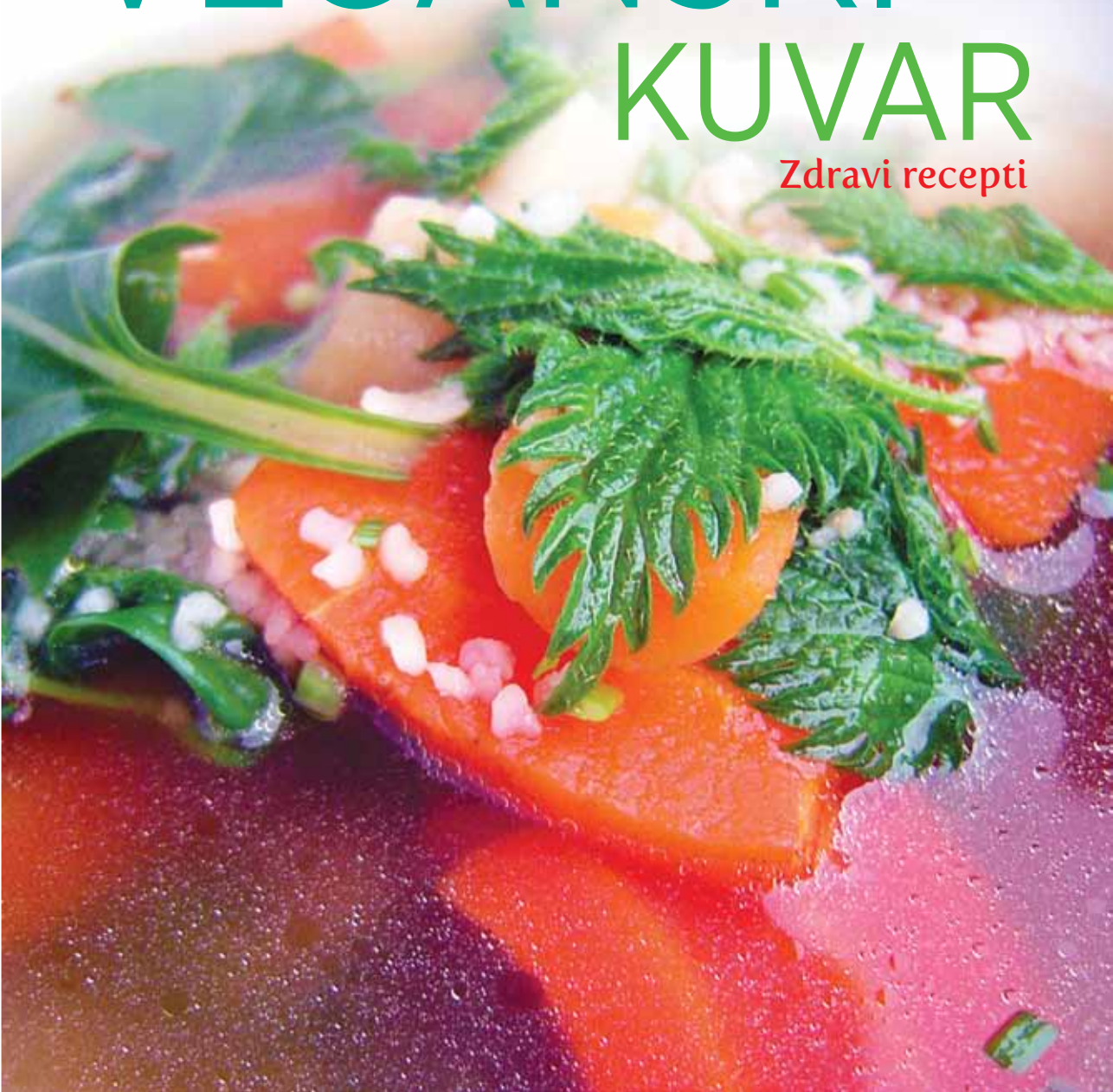


VEGANSKI KUVAR

Zdravi recepti



sadržaj

predgovor 6-7

uvod 8-31



kašika 34-67



viljuška 70-135



pekara 138-157



svašta nešto 160-183



nešto slatko 186-213

nema da nema! 214-218

Kuvanje žitarica koje ne zahtevaju natapanje

Ovde spadaju sitnije žitarice poput prosa, heljde ili kinoe, koje ne sadrže fitinsku kiselinu i lakše se kuvaju. Ove žitarice sitnijeg zrna će svakoj zaposlenoj osobi koja želi zdravo da se hrani vrlo brzo postati najbolji prijatelji, zato što se pripremaju brzo i kada god to poželimo, bez prethodnog razmišljanja o dugotrajnom natapanju. Delimičan izuzetak je kinoa, koju je ipak potrebno prethodno dobro isprati nekoliko puta toplom vodom sa česme, a zatim ostaviti potopljenu oko 10 minuta, nakon čega se voda od natapanja obavezno prospe. Ovo se radi zato što kinoa na površini ima gorke saponine, supstance koje zrno štite na prirodan način od štetočina, ali nažalost mogu izazvati i male smetnje u varenju, što svakako ne želimo.

Proces kuvanja žitarica koje ne zahtevaju prethodno natapanje izgleda ovako: Isperete žitaricu u 3-4 vode na način na koji je gore već opisano. Ispiranje je najbolje raditi već u šerpi u kojoj će se žitarica kuvati, kako ne biste prljali nepotrebne sudove. Kada odlijete poslednju vodu od ispiranja, sipate 2 puta veću količinu vode u odnosu na količinu žitarice (na primer: 2 šolje vode na 1 šolju prosa). Koristite čistu flaširanu ili filterisanu vodu. Dodajte prstohvat soli po šolji žitarice i stavite je da prokuva. Kada proključa, smanjite temperaturu kuvanja na najniže i delimično poklopite. Kuvajte dok voda skoro sasvim ne ispari (oko 10-15 minuta), pa zatim poklopite do kraja i kuvajte dok žitarica sasvim ne upije vodu (još oko 5-10 minuta). Isključite ringlu ili plin, pa ostavite skuvanu žitaricu da stoji poklopljena i da se dokuva se u pari (oko 5 minuta). Otklopite i rastresite zrna varjačom ili drvenim kineskim štapićem. Vidite, vaš zdrav obrok je skuvan, za samo 20-25 minuta!



Kuvanje zelenog povrća

Ovde spadaju blitva, spanać, raštan, brokoli, prokelj i kelj. Kupus bi takođe mogao da se nađe u ovom društvu, mada je mnogo zdravije jesti ga presnog, kao salatu ili, u veoma malim količinama - kao turšiju. Zelena salata takođe spada u zeleno povrće o kom govorimo, ali naravno, nju nikada ne kuvamo. Zeleno povrće treba da jedete svaki dan ili bar 3-5 puta nedeljno (jednu manju vezu blitve odjednom, ili punu šolju iscepkanih cvetova brokolija, na primer). Sve vrste zelenog lisnatog povrća možete jesti presne: iseckane - kao salatu, ili samlevene u sklopu zelenih voćnih kašica (*smoothie*).

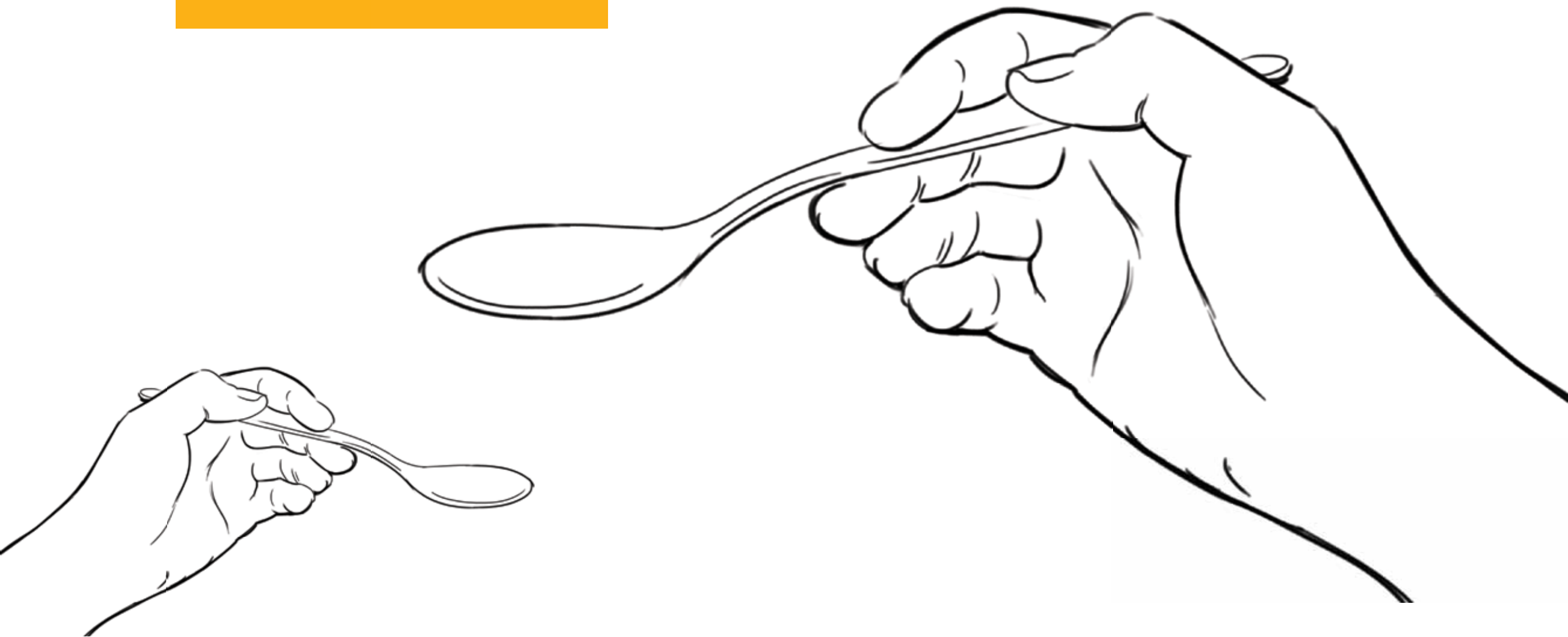
Na veliku žalost i štetu, mnogim ljudima lisnato povrće ne izgleda previše primamljivo u tanjiru ni kad je kuvano, a kamoli kad je presno. Zato je najbolje naučiti pravilno, kratko kuvanje zelenog povrća i zavoleti ga, pa makar na silu, kao redovan deo ishrane. Ovo je posebno važno u veganskoj ishrani, jer zeleno povrće ima ogromnu količinu kalcijuma i predstavlja jedan od najsigurnijih izvora ovog minerala za osobe koje ne konzumiraju mleko i mlečne proizvode.

Proces pripreme zelenog povrća za kuvanje: Prvo pripremite povrće za kuvanje. Zeleni delovi blitve, raštana i kelja se isekaju na uže ili šire trake, a žilasti delovi listova se bace (mogu oni da se kuvaju, ali nisu previše ukusni, a i nemaju specijalnu hranljivu vrednost). Brokoli se iscepkava na manje cvetove, a ako na njemu još ima listova, koji su veoma zdravi, i oni se iskidaju ili krupno isekaju i tako pripreme za kuvanje. Glavice prokelja je najbolje preseći na polovine pre kuvanja. Listovi spanaća se kuvaju celi.

Proces kuvanja zelenog povrća. Možete koristiti specijalnu posudu za kuvanje na pari. Ako nemate takvu posudu, sipajte 2 mm vode u šerpu, tek da prekrije dno, pa stavite povrće preko, dodajte skoro zanemarljivu, minimalnu količinu soli i dobro poklopite. Kada voda proključa, kuvajte zeleno povrće poklopljeno, u nastaloj pari, veoma kratko: blitva i spanać 30 sekundi, raštan do 5 minuta, a brokoli, prokelj i kelj - oko 6 minuta. Odmah izvadite povrće iz vrele šerpe na tanjir, kako biste trenutno prekinuli proces kuvanja. Možete u hladnim mesecima da na kratko iznesete tanjir sa vrelim zelenim povrćem na terasu, kako bi se što pre prohladilo. Zeleno povrće je najlepše kada mu se tokom kuvanja doda seckani beli luk, a naknadno se prelije limunom i maslinovim uljem. Takođe, veoma je ukusno ako se prelije sirćetom umeboši, koje je istovremeno i slano i kiselo.



kašika



Prolećna supa s ljubičicama

Mnogi ne znaju da su ljubičice jestive i veoma zdrave, naročito listovi, bogati vitaminom C. Cvetovi ljubičica su ukusni kao „zaslađenje“ kada ste u prirodi, a u ovoj našoj supi će poslužiti kao neobična dekoracija. Ako imate problema s alergijama na polen, izostavite cvetove i koristite samo listove ljubičice. Ova supa ne treba da bude jaka, već sasvim blaga, kao proleće pred vama. Uživajte u njenoj jednostavnosti.

