



Barbara Kokelj je oblikovalka in avtorica zanimivih, uporabnih kuharskih knjig Veganski priročnik za tradicionalne kuharje ter Vegansko & brez glutena. Pred dvema desetletjema se je zaradi svojih zdravstvenih težav odločila za vegetarijansko prehrano, pred desetletjem pa za vegansko prehrano brez glutena. Njene težave zaradi intolerance na gluten in laktozo so kmalu izzvenele, počutje in zdravje sta se ji zelo izboljšala. S svojimi recepti za pripravo zdravih, polnovrednih obrokov iz rastlinskih živil brez glutena zdaj navdušuje tudi druge.

Tekst: **RENATA UCMAN**, foto: **ARHIV BARBARE KOKELJ**

Z VEGANSKIMI JEDMI DO ZDRAVJA



»Nekdaj sem bila klasična vsejedka, saj izhajam iz družine, kjer pri izboru jedi nismo imeli omejitev. A že zelo dolgo nazaj so se mi pojavile prebavne težave, kazale so se

kot napihnjenost, krči v črevesju, slaba prebava, anksioznost in splošna utrujenost. Z leti so se samo še stopnjevale, do trenutka, ko sem spoznala, da moram nekaj radikalno spremeniti. Pred 20 leti sem se

tako najprej odločila za vegetarijansko prehrano, vendar ni prinesla zelenih rezultatov, saj so se težave, v sicer milejši obliki, nadaljevale. Svoje zdravstveno stanje sem nato preverila pri specialistih. Izkazalo

se je, da nimam celiakije, imam pa intoleranco na gluten in laktozo ter sindrom razdražljivega črevesja, kot tudi alergije na nekatere prehranske sestavine. To je bilo zame resno opozorilo, da moram prehrano še

»Opažam, da literature z veganskimi jedmi brez glutena na trgu skoraj ni, ljudi s težavami zaradi glutena pa je vsako leto več. To se ne kaže le v statistiki, temveč tudi pri gostincih, ki take obroke vse pogosteje uvajajo na svoje jedilnike.«

bolj omejiti. Takrat sem se odločila za zame povsem novo življenjsko obdobje, za veganstvo brez glutena.« pripoveduje Barbara Kokelj, oblikovalka in avtorica dveh veganskih kuharskih knjig, v katerih razloži in pokaže, kako je mogoče z brezglutenskimi rastlinskimi žvili pripravljati slastne, vabljive jedi ter obenem polnovredne, zdrave obroke. V kratkem bo v okolici Kranja začela voditi veganske delavnice.

Sprememba prehrane, boljše zdravje!

»Nekdaj sem oboževala jedi, kot so na primer sir in ribe, zato je bila moja odločitev postopna in premišljena, saj je zaradi vseh težav zelo trpela kakovost mojega življenja. Zdaj sem veganka že približno deset let. Na začetku res ni bilo lahko. Pri uvajanju veganske prehrane sem imela kar nekaj težav, tako zaradi pomanjkanja sestavin na trgu kot zaradi privajanja na nove okuse in oblike jedi, pa tudi zaradi nerazumevanja okolice do drugačnega prehranjevanja. Vendar sta se mi zelo kmalu po tej spremembi zdravje in splošno počutje zelo izboljšala. Krvno sliko imam vsa ta leta odlično, kar pomeni, da je moj vnos veganskih sestavin uravnotežen in zadovoljuje vse telesne potrebe. To se kaže tudi v moji dobri telesni in mentalni kondiciji ter preprostem vzdrževanju teže.«

Polnovredni rastlinski obroki

Z vse več znanja in izkušnjami, kako pripraviti zdrave, polnovredne veganske brezglutenske obroke, je obogatila tudi družinski jedilnik. »V moji družini sem veganka le jaz. Za svoje bližnje brez težav pripravljam tudi mešane obroke, ki pa vključujejo vedno več veganskih sestavin. V nabor tradicionalnih obrokov sem tako vnesla nove oku-

Barbara Kokelj je oblikovalka in avtorica dveh zelo zanimivih in uporabnih knjig, Veganski priročnik za tradicionalne kuharje in Vegansko & brez glutena.



se in ti so zelo obogatili našo družinsko prehrano. Sestavine večinoma kupujem na lokalni tržnici in v nekaterih specializiranih domačih trgovinah, ki ponujajo vse, kar sem vključila v svoje recepte v obeh knjigah.«

Tudi za začetnike!

Priprava njenih rastlinskih jedi brez glutena je precej preprosta tudi za začetnike. »Obožujem goste zelenjavne juhe in kaše, tako sladke kot slane, ki so v glavnem sestavljene iz prosa in ajde. Prav tako palačinke iz brezglutenskih sestavin in na moj način pripravljeno zelenjavo ter sadje, saj v tovrstni kuhinji brez teh nikakor ne gre. Običajno je moja najboljša izbira



Namaz iz rdeče pese

Sestavine za 3 do 4 osebe: polovica skodelice sončničnih semen (semena prej namočimo vsaj za 1 uro, nato jih splaknemo) * 1 jušna žlica kokosovega ali sojinega jogurta * 2 jušni žlici limoninega soka, sol in poper po okusu * 2 jušni žlici olivnega olja * polovica čajne žličke mlete kumine * 3 stroki pečenega česna (ali polovica čajne žličke mletega česna) * polovica skuhane rdeče pese * 1 jušna žlica sezama.

Priprava: vse sestavine zblendamo. Če je zmes pregosta, dolijemo še nekaj vode. Zblendamo do kremno gladke teksture. Namaz je odličen na kruhu, krekerjih ali kot pomaka s surovo zelenjavo. Če ga bolj razredčimo, pa je dober preliv za solato ali pečeno zelenjavo, tudi dodan kuhani ajdovi kaši. To skuhamo z dvema skodelicama vode in polovico čajne žličke soli. Kuhamo jo 10 minut. Skuhano ajdovo kašo lahko hranimo v hladilniku od tri do štiri dni.

Tradicionalno, sezonsko, lokalno

»V recepte vključujem veliko lokalnih pridelkov brez glutena, kot so proso, ajda, koruza oziroma polenta, sladki krompir, vrtnine, zelišča, divje zeli in sadje, vse jedi pa so prilagojene letnim časom. Vključevanje vegetarijanskih jedi v tradicionalno kuhinjo je že precej razširjeno, vse pogosteje se živila živalskega izvora zamenjuje z vegetarijanskimi in veganskimi nadomestki. Tak primer jedi so tradicionalni ajdovi žganci s kislim mlekom. Če ne prenesemo laktoze, lahko mleko zamenjamo s pečeno zelenjavo in kuhano lečo. