kruha (preferabilno starog, zahvalniji je za pohanje)
- 2 žlice kukuruznog brašna
- 2 žlice slanutkovog brašna
- 2 dl biljnog mlijeka po izboru (rižino, sojino, bademovo, zobeno)
- 2 dl sojinog vrhnja za kuhanje
- sol, papar
- 1 žličica timijana
- ½ žlice slatke crvene paprike
- kokosovo ulje za prženje

Priprema:

Luk sitno nasjeckati, bukovače izrezati na manje komadiće.

Na ulju kratko propirjati luk, dodati sol, papar i ½ žlice timijana.

Dodati bukovače i pirjati na laganoj vatri oko 10 minuta.

Podliti s malo vode i kratko prokuhati.

Dodati vrhnje za kuhanje, promiješati, zakipiti i maknuti s vatre.

Napraviti smjesu od brašna i mlijeka i dodati sol i ostatak timijana.

Svaku šnitru kruha umočiti s obje strane u smjesu i pržiti na vrućem ulju dok ne poprimi zlatnosmeđu boju (ako volite jače pečeno, slobodno ih pohajte malo dulje, ali pazite da vam ne izgore).

Kada je kruh gotov, izvaditi ga na papirnate ubruse da upije višak ulja. Poslužiti ga prelivenog prethodno pripremljenim umakom od bukovača.



BUREK SA SIROM



Sastojci:

- paket kora za pite i savijače
- 2 biljna jogurta od 400 g
- 1 dl ulja
- 1 do 1,5 dl mineralne vode
- prstohvat sode bikarbone
- 2 žličice soli, ne prepune
- 150 ml vrhnja za kuhanje (ako nemate vrhnja, staviti 1,5 dl mineralne, a ako imate, staviti 1 dl mineralne)

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 180° C. Sve navedene sastojke osim kore promiješati u zdjeli. U nauljenu posudu za pečenje staviti 2 kore, a zatim uzimati jednu po jednu koru i namakati u smjesu te stavljati u posudu za pečenje.

Povrh svega staviti 2 kore i premazati s mješavinom ulja i vode koja će se dobiti tako da se u šalicu stavi prst ulja i prst vode i promiješa.

Peći dok gornja kora ne dobije zlatno smečkastu boju. Paziti da se ne prepeče previše.

FIŠ OD GLJIVA - GLJIŠ

Sastojci:

- 50 dkg luka
- 20 dkg ribane mrkve
- 1 veća rajčica ili pola konzerve pelata
- 40 dkg šampinjona ili bilo koje mješavine gljiva po ukusu
- 2 dl pasirane rajčice
- voda
- 2 žlice biljnog začina
- 2 žlice crvene slatke paprike
- 1 žličica češnjaka u prahu
- ½ žličice papra
- malo ljute paprike
- malo dimljene paprike

Sastojci za široke rezance:

- 50 dkg brašna
- 10 dag pšeničnog griza
- malo soli
- 2 do 2,5 dl vode

Priprema:

Sitno isjeckati luk pa dinstati na vodi (bez ulja).

Dodati mrkvu i sitno sjeckanu rajčicu.

Prokrčkati pa ispasirati štapnim mikserom.

Ubaciti šampinjone izrezane na četvrtine.

Kada proključa, dodati pasiranu rajčicu i oko litru i pol vode.

Kad zakuha, opet dodati začine, promiješati, poklopiti i lagano krčkati oko sat, sat i pol. Od sastojaka za široke rezance zamijesiti tvrdo tijesto.

Umotati u foliju da odmori pola sata pa razvaljati i mašinicom ili nožem izrezati rezance.

Skuhati u kipućoj vodi i poslužiti uz gljiš.



GLAVNA JELA

PUNJENE PAPIRIKE IZ PEĆNICE

Sastojci:

- 750 g paprike (od toga odvojiti dvije za smjesu za punjenje)
- oko 7 dl pasirane rajčice
- 200 g obične bijele riže
- 90 g crvene leće
- 90 g prosa
- 250 g krumpira
- 2 mrkve
- 150 g luka
- 3 žlice ulja
- 2 žličice mljevene paprike
- 1 žličica papra
- 1,5 žličica soli
- 1 žličica kurkume
- 1 jedna žličica ljute crvene paprike
- 1 žličica dimljene crvene paprike
- po želji listovi peršina

Priprema:

Nasjeckati sitno luk i dvije paprike koje su odvojene od pripremljene potrebne količine.