Sastojci za 2 osobe:

2-3 mlada luka
2 kašičice susamovog ulja
nerafinirana morska so
1 velika šargarepa
2-3 kašičice tamarija
2 šake listova ljubičica i desetak cvetova
biber, kari, bosiljak ili drugi začin po izboru

Priprema:

Iseckajte beli deo mladog luka na kolutove, a zeleni ostavite za kasnije. Pržite bele delove mladog luka oko 1 minut na susamovom ulju, uz dodatak par zrnaca soli. Isecite šargarepu popreko na komade velike oko 3 cm, pa onda svaki komad isecite uzdužno, na pravougaonike. Dodajte šargarepu mladom luku, pa pržite 1 minut. Nalijte 3 šolje vode. Prokuvajte, dodajte tamari i kuvajte supu oko 15 minuta, poklopljenu, na umerenoj temperaturi. Voda će malo ispariti, a supa će postati slanija i slađa u isto vreme. Treba da ostane oko 2 šolje tečnosti na kraju. Pustite da se supa prohladi, oko 5 minuta, pa zatim dodajte listove ljubičice i zelene delove mladog luka, isečene ukoso. Poslužite ukrašeno cvetovima ljubičica.



Krem supa od pečene bundeve s bademovim mlekom

Ispekli ste uveče previše bundeve prema uputstvu za „Osnovna jela iz rerne”(str.30)? Ostatak stavite u frižider, da biste sutra napravili ovu krem čorbu od bundeve. Pripremite mleko od badema (str.31) i već ste na pola puta do ukusne čorbice. Ako nemate vremena da pravite bademovo mleko, koristite sojino ili neko drugo biljno mleko.

Sastojci za 2 osobe:

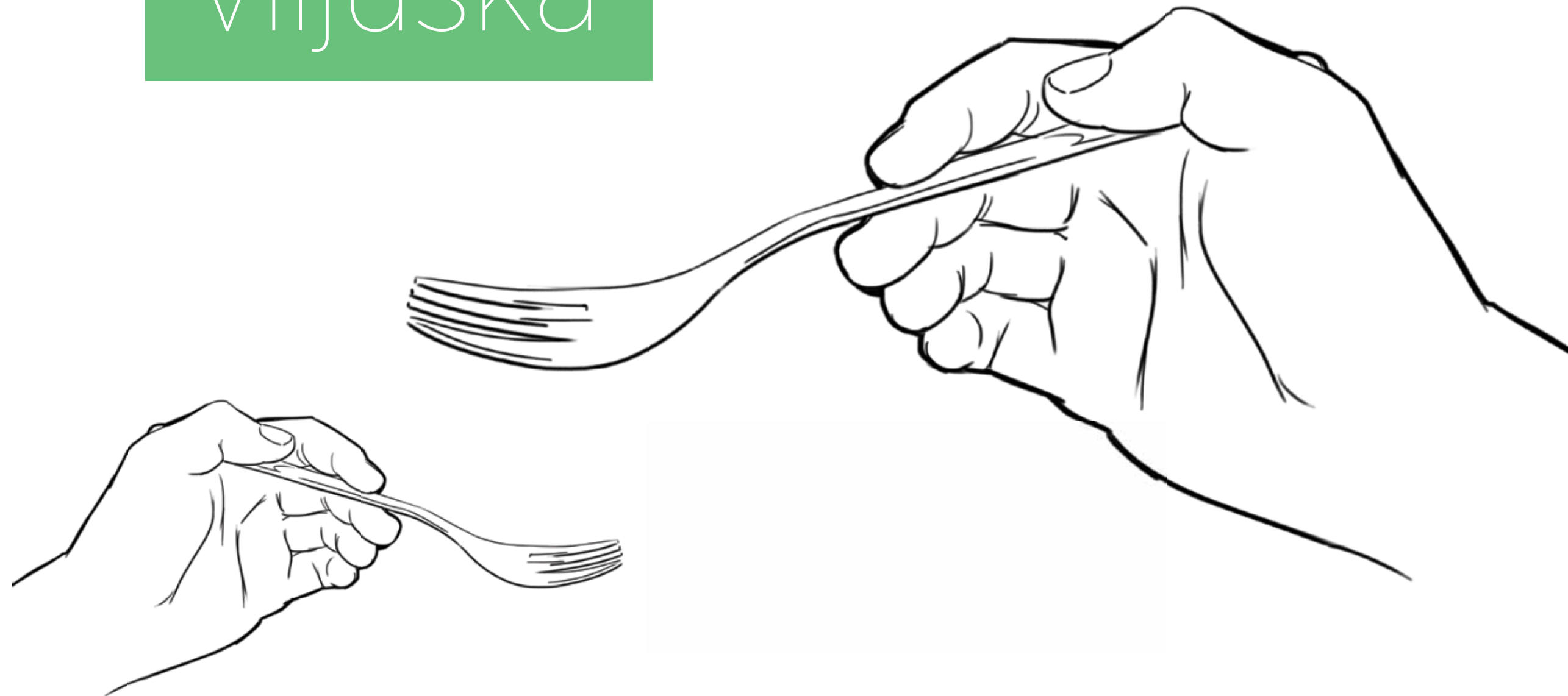
2 velike šolje pečene bundeve (najbolje Hokaido)
1 šolja bademovog mleka
2 kašičice tamarija
mleveni kumin
muskatni oraščić
cimet
nekoliko grančica peršuna
za ukrašavanje: pečeni bademi, susam, lan - po želji

Priprema:

Stavite bundevu u Vitamix blender, dodajte prvo samo malo bademovog mleka, tamari, kumin, cimet i muskatni oraščić. Dodajte i peršun. Sameljite. Sipajte ostatak bademovog mleka. Sameljite do kraja i, ako je potrebno, dolijte još malo bademovog mleka. Servirajte ukrašeno po želji: pečenim slanim bademima, lanom, susamom...



viljuška



Slatki kupus s tempehom

Evo jednog „narodnog” jela, ali na nov način. Umesto mesa, u slatki kupus dodajte prženi tempeh (gotov proizvod, u prodavnicama zdrave hrane). Tempeh je fermentisani i proteinski bogat proizvod od celog zrna soje, tradicionalna hrana u Japanu.

Sastojci za 4 osobe:

2 velike glavice luka
2 kašike maslinovog ulja
nerafinisana morska so
2 velike šargarepe
1 manja glavica kupusa ili 1/2 velike glavice
1 list lovora, par bobica kleke, kim
1 kašičica tamarija
250 g prženog tempeha
malo sušenog bosiljka
2 kašičice soka od limuna
3 čena belog luka
čili u prahu, biber

Priprema:

Isecakajte i prodinstajte luk na maslinovom ulju, sa prstohvatom soli. Isecite šargarepu na kolutove i dodajte luku da se malo dinsta. Za to vreme isecite kupus na tanke rezance. Dodajte kupus u jelo, uz još vrlo malo soli. Dolijte vode da prekrije kupus, dodajte list lovora, par bobica kleke (može i da se izostavi) i kim. Poklopite i kad proključa smanjite temperaturu. Krčkajte lagano oko 10 minuta. Dodajte kašičicu tamarija i uzdržite se od daljeg dodavanja, jer je tempeh već slan. Kuvajte još 10 minuta. Isecite pakovanje prženog tempeha (oko 250 g) na komade, dodajte jelu i kratko podgrejte. Pospite jelo bosijkom, umešajte sok od limuna i iseckani beli luk. Po želji, za gurmansku varijantu, dodajte malo čilija.



