

# Vegansko in brez glutena?

Na jedi, ki jih ne sme več uživati, niti pomisli ne več. S priročnikom in delavnicami svoje izkušnje in okuse širi med ljudi

Branka Bezjak

Z vprašanjem, kaj bo sploh lahko jedla, se je pred nekaj leti ob težavah in diagnozi, da ne prenaša glutena, soočila Barbara Kokelj, grafična oblikovalka iz Kranja. "Nimam celiakije, toda soočena sem bila s težavami in diagnozo, da ne prenašam glutena. Ob raziskovanju, kaj mi ustreza, sem opazila, da mi tudi laktoza ne prija, mesa pa pravzaprav že vse življenje nisem imela posebno rada. Tako sem ugotovila, da sem pravzaprav vegan," je uvodoma na kuharski delavnici v Miele Experience centru v Hočah pojasnila razloge, zakaj je spremenila svojo prehrano. Po prvem obupavanju, ko je bila čez noč prisiljena v zelo stroge prehranske omejitve, po samospraševanju, kako se bo lahko odrekla drugim jedem, ji je nato v vztrajnostjo in voljo uspelo. Ko je ugotavljala, da je tudi ponudbe v restavracijah bolj malo, da ni veliko receptov, s katerimi bi si lahko posamezniki, ki se želijo oziroma morajo tako prehranjevati, jo privedlo do tega, da je pred dvema letoma izdala Veganski priročnik za tradicionalne kuharje.

jed polpete iz sladkega krompirja s pečeno zelenjavo, za sladico pa avokadovo kremo s kakavom. "Ni pomembno, koliko nas je tukaj veganov. To delavnico smo poimenovali Januarski detoks, ker ob začetku leta radi preizkušamo nove stvari, si dajemo zaobljube, da bomo bolj zdravo jedli. Tudi v družini imam fante, dva sinova in moža, ki jedo vse. Najprej so stran gledali, sedaj že z veseljem skupaj pojemo moje jedi. Uspeh bo torej že, če boste zamenjali kakšen obrok," je svetovala, da ni treba začeti s popolno spremembo.



Začetek je težak, a vztrajnost pripelje do novih okusov

## Namazi na polento, polpeti z zelenjavo

"V njem je predstavljen širok izbor od zajtrkov, malic, kosil, sladice do prigrizkov. Skupaj sto veganskih receptov brez glutena, sladkorja in mleka," je pojasnila Kokljeva. Izpostavila je, da ni kuharica: "Po poklicu sem oblikovalka, velik esteta. Tako sem tudi sama oblikovala knjigo in vse krožnike, jedi in pogrinjke fotografirala. JEDI so pripravljene po mojem okusu, mojih izkušnjah. Namenjene vsem, tako ljubiteljskim ali poklicnim kuharjem, ki bi radi klasične nadgradili z novimi okusi. Vsi izhajamo iz tradicionalne kuhinje, zato tudi takšno ime. Vsak začetek je težak, a potrpežljivost in volja do sprememb v kuhinji odpirata vrata v svet povsem novih jedi."

Na delavnici smo udeleženci pripravile tri jedi iz priročnika. Kremni zeliščni namaz s pečeno polento, za glavno

Četudi je kuhanje v javnosti s pomočniki zanjo še novost (delavnica konec januarja v Hočah je bila za Gorenjko šele druga po premierni ljubljanski), so v dobrem vzdušju vse jedi ne le dobro uspele, ampak tudi zelo teknile. Med pripravljanjem pa ni manjkalo deljenja izkušenj, sproščenega klepetanja o tem, kako je zaradi spremembe v metabolizmu po 40. letu že tako dobro razmisliti in uvesti spremembo na jedilnik, se denimo ogniti mlečnim izdelkom. "Tudi sama sem v začetku pogrešala okus sira, toda z izdelki, ki so sedaj na policah že skorajda vseh bolj založenih trgovin, ga lahko nadomestite. Sama zelo rada uporabljam kvasne kosmiče, že če jih povonjaš, spominjajo na parmezan," je dejala avtorica priročnika.

Priprava teh jedi, kakor vseh drugih, terja svoj čas, za sekljanje, praženje zelenjave. A določene zadeve si lahko vnaprej pripravimo, denimo skuhamo



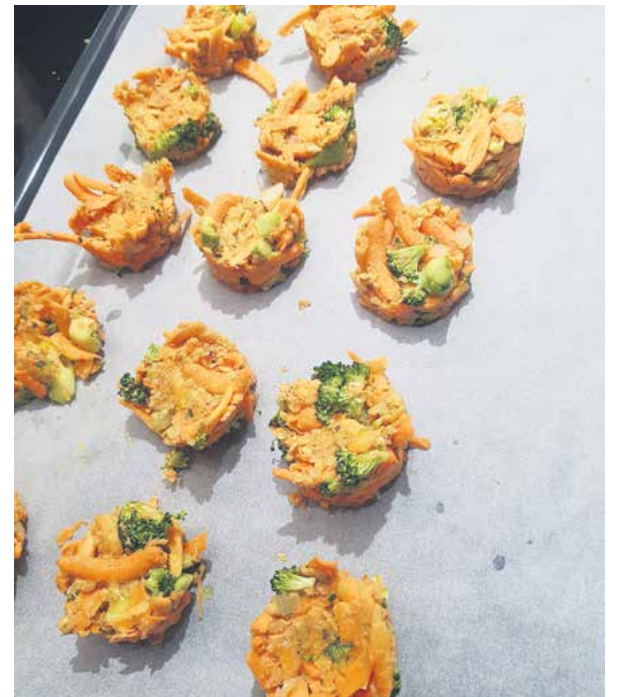
Barbara Kokelj je priročnik naredila po svojih okusih, da bi obogatila jedilnike tako amaterskih kakor profesionalnih kuharjev z veganskimi in brezglutenskimi jedmi. Foto: Branka Bezjak

polento, da se razporejena v pekaču ohladi, in jo kasneje samo popečemo, nanjo pa mažemo namaze. Tokrat smo zblendale sončnična semena z žlico kokosovega jogurta, žličko belega balzamičnega kisa, dve jušni žlici oljčnega

olja, žlico seseklanega drobnjaka in bazilike, sol in poper. Za to je seveda treba imeti dovolj dober blender oziroma sekljalnik, mešalnik, da semena dobijo pravo strukturo. Da je bil na koncu izdelek rdeč, smo dodale rdečo