Dodati u to rižu, leću, proso, naribani krumpir i mrkvu, pa zatim začine i oko 3 dl pasirane rajčice.

Sve dobro promiješati.

Tom smjesom puniti ostale paprike koje su prethodno očišćene.

U ostatak smjese staviti ostatak pasirane rajčice, dodati šalicu vode i tri žlice ulja.

Sve promiješati i time zaliti paprike koje su poslagane u pleh.

Sve prekriti alu-folijom ili poklopcem.

Kad se paprike zapeku na jednoj strani, okrenuti ih i peći još desetak minuta i na drugoj strani.



PIZZA

Sastojci za tijesto:

- 300 g brašna
- 20 g kvasca
- 3 žlice ulja
- sol

Nadjev:

- 300 g paprike
- 300 g patlidžana
- 400 g oguljenih rajčica
- 1 luk
- 10 maslina
- 2 žlice kapara
- bosiljak
- 200 g dimljenog tofua ili veganskog sira
- 4 žlice ulja
- sol
- papar

Priprema:

Od brašna, razmućenoga kvasca, ulja i malo soli zamijesiti čvrsto tijesto. Oblikovati loptu i ostaviti pokriveno krpom. U međuvremenu očistiti i oprati povrće. Narezan luk pirjati u tavi. Dodati narezane patlidžane, paprike, rajčice, sjeckane masline, kapare, bosiljak, sol i papar. Sve lagano izmiješati i kuhati na laganoj vatri dok povrće potpuno ne izgubi vodu. Dizano tijesto razvaljati 1/2 cm debelo i staviti ga u nisku tepsiju ili kalup za tortu. Na tijesto istresti pirjano povrće i ribani dimljeni tofu ili biljni sir. Peći 20 minuta u pećnici prethodno zagrijanoj na 200°C.

LAZANJE BOLONJEZ

Sastojci:

- listovi za lasanje bez jaja
- biljno vrhnje za kuhanje
- 1 luk
- 2 režnja češnjaka
- maslinovo ulje
- glatko brašno
- 1 konzerva pasirane rajčice
- 150 g sojinih ljuskica
- veganski sir mozzarella
- veganski parmezan
- začini po želji: sol, papar, kurkuma, origano, vegeta

Priprema:

Na maslinovom ulju popržiti sitno nasjeckani luk dok ne požuti, zatim kratko dodati i usitnjeni češnjak. Nakon toga dodati pasiranu rajčicu i sojine ljuskice te vode po potrebi. Nakon toga dodati i začine: vegeta, sol, papar, kurkuma, origano, sve po želji (kurkume ne puno da ne ispadne gorko).

U čaši s malo vode razmutiti žlicu bijelog glatkog brašna i dodati u umak (tako će ispasti fin i kremast).

Ostaviti sve da se krčka 15-ak minuta.

Protvan za lasanje malo nauljiti pa slagati listove tijesta, red umaka, red naribanog biljnog mozzarella sira, pa opet tijesto... Zadnji red tijesta prelići sojinim vrhnjem i naribanim sirom.

Peći u pećnici na 180° prekriveno folijom 20 minuta, pa još toliko bez folije.

Prije jela posipati GreenVie parmezanom.



HLADETINA

Sastojci:

- 300 g dimljenog seitana
- 2 korijena peršina
- ¼ korijena celera
- 2 mrkve
- 1 glavica luka
- 3 češnja češnjaka
- 1 list lovora
- papar, ulje
- 3 žlice agar-agara
- sol, začini za juhu

Priprema:

Luk sitno narezati i pirjati na ulju dok ne omekša. Povrće (osim češnjaka) narezati na velike kocke i dodati na luk. Sve zajedno lagano pržiti oko 5 minuta, uz stalno miješanje. Zatim uliti 1 ½ l vode. Dodati lovor, papar, sol, češnjak i začini za juhu te na kocke narezani seitan. Kuhati 1 sat, a zatim dodati agar-agar i kuhati još 5-10 minuta, da se agar-agar rastopi. Dobro promiješati i ostaviti da se hladi preko noći.



GULAŠ

Sastojci:

- 2 žlice kokosovog ulja za pečenje
- 1 žličica himalajske soli
- ½ žlice papra
- 3 lista lovora
- 100 g sojinih komadića
- 2 velike mrkve
- ½ male glavice celera
- 1 šaka suhih šljiva
- 2 velike glavice crvenog luka
- 2 šake prosa (opcionalno)
- 3 žlice krušnih mrvica (opcionalno)

Sastojci za marinadu:

- 1 žličica senfa
- 30 ml soja sosa

Priprema:

Sojine komadiće skuhati u posoljenoj vodi i dobro ocijediti, a zatim ih dobro umiješati u marinadu i ostaviti dok se pripremaju ostali sastojci.

Luk sitno isjeckati, mrkvu narezati na deblje kolutove, celer na kockice, šljive na sitne komadiće. Na ulju pirjati luk, mrkvu, celer i šljive dok povrće ne omekša. Zaliti vodom samo toliko da pokrije, kada zavrije dodati začine i kuhati na laganoj vatri dok povrće ne bude kuhano.

Dodati sojine komadiće, dobro promiješati i ostaviti poklopljeno da se sve sjedini.

Savjet:

Ovo jelo samo po sebi ima gušču konzistenciju jer sadrži malo vode, no ako se želi još gušće, predlažemo:

1. varijanta: skuhati proso, usitniti štapnim mikserom i dodati u gulaš (dobro promiješati).
2. varijanta: u gotovi gulaš dodati krušne mrvice i dobro promiješati.

KREMŠNITE

Sastojci za kore:
300 g brašna
250 g margarina
sok od pola limuna
malo soli
prašak za pecivo

Priprema za kore:
Umijesiti sastojke, smjesu podijeliti na 6 dijelova i staviti u zamrzivač 5 do 10 minuta.
Nakon 10 minuta izvaljati što tanje (1 do 2 mm).
Peći na 200 stupnjeva dok ne porumene.

Napomena: Sastojci se mijese u što kraćem roku, a protvan na kojem se peče mora biti hladan (zbog margarina). U slučaju da nemate vremena mijesiti kore, možete koristiti i gotovo lisnato tijesto.

Sastojci za kremu:
- 2 litre sojinog/zobenog ili rižinog mlijeka
- 350 do 370 g gustina
- 200 do 250 g šećera
- 2 vanilin šećera
- ½ l sojinog slatkog vrhnja
- malo kurkume ili pola žličice šafrana (za boju)

Priprema:
Pomiješati 100 g šećera, vanilin šećer i kurkumu sa 1,6 l mlijeka.
Staviti kuhati.
Ostatak mlijeka i šećera pomiješati s gustinom i dodati uzavrelom mlijeku dobro miješajući da se ne pojave grudice.
Smanjiti vatru na minimum i miješati još 2 do 3 minute.
Staviti hladiti uz povremeno miješanje.
Istodobno istući ½ l slatkog vrhnja.
Kad se krema ohladila, dobro ju izmiksati i dodati pola tučenog vrhnja.
Slažite koru lisnatog ili 3 lista "domaćih kore", prelijte kremom, izravnavajte i dodajte preostalo slatko vrhnje.
Po želji gore možete staviti još jednu koru lisnatog ili tri domaće kore i posipati šećerom u prahu.



ČUPAVCI

Sastojci za tijesto:
- 25 dag brašna
- 25 dag šećera
- 10 dag biljnog margarina
- 2,5 dl sojinoga mlijeka
- 1 prašak za pecivo
- 4 do 10 dag kokosa
- vanilin šećer

Sastojci za preljev:
- 30 dag čokolade za kuhanje
- 15 dag biljnog margarina
- 10 žlica sojinoga mlijeka
- 20 dag kokosa u prahu

Priprema:
Sve sastojke za tijesto dobro izmiješati, osim kokosa.
Kada je tijesto glatko, umiješati kokos i ne miksati, već samo dobro promiješati.
Tijesto izliti u nauljen lim i peći na 180°C.
Biskvit je pečen kada se rubovi lagano odvoje.
Ne otvarati pećnicu za vrijeme pečenja.
Pečeni biskvit ohladiti i narezati na kocke željene veličine.
Na laganoj vatri otopiti margarin i čokoladu te dodati mlijeko.
Kad krema zakuha, maknuti s vatre.
Kockice umakati u toplu čokoladnu kremu i uvaljati u kokosovo brašno.

FRITULE

Sastojci:
- 200 g glatkog brašna
- 250 g veganskog jogurta (idealno Alpro jer ima određenu slatkoću)
- 1 vrećica praška za pecivo
- čokolada za kuhanje
- kokosovo ulje

Priprema:
Pomiješati brašno, jogurt i prašak za pecivo.
Smjesu stavljati žlicom na jako zagrijano ulje i pržiti u dubokom ulju dok ne poprime zlatnu boju.
Kada su fritulice gotove, staviti ih na papirnate ubruse da upiju višak ulja.
Na 2 žlice kokosovog ulja rastopiti 100 g čokolade za kuhanje i preliti fritule ili ih samo posipati šećerom u prahu.



MAKOVNJAČA

Sastojci za tijesto:
- ½ kg brašna
- 3 dl vode ili biljnog mlijeka
- 1 kockica svježeg kvasca
- 4 žlice šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 šećer s okusom ruma ili 2 žlice ruma
- 1 šećer s okusom limuna (ili ribana korica pola ekolimuna)
- ½ žličice soli
- ½ šalice ulja

Sastojci za nadjev:
- 2 vrećice mljevenog maka
- 4 žlice šećera
- 1 vanilin šećer
- 1 šećer s okusom ruma ili 2 žlice ruma
- 1 šećer s okusom limuna (ili ribana korica pola ekolimuna)
- 4 žlice pšeničnog griza
- 2 žlice ulja
- 2 dl biljnog mlijeka

Priprema:
U vodi ili mlijeku otopiti kvasac, šećer i začine pa dodati brašno i zamijesiti meko tijesto.
Pustiti da se pokriveno krpom udvostruči te razdijeliti u dva dijela.
Nadjev rasporediti na razvučeno tijesto.
Zarolati savijaču i staviti na nauljeni pleh.
Isto učiniti i s drugom polovicom.
Peći oko jedan sat na 180 °C.
Kada je pečeno, premazati glazurom od prokuhane 1 žlice vode i 1 žlice šećera.
U nadjev se za dodatnu aromu mogu staviti groždice, cimet ili rum.



OREHNJAČA

Sastojci za tijesto:
- 1 kg polubijeloga brašna (tip 850)
- 40 g svježega kvasca
- 3 do 4 žlice ulja
- 3 žlice smeđeg šećera
- 500 ml sojinog mlijeka
- prstohvat soli
- malo kurkume

Sastojci za nadjev:
- 700 g mljevenih oraha
- 300 g smeđeg šećera
- 150 ml sojinog mlijeka
- korica limuna
- 100 g grožđica namočenih u rumu (po želji)

Priprema:
Svježi kvasac pomiješati sa 2 dl toploga (ne smije biti vruće) mlijeka, 2 žlice brašna i žlicom šećera.
Dobro razmutiti i ostaviti na toplome da se diže.
Dobivenu smjesu umiješati u brašno i dodati sol, šećer, ulje, kurkumu i sojino mlijeko prema potrebi, pa zamijesiti glatko tijesto.
Ostaviti da se ponovno diže.
Nadjev napraviti od oraha, pralivenih vrućim sojinim mlijekom.
Dodati šećer, groždice i naribanu limunovu koru.
Kad se tijesto udvostručilo, razvaljati ga na debljinu od 2 cm.
Napuniti nadjevom i saviti u valjak.
Staviti na nauljeni viši lim i pustiti da se diže još oko 15 minuta.
Peći 35 do 45 minuta na 180°C.

DESERTI

PALAČINKE PUNJENE ČOKOLADOM I ORASIMA

Sastojci za palačinke:

- 10 dkg brašna
- 20 dl sojinog mlijeka
- malo soli
- 1 dl vode
- ulje

Priprema:

U mlijeko umiksati brašno, malo soli i 1 žličicu ulja.

Pustiti da smjesa stoji minimalno 30 minuta.