Zapečena punjena keleraba

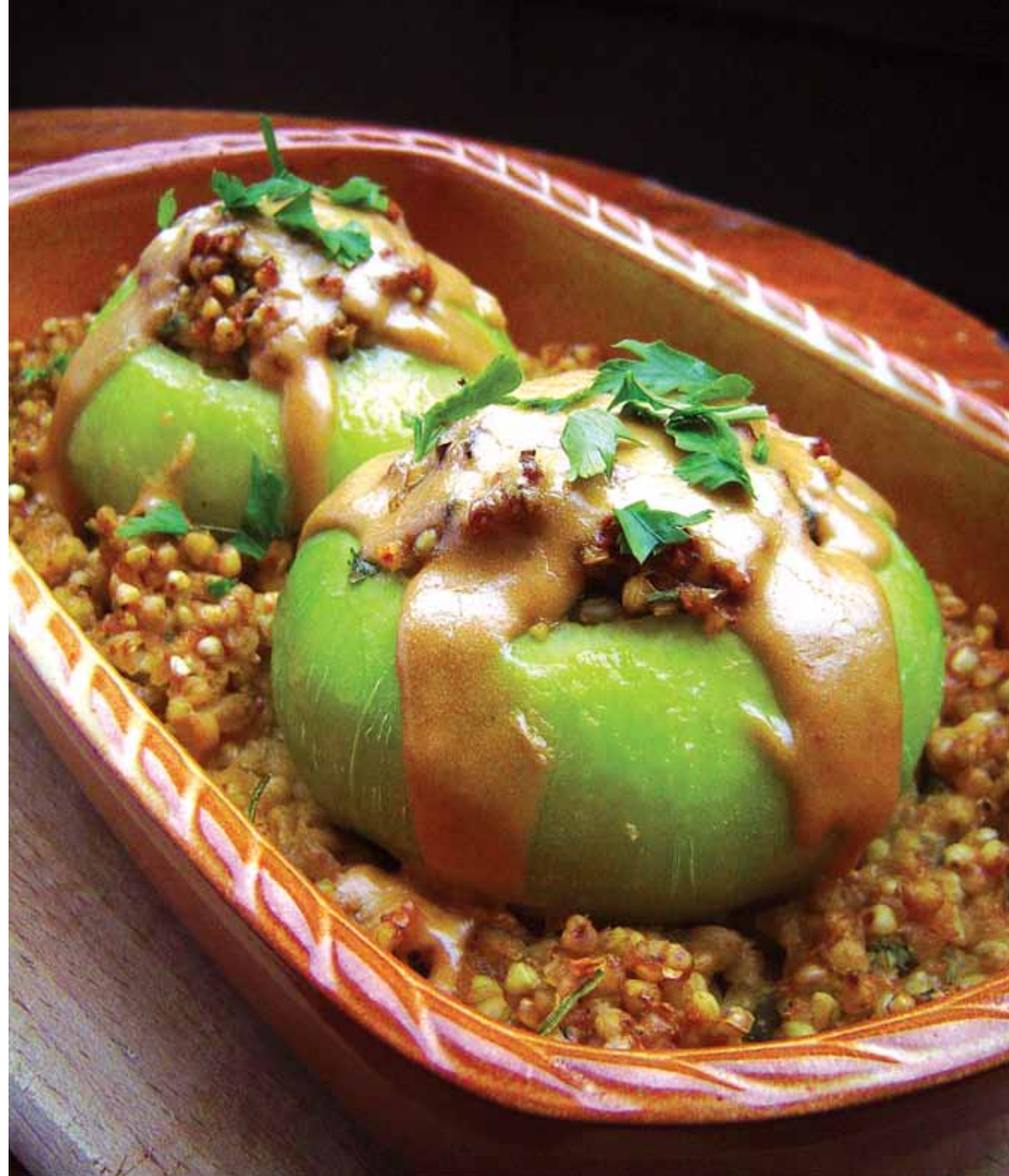
Preliv od tahinija i miso paste s kojim su zapečene ove kelerabe je savršenog ukusa. Možete ga koristiti i za prelivanje drugih zapečenih jela, preko salata, kuvanih žitarica, povrća, sendviča... Jednostavno – ide uz sve! I još nešto: ako želite, dodajte u heljdu na kraju kuvanja par kašika oraha, krupno samlevenih u blenderu – tako će jelo biti bogatije i kaloričnije.

Sastojci za 2 osobe:

4 velike kelerabe	1/2 kašičice kurkume
nerafinisana morska so	1/2 kašičice aleve paprike (i još malo čilija, ako volite ljuto)
1 kašika tamarija	1 veza peršuna
1 šolja heljde	4 čena belog luka
1 velika glavica luka	4 kašike tahinija (susamov puter)
1 kašika susamovog ili maslinovog ulja	2 kašičice miso paste
1/2 kašičice kima	

Priprema:

Oljuštite kelerabe i odsecite im pažljivo sa donje strane samo mali deo, tako da budu ravne i mogu stabilno da stoje u posudi za pečenje. Gornji deo takođe poravnajte nožem, pa izdubite kelerabe kašičicom, tako da mogu da se pune i da im zidovi budu tanji od 1 cm. Iseckajte idubljene delove kelerabe na sitnije komade. Prokuvajte oko 3 šolje vode sa vrlo malo soli i ubacite izdubljene kelerabe da se kuvaju, oko 10-15 minuta. Izvadite obarene izdubljene kelerabe iz šerpe i poređajte ih u posudu za pečenje. Sačuvajte 2 šolje vode u kojoj su se barile kelerabe i dodajte joj tamari. Operite heljdu. Iseckajte luk i izdinstajte ga dobro na susamovom ulju, uz dodatak malo soli. Kada je luk poprimio smeđu boju, dodajte mu opranu heljdu i sitno seckane izdubljene delove kelerabe, pa nalijte sačuvanu vodu od kuvanja kelerabe. Dodajte kim, kurkumu i aleve paprike. Ako volite, dodajte i prstohvat čilija. Kuvajte heljdu poklopljenu, na tihoj vatri, dok ne omekša i upije svu tečnost. Na kraju iseckajte peršun i beli luk, pa umešajte u heljdu. Napunite heljdjom izdubljene i obarene kelerabe u posudi za pečenje, a višak fila rasporedite oko keleraba. Nalijte oko keleraba dve šolje vode ili bujona od povrća i stavite u rernu na 180 stepeni da se zapeče, oko 30-40 minuta, odnosno dok ne ispari sva voda i zrna heljde uhvate koricu. Razmutite tahini sa miso pastom i malo mlake vode, da se dobije sos konzistencije gustog jogurta. Preljite tim sosom kelerabe i vratite ih u rernu na još 10 minuta, da se preliv zapeče. Pospite peršunom i servirajte.