Za začetnike v veganski kuhinji je ob receptih v priročniku označeno, katere sestavine so na krožniku oziroma v jedeh. Foto: Barbara Kokelj



peso (v prahu, lahko pa se doda tudi sveža), za zelen namaz špinacio. Namaz in polentine krekerje lahko pripravimo v večji količini, saj jed počaka vsaj dva, tri dni v hladilniku.

Polpete iz sladkega krompirja in zelenjavo smo oblikovale z okroglim modelom. Hrana mora pritegniti tudi z videzom. Foto: Branka Bezjak

## Kosmiči nasitijo

Barbara Kokelj je med kuhanjem v polento dodala polovico čajne žličke indijskega trpotca, ki vsebuje veliko vlaknin, teh pa v naši prehrani sicer primanjkuje. Lastnost trpotca je tudi, da sestavine med seboj poveže. Da bodo obroki še bolj nasitni, pa se lahko jedem dodajo razni kosmiči, denimo ajdovi ali brezglutenski ovseni, smo še izvedele.

Za polpete smo naribale sladki krompir, dodale praženo čebulo, česen in brokoli, nato še čičeriko, kari začimbe, oljčno olje, namočena lanena semena. Lepo oblikovane z modelčkom smo jih za 30 minut dale v pečico, ogreto na 180 stopinj Celzija. K temu je sodila še priloga, prav tako iz pečene zelenjave. "Pri tem pomisliš, koliko je enega pacanja, toda lahko pripravimo večjo količino in še nepečene polpete zamrznemo, ko pridemo iz službe, pa jih samo damo peč," je svetovala vodja delavnice.

In ker brez sladkega ne gre, smo za konec pripravile kremo. V blenderju se zmeša zrel avokado, ena banana (lahko tudi brez), sok polovice limone, aroma vanilje, pol čajne žličke cimeta in jušna žlica kakava. Nastane krema, na katero lahko dodamo še jušno žlico limonine kreme. To pa naredimo ta-

ko, da kokosovemu jogurtu dodamo dve jušni žlici agavinnega sirupa, čajno žličko limoninega soka in nastrgano lupinico, ščep cimeta, aromo vanilje in vse premešamo.

Barbara Kokelj pravi, da sedaj, ko pogleda nazaj, se ji zdi, da je z diagnozo pravzaprav dobila darilo. Težav nima več, dobila je energijo, življenje pa jo je obogatilo z novimi (kulinaricnimi) izkušnjami. Z radostjo je pripovedovala, kako se je v Domu na Joštu nad Kranjem njena jed izmed kuharskih šefov izkazala za najbolj priljubljeno med obiskovalci. Dvakrat je že v Joga centru na Bračtu za udeležence pripravljala veganske in brezglutenske obroke. In še jo vabijo k sodelovanju. Tik pred izidom pa je že nadaljevanje priročnika, v katerem se bolj osredotoča na glavne jedi. "Pripravo smutijev, namazov, jedi na žlico, desertov kmalu obvladamo, zmanjka pa idej za glavne jedi."

In za konec še njen namig za okusne in zdrave zajtrke. V vsak svoj zajtrk vključi večerno mešanico (to pomeni, da semena namoči zvečer), in sicer zmeša dve žlički mletih lanenih semen, po pol čajne žličke indijskega trpotca, cimeta in mletega ingverja. Obogatiti jo je mogoče še s suhimi marelicami, brusnicami, slivami. To mešanico nato doda v smutije, kaše ali različne zdrobe.



Namaz iz sončničnih semen. V enem je špinacio, rdeča pesa je dala rožnato barvo. Foto: Branka Bezjak

## Lešnikov namaz

Sestavine

1 skodelica lešnikov  
2 jušni žlici kakava brez sladkorja  
3 jušne žlice kokosovega sladkorja (ali eritritol), agavin sirup, med)  
ščep soli  
1 čajna žlička tekoče vanilje  
1 čajna žlička cimeta  
2 jušni žlici kokosovega masla (stopljenega)  
ovseno mleko (ca. 1 dl, dodaj postopoma)

Priprava

Ko se nam zahoče nekaj sladkega, je lešnikov namaz prava izbira. Doma narejenega lahko uporabljamo tudi kot pomako za piškote, preliv čez sladke kaše. Lešnike namoči čez noč, jih splakni, osuši in peči 20 minut na 160 stopinj Celzija. Po peki lešniki lepo zadišijo. Podrgni jih v krpi, da odpadejo luščine. Prestavi v blender za toliko časa, da lešniki dobijo strukturo masla. To nastane

ne že po kakšni minuti. Nato dodaj vse preostale sestavine. Mleko dodajaj postopoma, saj želiš, da je namaz ravno prav kremast in ne preveč tekoč. V hladilniku lahko namaz ostane kakšnih štirinajst dni. Avtorica priročnika pa pravi, da bo zagotovo zmanjkal že prej. V hladilniku se sicer malo strdi, a je še vedno lepo mazljiv.