Nakon što se smjesa zgusnula, dodati vode po potrebi da se smjesa malo razrijedi.

Na teflon tavu uliti žlicu ulja.

Kada se ulje ugrijalo, odlići ga tako da tava bude samo zauljena.

Grabilicom od oko 1 dl razliti smjesu po tavi.

Sastojci za nadjev:

- 50 g oraha
- 100 g čokolade za kuhanje
- 1 dl sojinog mlijeka

Priprema:

Orahe samljati.

Zagrijati čokoladu za kuhanje i miješati dok se čokolada ne rastopi. Dodati 1 dl sojinog mlijeka i kuhati do vrenja.

Ukloniti s vatre i dodati samljevene orahe.

Palačinke premazati nadjevom, složiti u trokut.



PITA OD JABUKA

Sastojci za tijesto:

- 150 g kokosovog maslaca
- 2 žlice chia sjemenki
- 100 g Demerara šećera
- 350 g oštrog brašna
- 1 prašak za pecivo
- 1 dl sojinog jogurta
- 1 naribana limunova korica

Sastojci za nadjev:

- 1 kg naribanih jabuka
- 5 žlica Demerara šećera
- 1 žlica cimeta u prahu
- ½ šalice grožđica
- 1 vanilin šećer
- 3 žlice ruma za kolače

Priprema za nadjev:

Sve sastojke pomiješati i pustiti da odstoje dok pravite tijesto.

Priprema tijesta:

Chia sjemenke preliti sa 6 žlica vode i pustiti da nabubre tako da se dobije želatinasta smjesa; tzv. chia jaje.

Ovu smjesu umiješati i povezati s svim ostalim sastojcima, a zatim tijesto promijesiti i podijeliti na dva dijela. Prvi dio tijesta razvaljati otprilike na veličinu posude u kojoj ćete peći kolač i otprilike na 1 cm debljine.

Posudu za pečenje u tankom sloju premazati kokos maslacem, a zatim vrlo tanko pobrašniti ostrim brašnom. Prvi razvaljani dio tijesta položiti na dno posude za pečenje.

Na tijesto dodati nadjev, a zatim položiti drugi dio tijesta koji je isto tako razvaljan na veličinu posude za pečenje.

Gornji dio kolača mjestimično probosti vilicom da se tijesto

ravnomjerno ispeče i da se spriječi napuhavanje.

Peći 30 minuta na 180 stupnjeva, ovisno o pećnici.

Po želji, kolač se može posuti šećerom u prahu.

FERRERO ROCHER

Sastojci:

- 1 velika konzerva aquafabe (voda od slanutka)
- 250 g tamne čokolade
- 1 velika žlica Melasa šećera
- 200 g grubo mljevenih lješnjaka
- 250 g sitno mljevenih Petit kekse (bez maslaca!)
- 3 velike žlice gustina

Priprema:

Izmiksati aquafabu u čvrst snijeg. Otopiti čokoladu.

Kada se dobije snijeg, postepeno dodavati šećer i topljenu čokoladu neprestano miješajući da se održi struktura "snijega" kako bi se spriječilo da smjesa "potone" i razbije se u tekućinu.

Dobije se tzv. mousse u koji zatim ubaciti 100 g lješnjaka, Petit kekse i umiješati Gustin.

Smjesu staviti u frižider da se stisne. Zatim formirati kuglice od kojih svaku uvaljati u preostalim 100 g mljevenih lješnjaka.



SALENJACI

Sastojci:

- 1 kg brašna (½ glatkog, ½ oštrog ili integralnog, a može i crno)
- 7,5 dl vode (može i biljno mlijeko)
- ½ dl ulja
- 2 kockice kvasca
- 5 žlica šećera
- 1 žličica soli
- 2 vrećice vanilin šećera
- (opcija) ribana korica 1 limuna
- 35 dag margarina ili biljne masti
- šećer u prahu za posipanje
- domaći pekmez od šljiva za punjenje
- ½ šalice biljnog mlijeka s malo brašna za premazivanje salenjaka

Priprema:

Zamijesiti glatko tijesto tako da se u mlakoj vodi (biljnom mlijeku) rastope kvasac, sol i šećer pa se dodaju svi ostali sastojci, osim margarina.