Pečeni krompir uz tarator preliv od presnog suncokreta

Pečeni krompir je prava hranljiva bomba. Da li ste znali da krompir ima kvalitetan proteinski sastav i sve esencijalne aminokiseline? Dodajte tome presni, natopljeni suncokret, prepun zdravih masnoća i biljnih enzima i imate savršen obrok!

Sastojci za 2 osobe:

1,5 kg krompira
1/2 šolje nepečenog i očišćenog suncokreta
sok od 1/2 limuna (možda i malo više)
nerafinisana morka so
biber
1 čen belog luka
1 veza sveže mirođije (ili par kašika sušene)

Priprema:

Potopite suncokret preko noći. Prospite ujutro vodu, sipajte novu i nežno istrljajte suncokret među prstima - na taj način će se sa njega skinuti tanke providne ljuskice, koje će isplivati na površinu. Odlijte vodu s ljuskicama i ponovite postupak, dok ne skinete većinu ljuskica. Ovo se radi zato što ljuskice znaju da „jogurtu“ od suncokreta daju čudnu mrku boju, koja nije naročito lepa, mada se time ništa ne menja ukus ili hranljivost (ako vam je važno da je hrana samo zdrava, ostavite ljuskice i preskočite ceo postupak skidanja). Prebacite natopljeni suncokret u Vitamix blender i sameljite. Dodajte 1/2 šolje vode. Sameljite temeljno da se dobije gusta tečnost, poput retkog kiselog mleka ili jogurta. Dodajte sok od limuna. Ubacite malo usitnjene morske nerafinisane soli, biber, čen belog luka i vezu sveže mirođije, pa opet sameljite. Dodajte još limuna ako treba, jer dobro je da bude kiselkasto. Ispecite krompir sa korom, prema receptu u odeljku „Osnovna jela iz rerne“ (str.30), pa ga malo prohladite, i tek onda servirajte toplog, preliveog pripremljenim „jogurtom“ od suncokreta. Po želji, ukasite klicama lucerke, za još bolju hranljivu vrednost obroka.



Pljeskavice od ostatka kuvane heljde

Ovo je odličan način da iskoristite višak skuvane heljde, npr. od doručka. Ili da deci „podmetnete” zdravu heljdu. Dopašće se inače onima koji vole imitacije jela od mlevenog mesa.

Za desetak pljeskavica:

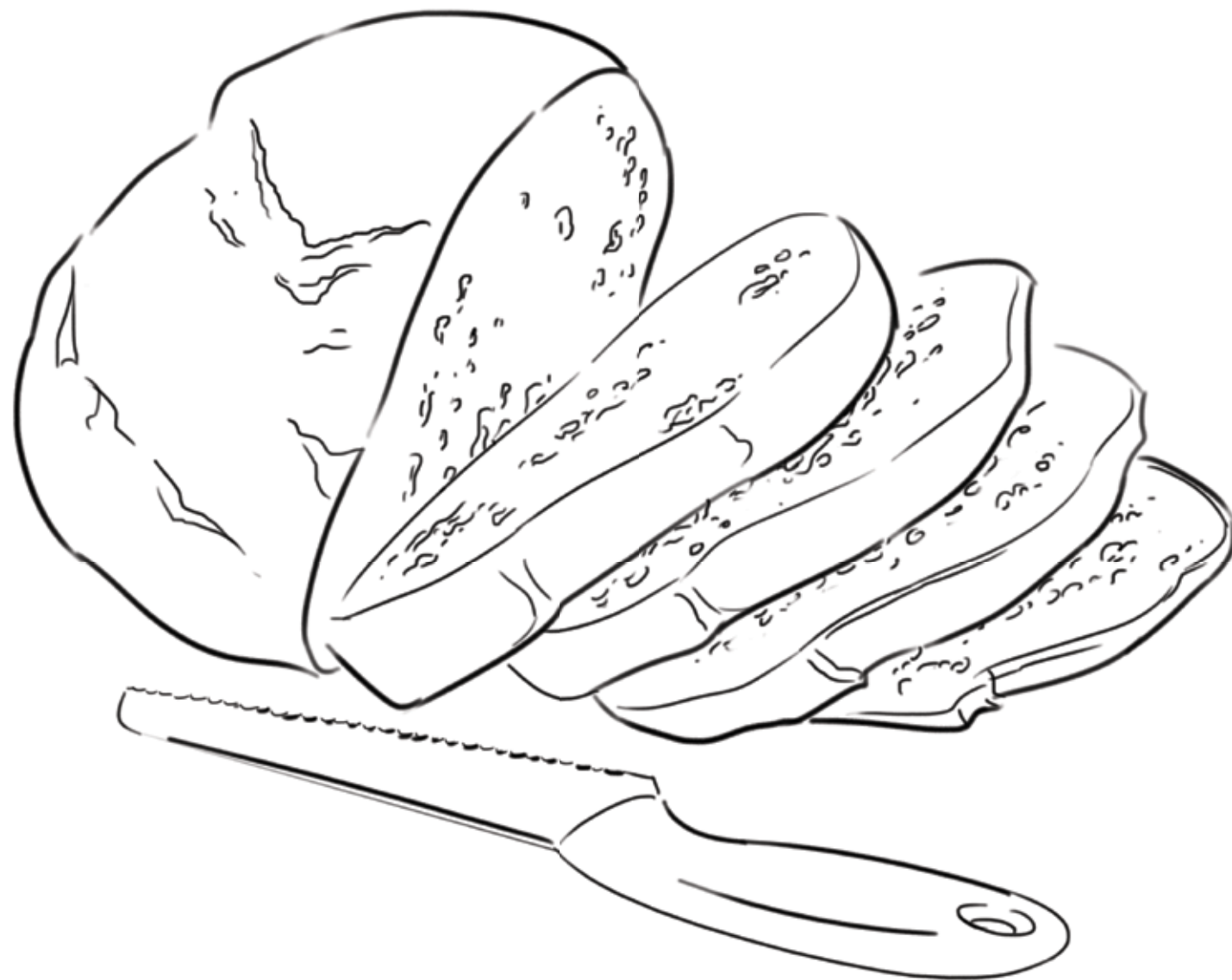
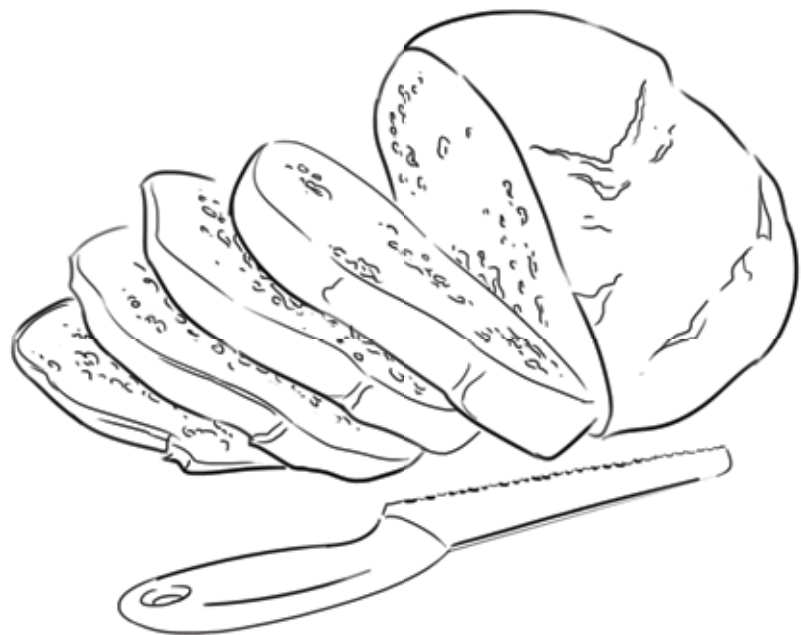
2,5 šolje (od 200 ml) kuvane heljde (zrna rastresita, suva, bez viška vode)
2 šolje seckanog praziluka, ili mladog luka, ili luka
nekoliko kašika seckanog belog luka, ili mladog belog luka
začini po izboru: orijentalna verzija (kari, ras el hanut, list korijandera, itd)
ili mediteranska verzija (bosiljak, majčina dušica, masline, itd)
malo aleve paprike za boju i ukus
2 pune kašike mlevenog lana
pola ili malo više od pola šolje integralnog pšeničnog brašna
po želji malo povrća (oko pola šolje), rendanog ili sitno seckanog: šargarepa,
crvena paprika, pečurke... šta ima u kući
kašičica sode bikarbone
so, biber, po želji i čili

