

Na belem pogrinjku brez belih živil

Tako svoje recepte, ki so nedavno izšli v knjigi Veganski priročnik za tradicionalne kuharje, rada opiše ustvarjalna mojstrica priprave nekoliko posebnih veganskih jedi Barbara Kokelj.

Veganski priročnik za tradicionalne kuharje združuje 100 pisanih veganskih receptov za zajtrke, malice, kosila in sladice, ki ne vsebujejo glutena, mlečnih izdelkov in sladkorja. Z njimi želi avtorica Barbara Kokelj spodbuditi ljubiteljske in poklicne kuharje k nadgradnji svojih jedilnikov z novimi veganskimi okusi, pri tem pa še vedno ohranjati stik s tradicijo, jedmi, ki so nam znane in jih imamo radi.

»Številne jedi naših prednikov – ovsena kaša, ajdova kaša, žganci, polenta – so bile prav tako brez glutena (in so še danes).«

Sama se je za takšen način prehranjevanja najprej odločila zaradi strogih prehranskih omejitev, povezanih z resno zdravstveno diagnozo, a so jo zdrave in lahke jedi, polne koristnih mikrohranil in odličnih okusov, prepričale in navdušile. Na začetku se je srečala s številnimi izzivi – kaj sploh jesti, kako poustvariti okuse, ki jih je doslej imela tako rada, kaj naročiti v restavracijah, v katerih veganskim izbiram še vedno posvečajo premalo pozornosti, kako poskrbeti, da so jedi, ki jih pripravlja, res zdrave ... Ko je njeno raziskovanje obrodilo sadove, pa se je lotila še objavljanja čudovitih krožnikov na Instagramu, deljenja receptov in večjih projektov, kot je priprava jedi na jogijskih oddihih. Zdaj želi svoje navdušenje deliti z vsemi, od zapriseženih veganov, ki

»Jedi, zabeljene z maslom, omake s smetano, solate z jogurtovimi prelivami ... To so klasike, ki so seveda okusne, a številni pozabijo, da niso primerne za vse jedce.«

BARBARA KOKELJ



Foto: Tanja Mendallo

iščejo nove ideje, do tradicionalnih vsejedov, ki bi želeli v svoje jedilnike vključiti več rastlinske prehrane.

Recepti iz Veganskega priročnika za tradicionalne kuharje temeljijo na izbranih, lahko dostopnih sestavinah, ki se jih da pripraviti na hiter in enostaven način. Namenjeni so popestritvi jedilnikov pa tudi vsem, ki imajo zaradi glutena ali laktoze težave z zdravjem (intoleranca, alergije, celiakija in podobno). Jedi pritegnejo z odličnimi okusi in s čudovitim videzom, saj se kulinarično raziskovanje avtorice lepo dopolnjuje z vrlinami njenega poklica oblikovalke. Želi si, da bi pogosto siromašno in neizvirno ponudbo vegetarijanskih in veganskih jedi nadomestili pisani krožniki, polni okusov in zdravja. Preizkusite recept za zloženko z zelenjavo in se prepričajte sami.



Zloženska z zelenjavo

ČAS PRIPRAVE: **45 minut**

KOLIČINA: **za 3 osebe**

ZAHTEVNOST: **1/3**

SESTAVINE

poljubne testenine (na primer ajdove)
 ½ skodelice drobljenca iz sončničnih semen
 ¼ pora
 ½ skodelice rdečega zelja, narezanega na trakce
 ¼ kolerabe, narezane na kocke
 1 korenje, narezano na trakove (z lupilnikom za krompir)
 1 rdeča čebula
 ¼ cvetače
 mleti česen
 drobnjak
 origano
 sol in poper
 1 žlica kvasnih kosmičev
 1 skodelica pasiranega paradižnika
 1 dl rastlinskega mleka
 1 žlica oljčnega olja

PRIPRAVA

1. Pečico segrejemo na 180 °C (ali na 160 °C z ventilacijo). Testenine skupaj z drobljencem iz sončničnih semen v slanem kropu kuhamo 5 minut. Odcedimo jih in stresemo v pekač.
2. Po plasteh dodamo surovo zelenjavo, začimimo z mletim česnom, drobnjakom in origanom, posolimo, popravo in posujemo s kvasnimi kosmiči.
3. Prelijemo z mešanico pasiranega paradižnika, rastlinskega mleka in oljčnega olja, še enkrat malo posolimo in damo za pol ure v pečico. Zloženko postrežemo s skledo radiča.

Nasveta

Drobljenec iz sončničnih semen je bogat z beljakovinami, zato ga večkrat vključimo v svojo prehrano.

Zloženko posujemo s konopljinimi semeni in svežimi kalčki.



DROBLJENEC



POR



ZELJE



KOLERABA



KORENJE



RDEČA ČEBULA

CVETAČA



ZAČIMBE

PARADIŽNIKOVA
MEZGA

Če želite jedilnik tudi vi popestriti z odličnimi jedmi iz Veganskega priročnika za tradicionalne kuharje, v prihajajočih dneh pozorno spremljajte naša družbena omrežja. Da, nagradna igra bo!