Tijesto pustiti da se udvostruči na toplome mjestu.

Premijesiti tijesto i pustiti još jednom da se udvostruči.

Margarin mikserom umiješati tako da postane pjenast i lako maziv.

Razvaljati tijesto na debljinu od 0,5 cm i premazati margarinom. Zarolati u roladu.

Roladu nježno rastanjiti valjkom za tijesto.

Izrezivati četverokute i na svaki staviti pekmez.

Četverokut preklopiti na vrh. Bočno spojiti.

Slagati u lim za pečenje.

Peći oko 20 minuta na 250 °C.

Tople uvaljati u šećer u prahu.



SCHWARZWALD TORTA

Sastojci:

- 170 g glatkog brašna
- 170 g šećera
- 50 g kakaa
- ½ praška za pecivo
- 1 žličica soli
- 1 vanilin šećer
- 1 dl ulja
- 2 dl vode

Priprema:

Pomiješati sve suhe sastojke.

Napraviti udubinu u sredini i dodati sve tekuće sastojke osim vode.

Postepeno dolijevati vodu i miješati da smjesa postane glatka. Ne miješati predugo.

Uliti smjesu u okrugli lim za torte veličine 28 cm, premazan margarinom i posipan brašnom.

Peći u hladnoj pećnici oko 50 minuta na 180°C.

Nakon pečenja pustiti da se hladi 10 minuta pa izvaditi iz lima.

Kad se do kraja ohladi prerezati horizontalno na dva dijela.

Sastojci za nadjev:

- 400 g višanja iz kompota
- 20 g želina
- 4 žličice gustina
- 3,5 dl sojinog mlijeka
- 1 vanilin šećer
- 100 g margarina

Priprema nadjeva:

Kuhati višnje, sok od višanja i želin neprestano miješajući.

Nakon što uzavri kuhati još 3 minute. Preliti još toplo po donjem sloju tijesta.

Pomiješati sojino mlijeko s gustinom, dodati vaniliju, zagrijati uz neprestano miješanje dok se ne zgusne kao puding.

Dobro ohladiti u frižideru.

Izmiksati margarin, dodati hladnu kremu i dobro izmiješati.

Pola smjese rasporediti preko kreme od višanja.

Pokriti drugim slojem tijesta.

Ostatkom obložiti tortu izvana.



CHEESECAKE S VIŠNJAMA

Sastojci:

- 150 mljevenih Oreo ili Petit Beurre kekse bez maslaca
- 50 g kokosovog, bademovog ili lješnjakovog ulja ili veganskog biljnog margarina
- staklenka kompota od višanja
- 6 žlica agavinog ili rižinog sirupa
- 4 žlice kukuruznog gustina
- 500 g svježeg tofua
- korica i sok jednog limuna

Priprema:

Mljevene kekse izmiješajte s otopljenim margarinom po izboru i utisnite na papir kalupa za pečenje u pećnici.

Stavite u blender tofu, sok i ribanu koricu limuna, sirup i 2 žlice gustina te dobro promiješajte.

Smjesu prelijte preko podloge koja se 10 minuta pekla na 160°C, a onda pecite još 25 minuta.

Ocijedite sok od višanja iz kompota u posudu i kada lagano zakipi dodajte 2 žlice razmućenog gustina i 2 žlice sladila.

Maknite posudu u stranu i lagano miješajući dodajte višnje.

Kada se krema ohladi, dodajte preliv od višanja.

Mirisni i slasni okusi iz kuhinje **Prijatelja životinja** – predstavljamo autore tradicionalnih recepata na vege način

Hrana bogata okusima, nutrijentima, mirisima, teksturama, jednostavna i brza za pripremu, a uz to odlična okusa i velikih dobrobiti za planet i sve njegove stanovnike