Priprema:

Sve sastojke izmešajte i izgnječite rukama dobro. Dodajte po potrebi vrlo malo vode, količina zavisi od toga koliko je heljda bila vlažna. Masa treba da bude kao ređe testo koje ipak može da se oblikuje u pljeskavice. Oblikujte pljeskavice i ređajte ih na peki papir. Možete i da na nauljenoj dasci za seckanje oblikujete „rolat”, pa da ga nožem sečete na šnite debele oko 2 cm i ređate ih pažljivo u pleh postavljen peki papirom. Ubacite u rernu zagrejanu već na 220 stepeni. Pecite 10 minuta, smanjite na 200 stepeni i pecite do kraja, oko 20 minuta, dok pljeskavice ne postanu reš. Poslužite uz salatu, senf, u sendviču, itd...



pekara



Pogača od heljde

Jedan deo pšeničnog brašna za mešenje hleba možete da zamenite heljdinim. To će vekni dati nov ukus, kao i korijander koji se takođe koristi u ovom receptu. Beskvasna testa sa heljdom su dosta tvrda i ne rastu tako uspešno kao ona sa 100% pšeničnim brašnom. Zato je bolje da testo razvučete u tanku pogaču.

Za jednu porodičnu pogaču:

6 šolja pšeničnog integralnog brašna
2 šolje heljdnog integralnog brašna
1/2 kašičice usitnjene nerafinisane morske soli
1 kašičica korijandera u zrnju (lepo ide i običan kim)

Priprema:

Pomešajte obe vrste brašna. Dodajte so i korijander (ili kim). Dodajte mlake vode i snažno mesite oko 10 minuta. Treba da dobijete mekano testo za pogaču, ali još uvek dovoljno čvrsto da može da se oblikuje. Ostavite testo pokriveno, na toplom mestu, u činiji sa blago nauljenim dnom, oko 12 sati. Nakon 12 sati, testo će već samo narasti na prirodan način, bez kvasca, i dobiti lep i prijatan, kiselkast ukus. Preručite testo iz posude u kojoj je stajalo, na vreli, blago nauljeni pleh i razvucite da bude kao debela pogača (pazite da se ne opečete na pleh). Ubacite pogaču u vrelu rernu, na 180-200 stepeni, dok se ne ispeče.



Pogača s pirinčem (i kolač sa bundevom od istoga testa)

Za porodičnu veknu:

4 šolje pšeničnog integralnog brašna
1/2 kašičice usitnjene nerafinisane morske soli
2 kašike susamovog ili maslinovog ulja
4 šolje mlakog, skuvanog integralnog pirinča

Priprema:

Pomešajte brašno i pola kašičice usitnjene nerafinisane morske soli. Dodajte ulje i skuvani pirinač, pa počnite da mesite. Dodajte vode, malo po malo, tek koliko je potrebno da formirate loptu. Količina vode zavisi od toga koliko vam je bio vlažan pirinač. Mesite testo oko 300 puta, a možete i više, ako ste raspoloženi. Ako testo postane suviše lepljivo, dodajte malo brašna, ali ne preterujte, testo treba da je na ivici lepljivosti. Namažite četvrtasti ili okrugli pleh uljem i stavite u njega oblikovanu veknu. Neka hleb bude više kao pogača, ne previše debeo (oko 5 cm). Pokrijte vlažnom kuhinjskom krpom i ostavite na toplom mestu, da uskisne, oko 8 do 12 sati. Pecite u rerni na 150 stepeni oko 20 minuta, a zatim na 180 stepeni, oko sat i 15 minuta.

IDEJA (vidite sliku): Razvucite testo tako da ima podignute ivice i udubljenje u sredini, pa ga napunite mešavinom ispasirane obarene bundeve, belog luka, kari začina i morske soli ili tamarija. Ukrasite bademima i ispecite na 180 stepeni.



