

Okusi

Cimet obogati okuse

»Čeprav so mi vse sestavine iz mojega nabora receptov blizu, še posebno uživam v laneninih semenih, indijskem trpotcu in drugih vlakninah,« pove **Barbara Kokelj**. Rada ima tudi cimet, saj pri jutranjih jedeh in sladicah zelo obogati okuse. V prostem času si privoščiti matcha latte, napitek z rastlinskim mlekom in agavinim sirupom.



Hrano je treba za fotografiranje natančno pripraviti. FOTO: OSEBNI ARHIV



Avtorica že razmišlja o ponatisu. FOTO: BARBARA KOKELJ

Veganski priročnik za tradicionalne kuharje

Kranjčanka Barbara Kokelj je sto receptov zapisala v kuharsko knjigo; v njej ni belih živil, glutena niti laktoze

Konec leta, že po tradiciji, izide več kuharskih knjig kot v preostalem delu leta. Med najnovejšimi je tudi knjiga **Barbare Kokelj**, ki je posebna tudi zato, ker vanjo nimata vstopa ne gluten ne laktoza. Avtorica je pravi multipraktik: razvila je recepte, skuhala jedi, jih razporedila na krožnik, tudi fotografirala in knjigo še sama oblikovala. »Ker mi je minimalistično oblikovanje s čistimi linijami že od nekdaj najbolj pri srcu, to verjetno odseva tudi pri pripravi knjige in jedi v njej,« pravi o stotniji receptov Kranjčanka, ki je po poklicu grafična oblikovalka, v prostem času pa zagreta ljubiteljska kuharica.

Odskočišče: instagram
Kako in zakaj je začela zapisovati recepte? »Nastajati so začeli spontano, ko sem zaradi težav z zdravjem morala spremeniti življenjski slog. Od tega je že kakšno desetletje, na instagramu pa sem prisotna približno tri leta in sem se v ta medij vključila zato, da med bližnjimi preverim, ali so jim moji recepti všeč oziroma ali sem na pravi poti. Poleg tega sem si na ta način ustvarila lastno bazo receptov, ki mi pomagajo pri razvijanju novih okusov in jedi,« pravi Barbara Kokelj in med tistimi kuharji, ki

so ji blizu, omeni Kanadčan-ko afganistanskih korenin **Sadio Badiei**, na spletu jo najdemo pod imenom Pick Up Limes. Znanci in preostali veganski užitarji, ki naši sogovornici sledijo na instagramu, so jo začeli nagovarjati, naj začne razmišljati o knjigi. In začela je nastajati – taka »brez belih živil, torej brez glutena, in tudi brez laktoze, kar je na trgu posebnost v tovrstni ponudbi«.

Kmalu tudi v angleščini
Od drugih se razlikuje tudi po sa-

Zbrala je 100 receptov.



Barbara Kokelj je razvila recepte, skuhala jedi, jih razporedila na krožnik, fotografirala in knjigo tudi oblikovala. FOTO: TANIA MENDILLO

mosvojem oblikovanju, ugotavlja avtorica, predvsem pa, kot že rečeno, po tem, »da je skupaj predstavljena brezglutenska in brezlaktozna kuhinja, saj je glede na vedno pogostejše intoleran-

ce ter alergije povpraševanje po tovrstni prehrani vsak dan večje«. Sredi decembra prihaja v knjižnice in knjigarne, že zdaj pa jo lahko kupite v kranjski Trgovini Krajček oziroma naročite

prek spleta. Tako hitro pohaja, da avtorica že razmišlja o ponatisu in nadaljevanju: »Trenutno je precej povpraševanja iz tujine, zato pripravljam prevod v angleščino.« Špela Ankele

Juha iz gomoljne zelene

Kot nalašč za mrzle zimske dneve ali hitro pripravljeno večerjo

FOTO: BARBARA KOKELJ

Za 4 osebe:

1 žlica kokosovega olja, 1 rdeča čebula, 4 stroki česna, tretjina pora, pol gomoljne zelene + rezine za dekoracijo, 2 cm svežega ingverja (ali tretjina žličke mletega), pol manjše cvetače, pest svežega peteršilja, pol skodelice sončničnih semen, 1 žlička paste miso iz čičerike, pol žličke origana, 1 dcl rastlinskega mleka, sol, poper

Čebulo in česen nasekljamo, preostale sestavine narežemo na manjše dele. Na olju popražimo čebulo, da postekleni, dodamo česen, da zadiši. Nato primešamo vse sestavine, malo popražimo. Prilijemo vodo in rastlinsko mleko, toliko da prekrije zelenjavo. Kuhamo približno 10 minut, dodamo še sončnična semena (ki jih prej v ponvi na hitro popečemo, pazimo, da se ne zažgejo). Odstavimo in zblendamo. Če je pregosto, dodamo vodo, a ne preveč, ker želimo ravno prav gosto juho. Na rezine narezano gomoljno zeleno popečemo z obeh strani v ponvi z malo rastlinskega olja. Ko so lepo zapečene, jih damo na papirnato brisačko, da vsrka odvečno maščobo, in malo posolimo. Juho na krožniku okrasimo s pečenimi rezinami gomoljne zelene ter posujemo s svežim peteršiljem.



Sem ljubiteljica jedi na žlico, zato je juha prava izbira za vlažne in hladne dni. Iz mladosti se spomnim, da smo po zelenjavni juhi jedli palačinke z marmelado, zdaj pa jih namažem z zeliščnim namazom iz sončničnih semen in jih namesto kruha ponudim k juhi. Tako nastane popoln obrok,« pravi **Barbara Kokelj**. Mimogrede: pasto miso lahko nadomestimo z zelenjavno jušno kocko. Š. A.