R

aznovrsnost namirnica biljnog podrijetla kao i jela koja se njima mogu pripremiti odličan su argument za sve koji misle da je veganska hrana jednolična, dosadna i komplicirana za pripremu. Bogata okusima, nutrijentima, mirisima, teksturama, jednostavna i brza za pripremu, a uz to odlična okusa i velikih dobrobiti za planet i sve njegove stanovnike, ona je upravo suprotno, poručuju Maja Jambrišak, Anita Petrović, Mateja Ptičar, Bojan Kuljić, Sandra Gudlin, Sanja Puškaš, Andri Mrniaux, Renata Brnadić i Gordana Šore koji su s čitateljima Večernjeg lista podijelili svoje prokušane vege recepte za tradicionalna jela. A sve koji žele više saznati o dobrobitima veganstva te dobivati recepte ukusnih, zdravih i jednostavnih veganskih jela, kao i informacije, činjenice, preporuke filmova i knjiga o pravima životinja, Prijatelji životinja pozivaju da se prijave na besplatni tridesetodnevni servis Vege izazov i zauvijek promijene svoj život.



Adri Mrniaux



Anita Petrović



Maja Jambrišak



Sandra Gudlin



Gordana Šore



Mateja Ptičar



Bojan Kuljić



Sanja Puškaš



Renata Brnadić



Praktični savjeti vege kuhara za svaki dan



Sejtanom zamijenite meso, kobasice napravite od zobenih pahuljica, za kolače koristite svileni tofu, a za med rižin slad

B

BUREK

Vegansko jelo vrlo je lako prilagoditi na način da se samo izostavi životinjski sastojak te zamijeni biljnom okusnom zamjenom. Kao zamjena za sir često se u raznim receptima pekarskog tipa koristi tofu koji je dostupan u svim supermarketima i trgovinama zdrave hrane. Postoji više varijanti tofua: dimljeni, tofu s raznim začinima, mekši, tvrdi i "obični" koji se u raznim receptima koristi umjesto svježeg kravljeg sira. Sejtan je vrlo zahvalna namirnica koja, uz pravilnu pripremu, svojim izgledom i okusom može zadovoljiti i one najkritičnije mesoljupce.

SOPARNIK

Neka tradicionalna jela na kojima smo svi mi odrasli odrasli slučajno su veganska. To su npr. krumpir-salata, krumpirušice, krautčvekli, granatir marša, bijeli žganci s prežganim lukom, taški s pekmezom, prisiljeno zelje, soparnik...

Kod palačinki: Što se tiče zamjene za jaja, često se jedno jaje u receptu gdje se koristi 1-2 jaja može jednostavno preskočiti, osobito za kruh i peciva. Postoje razne druge zamjene za jaje u receptima gdje je to potrebno. Kod priprema velike većine obroka, mlijeko se može zamijeniti i najjeftinijom opcijom, tj. vodom (npr. pire od krumpira, palačinke, deserti...).

Ako na nekom kupovnom proizvodu piše da može sadržavati mlijeko i jaja u tragovima, svejedno je riječ o veganskoj namirnici

ŠVARCVALDICA

Kao zamjena za šlag vegani koriste tučeno kokosovo mlijeko ili biljni šlag. Pri kupnji vrhnja i šlaga treba pripaziti: čest je slučaj da je na ambalaži istaknuto da je proizvod na biljnoj osnovi, ali se u sastojcima nalazi mlijeko u prahu ili mliječna bjelanjčevina kazein. Pri izradi slastica treba imati na umu da je gotovo svaka tamna čokolada veganska.

Ako na nekom kupovnom proizvodu piše da može sadržavati mlijeko i jaja u tragovima, riječ je i dalje o veganskoj namirnici. To znači da se u istom pogonu proi-



zvođe proizvodi s navedenim sastojcima, ali mora postojati upozorenje na ambalaži zbog alergičara. Kada se na proizvodu nalazi takozvana V-oznaka (žuti znak sa zelenim slovom „V” i oznakom „vegan”), možete biti 100 % sigurni da je proizvod veganski.

Na tržnicama i u trgovinama dostupno je obilje namirnica biljnoga podrijetla koje privlače bojama, mirisima i okusima. Uz obilje voća i povrća, gljiva, žitarica, mahunarki, orašastih plodova i sjemenki moguće je pripremiti razne slatke i slane delicije. Neovisno jeste li početnici ili već iskusni u kuhanju zdravih, hranjivih i jednostavnih jela, vegansku hranu svi brzo zavole jer osim što je blagotvorna za ljudski organizam i sprječava nastanak mnogih bolesti današnjice kao što su dijabetes tipa 2, kardiovaskularne bolesti, visoki krvni tlak, tumor debelog crijeva, alergije i mnoge druge, smanjuje utjecaj klimatskih promjena i zagađenje planeta te spašava nebrojeno mnogo životinjskih života.