Integralni tart s blitvom i tofuom

Sastojci za 2-4 osobe:

1 šolja integralnog pšeničnog brašna i još 1 ravna kašika za fil
1/2 kašičice nerafinisane morske soli (usitnjene) i još malo za fil
3 kašike susamovog ili maslinovog ulja za testo i još 1 kašičica za fil
2-3 veze blitve
2-3 čena belog luka
250 g svežeg tofu sira
1/2 kašičice kurkume

Priprema:

Izmešajte brašno, pola kašičice usitnjene nerafinisane morske soli i 3 kašike ulja. Dodajte oko 1/3 šolje hladne vode, brzo umesite testo i oblikujte kuglu. Ostavite testo prekriveno krpom, da odstoji na sobnoj temperaturi najmanje 30 minuta (poželjno je i duže). Zagrejte rernu na 200 stepeni. Tanko razvucite testo oklagijom na radnoj površini s malo brašna. Prebacite ga u blago nauljeni okrugli plitki kalup za tart (prečnika 22 cm). Podignite prstima ivice testa. Izbodite testo na više mesta viljuškom i pecite ga u zagrejanj rerni oko 10-15 minuta. Za to vreme pripremite fil: blitvu operite, očistite od drški i debelih žila, pa je tako mokru spustite u šerpu sa zagrejanom kašičicom maslinovog ulja. Pospite prstohvatom soli. Dinstajte blitvu oko 3 minuta, samo da splasne, pa dodajte iseckani beli luk. Sameljite tofu u Vitamix blenderu sa malo vode i ravnom kašikom integralnog brašna, da se dobije masa poput razmućene kisele pavlake. Izmešajte smesu od tofua sa blitvom i rasporedite preko prethodno pečene kore. Pecite u rerni još oko 15 minuta.



svašta
nešto



Turšija od šargarepe u miso pasti

Miso sadrži puno enzima i bakterija koje pomažu varenje (slično probiotičkim jogurtima). Šargarepa koja je fermentisana u misu je slatkasta i veoma ukusna kao mali prilog uz obrok. Nemojte jesti više od 1 kašičice ovako pripremljene turšije, jer je prilično slana.

Sastojci (količina po potrebi):

sočne i slatke šargarepe
miso pasta (veća količina)

Priprema:

Isecite šargarepu na štapiće debele oko 5 mm. Štapiće ostavite na sobnoj temperaturi nekoliko sati da se prosuše i postanu savitljiviji (da izgube vodu i hrskavost). Pripremite staklenu posudu (teglu ili staklenu posudu za držanje hrane u frižideru). Obložite posudu tankim slojem misa, poređajte uredno prvi sloj štapića šargarepe, pa tanko premažite misom. Stavite drugi red šargarepe, pa opet premažite. Utapkajte dobro kako između slojeva misa i povrća ne bi ostalo mnogo rupa sa vazduhom. Redajte tako slojeve i završite misom, da šargarepa bude prekrivena. Ostavite šargarepu u misu da stoji oko 2-3 nedelje, u frižideru. Turšija može da stoji mesecima i vremenom postaje sve je ukusnija. Miso koji ste koristili za pravljenje turšije možete opet upotrebiti za novu turšiju, ili ga koristiti za kuvanje miso supe.



„Baba ganuš” – orijentalni namaz od patlidžana

Ako ste ljubitelj sočnih namaza za hleb, baba ganuš će vam se sigurno dopasti. Izvorno, baba ganuš se jede s orijentalnim, tankim „pita” hlebom, ali je jednako dobar i kad se namaže na tanku krišku beskvasnog crnog hleba, pogaču ili tanku proju. Dosta je mastan da biste ga jeli previše često i zato ga ostavite za specijalne prilike, kada imate goste ili slično.

Kao meze za 8 osoba:

3 plava patlidžana
100 g tahinija (susamov puter)
1 ravna kašičica usitnjene nerafinisane morske soli
3 kašičice soka od limuna
3 čena belog luka
1/8 kašičice čilija u prahu
1/2 kašičice mlevenog kumina
šaka listova peršuna (ili sveže nane)
malo maslinovog ulja i aleve paprike za serviranje

Priprema:

Zagrejte rernu na 190 stepeni. Probodite svaki patlidžan nekoliko puta vrhom noža. Ubacite patlidžane u rernu da se peku oko 20 do 30 minuta, dok ne postanu potpuno mekani i dok ne zagore po površini. Izvadite patlidžane i pustite ih da se prohlade, pokriveni krpom. Oljuštite patlidžane i ubacite ih u Vitamix blender. Usitnite zajedno sa ostalim sastojcima (sem maslinovog ulja i aleve paprike), da dobijete glatku i ujednačenu masu. Dodajte po vašem ukusu još malo limuna ili soli (ali ne previše). Servirajte preliveno sa vrlo malo maslinovog ulja i posuto alevom paprikom.



Humus - orijentalni namaz od leblebija

Humus je glavni hit među veganima-gurmanima! Isto tako, skoro da nema nijednog zakletog mesojeda koji nije „poklekao” pred humusom. Humus je hranljiv namaz, koji se jede sa tankim orijentalnim „pita” hlebom, ali savršeno ide i preko hleba, kao neka vrsta biljne bezmesne paštete. Pun je proteina, minerala i vitamina. Humus je svakako jedan od najukusnijih načina da uvrstite kuvane leblebije u svoj redovni jelovnik. Možete praviti i varijacije osnovnog recepta, tako što ćete u humus umešati par kašika ajvara, začine po vašem ukusu i slično.

Kao meze za 6 osoba:

3 šolje leblebija, prethodno skuvanih po osnovnom receptu (str.24)

4-5 kašika tahinija (puter od susama)

2-3 čena belog luka

2-3 kašike soka od limuna

2-3 kašičice mlevenog kumina

so ili tamari – po ukusu

biber, aleve paprika, čili – po ukusu

Priprema:

Stavite leblebije, tahini, beli luk, limun, kumin i malo soli ili tamarija u multipraktik. Sameljite temeljno da dobijete ujednačenu smesu, uz dodatak vode. Treba da dobijete smesu koja nije previše gusta, ali može da se maže na hleb. Dodajte po želji bibera, malo aleve paprike ili čilija, ako volite ljuto. Po želji, možete dodati i kašiku maslinovog ulja, mada je bolje da se uzdržavate od suviše masnoće u svakodnevnoj ishrani.



nešto
slatko



Kuskus kolač s prelivom od maline

Ovo je vrlo jednostavan kolač koji se brzo priprema. Osnova je gotova za desetak minuta, a preliv možete da menjate. Ako nemate kuzu zgušnjivač za preliv, jednostavno ukuvajte maline i sok od jabuke do željene gustine. Isto tako, ispasirane banane (sa ili bez dodavanja šumskog voća) su odličan presan preliv za ovaj kolač.

Sastojci za 4-5 porcija:

4,5 šolje prirodnog soka od jabuke
prstohvat nerafinirane morske soli
1,5 šolja kuskusa
1/2 šolje kokosovog brašna (ili mlevenog lešnika)
1 šolja malina
3-4 kašičice kuzu praha (služi kao zgušnjivač)

Priprema:

Prokuvajte 4 šolje soka od jabuke (pola šolje ostaje za preliv) i par zrnaca morske soli. Ubacite 1,5 šolju kuskusa i 1/2 šolje kokosovog brašna (ili mlevenih lešnika). Kada smesa ponovo proključa, kuvajte 5 minuta uz mešanje, da se kuskus blago raskuva. Rasporedite smesu po malom četvrtastom plehu, da kolač bude deo oko 5 cm. Pustite kolač da se ohladi, pa ga prebacite u frižider da se dobro stegne. Maline pomešajte sa preostalim pola šolje soka od jabuke i par zrnaca morske soli. Prokuvajte, mešajte oko 1 minut, pa ispasirajte kroz cediljku (možete i da ne ispasirate, sos će u tom slučaju imati sitne semenke malina). U dobijeni sirup od maline umešajte kuzu prah, prethodno razmučen u 2-3 kašike hladnog soka od jabuke. Kuvajte oko 3 minuta, pustite kratko da se prohladi i onda sos od malina prelijte preko rashlađene podloge od kuskusa i vratite u frižider. Ako volite kombinaciju toplo-hladno, pripremite preliv tek kad se osnova za kolač stegne i ohladi. Isecite osnovu za kolač na kocke, pa prelijte vrelim sosom od maline, kao na slici. Ukrasite malinom i svežim listićem nane ili matičnjaka.



Punjeni čoko biskviti s rogačem

Ovo je verovatno najveća slatka „perversija” koju možete da pripremite u okviru pojma „zdrava vegan kuhinja”. U ovom desertu nema šećera, jaja, mleka i belog brašna. Jedini „greh” je vegan čokoladni krem (str.192). Ipak, trudite se da ne preterujete i pojedete samo jedan-dva komada - ako možete...

Sastojci za oko 8 biskvita:

1/2 šolje pšeničnog integralnog brašna
1/2 šolje mlevenog sirovog lešnika
1 šolja ovsenih pahuljica (sitnijih, ili samlevenih u blenderu)
1 šolja rogača
1/2 kesice organskog praška za pecivo (bez aluminijuma)
prstohvat usitnjene nerafinisane morske soli
vegan čokoladnog krema (str.192) po ukusu

Priprema:

Uključite rernu na 200 stepeni. Pomešajte brašno, lešnike, pahuljice, rogač, prašak za pecivo i so. Dolijte 1 šolju (ili malo manje) mlake filtrirane ili izvorske vode. Mesite testo u posudi, nekoliko minuta. Testo treba da bude mekano, ali da ne bude previše lepljivo. Ostavite testo da odstoji 20-30 minuta. Podelite testo na pola, pa opet na pola još dva puta, tako da dobijete 8 delova. Oblikujte kugle i spoljštite ih dlanovima u „pogačice”. Popravite oblik, da kolačići budu pravilno okrugli. Poređajte na pleh sa peki papirom i pecite oko 20 – 30 minuta. Izvadite kolačiće iz pleha i kad se malo prohlade, zatvorite ih u neku posudu, da se potpare i da im korica malo omekša. Presecite odgovarajućim nožem svaki kolačić na pola. Na donje polovine stavite kašičicu-dve vrućeg vegan čokoladnog krema, pa poklopite i pritisnite pažljivo, da fil dođe do ivica kolačića.

Napomena: Ako ste u žurbi, samo napravite tanje „pogačice” od smese, ispecite ih i bogato namažite kremom.



Kašica od banane i konoplje

Sveže voće, puno biljnih enzima i vitamina, treba da čini značajan deo naše ishrane. Banane sigurno spadaju u omiljeno voće, imaju zavidan broj kalorija i zbog toga nije teško od njih napraviti obrok. Jedna veća banana ima oko 100 kalorija, pa prema vašim potrebama izračunajte koliko vam je banana potrebno za ovu kašicu, koja će vam biti ujedno i jedan pravi obrok, spremljen za 5 minuta! Seme konoplje je tu da obogati obrok omega-3 masnim kiselinama i kompletnim proteinom, a šumsko voće se dodaje zbog ukusa, boje i korisnih antioksidanasa. Umesto šumskog voća možete dodati smokve, a umesto banane breskve. Eksperimentišite!

Sastojci za 1 prosečnu osobu:

2-3 kašike oljuštenog semena konoplje (ili natopljenih badema)

3-5 banana

šaka šumskog voća (borovnice, maline, kupine)

Priprema:

Ubacite u Vitamix blender seme konoplje i dolijte vrlo malo vode. Usitnite da dobijete ujednačeno „mleko“ od konoplje. Dodajte voće, sameljite i servirajte odmah u čaši ili u činijici. Savet: nikada nemojte voćne kašice gutati brzo, već uzimajte po gutljaj, držite ga u ustima desetak sekundi i tek onda progutajte. Ovo je važno, jer varenje ugljenih hidrata počinje već uz pomoć enzima koji se nalazi u pljuvački. Ako preskočite ovaj deo varenja voća, možete očekivati stomačne tegobe nakon jela. Isto pravilo važi i kada jedete drugu hranu bogatu ugljenim hidratima (žitarice, krompir, itd).





Nikola Pešić (1973), autor receptata i fotografija u Veganskom kuvaru, po profesiji je likovni umetnik, ali se već niz godina strastveno bavi i promovisanjem zdrave biljne ishrane, kroz tekstove u štampanim medijima, kao što su „Sensa“, „Elle“ i „Men’s Health“. Autor je veoma posećene Facebook stranice Zdravi Recepti, putem koje motiviše posetioce da se okrenu blagotvornoj biljnoj ishrani i zdravom, fizički aktivnom stilu života.

"Iz receptata se šire mirisi Mediterana, Orijenta, Japana, Indije, Meksika... Čitalac će jedva čekati da uđe u kuhinju i sam isproba odlične ideje koje nudi ovaj kuvar. Autor daje i niz detaljnih, praktičnih saveta koji će sprečiti mnoge početničke greške i eventualne propasti novih kulinarskih eksperimenata. Iznad svega, ovaj kuvar je krajnje savremen. Autor brine o brzini življenja savremenog čoveka, te nudi razna rešenja za uštedu vremena u kuhinji.

Iako prvenstveno namenjena veganima, ova knjiga je vrlo korisna i za makrobiotičare gurmanske orijenatacije, ljude koji redovno poste i sve one koje žele da unaprede svoju ishranu, bar povremeno koristeći zdravije obroke. Ne zaboravimo da je kuhinja apoteka života i veselo prionimo na posao u čijim ćemo plodovima uživati."

(Iz predgovora dr sci. med. Nine Bulajić, recenzentkinje "Veganskog kuvara")