PIZZA

Biljni sirevi osvojili su tržište svojim okusima, oblicima i teksturama, a najčešće su na bazi kokosa ili drugoj biljnoj bazi. Vrste tvrdih sireva koje se mogu nabaviti su gauda, mozzarella, cheddar, grčki, njemački dimljeni sir i parmezan, a odlični su za pizze, tortilje, tacose, tjestenine, umake, razna slana jela, u sendvičima i burgerima. Tofu, odnosno sir od soje, postoji u raznim varijantama poput svježeg, dimljenog i mariniranog te u komadićima, a od njega se rade i namazi, salame, kobasice i hrenovke. Svileni tofu je zbog svoje kremaste teksture idealan za izradu kolača, krema, sladoleda i nadjeva za razne deserte poput cheesecakea ili tiramisua. Sirni namazi zamjena su za krem-sir te se koriste u slatkim i slanim jelima.

POHANI KRUH

Pohati se mogu medaljoni i odresci od teksturirane soje, sejtan, tofu, gljive ili povrće kao što su tikvice, patlidžan i cvjetača uz smjesu brašna i vode ili biljnog vrhnja od soje, zobi, riže, kokosa. Sojine ljuspice savršena su zamjena u lasanjama, popečcima, sarmama, bureku. Sejtan u komadu može se pripremiti u pećnici kao pečenje. Veganske kobasice, salame, burgere i paštete moguće je napraviti u vlastitoj kuhinji od zobenih pahuljica i drugih žitarica, mahunarki i povrća, biljne masnoće, raznih začina i brašna, a recepti su dostupni na raznim internetskim stranicama kao i na www.prijatelji-zivotinja.hr.

MED

Iako vam se na prvi pogled čini da je med prirodna, biljna namirnica, jer nastaje oprašivanjem cvijeća i ostalih biljaka, med je zapravo namirnica životinjskog podrijetla jer nastaje iskorištavanjem pčela. S pravom se smatra da se pčele iskorištavaju proizvođači velike količine meda za masovnu proizvodnju, pa stoga vegani ne konzumiraju niti med. Kod masovne proizvodnje meda, pčele se umjetno razmnožavaju i žive zarobljene u lažnim kolonijama. Spomenuti proces sličan je uzgoju bilo kojih drugih životinja, kao što je uzgoj krava, pilića ili svinja. U takvim, teškim uvjetima, pčele često stradavaju. U konačnici, pčelari im uklanjaju i sav med iz košnice, a za pčele se tada otvaraju dvije mogućnosti. One umiru ili ih pčelari prehranjuju zamjenskom hranom u obliku šećera. Med se može zamijeniti ječmenim, kukuruznim ili rižinim sladom, javorovim, datuljinim ili agavinim sirupom te šećerom koji daju slatkasti okus, dok se također neveganska želatina u pekmezima i džemovima jednostavno mijenja pektinom ili agar-agarom.

30% POPUSTA

NA PROIZVOĐAČKE
CIJENE VEGANSKIH
PROIZVODA

A
annapurna
PRIRODNA HRANA



Tofu, seitan, tempeh, hrenovke, kobasice, salame, namazi, odresci, medaljoni

Annapurna d.o.o. se bavi proizvodnjom veganskih ekoloških proizvoda bogatih biljnim bjelancevinama. Proizvodi ne sadrže GMO, konzervanse, umjetne boje ni arome što potvrđuje europski eko znak na deklaraciji. Svi proizvodi posjeduju V-oznaku, internacionalni certifikat koji dokazuje da su sastojci koje koristimo i naši proizvodi veganski.

U Annapurni nastojimo proizvesti proizvode koji su hranjivi, ukusni, ali prije svega cjeloviti i zdravi ne samo za čovjeka nego i za prirodu.

Narudžbe su moguće na web stranici
www.annapurna.hr

Kod za popust: ANNAPURNA2022

Ovaj kupon vrijedi za narudžbe ostvarene do 6. 3. 2022.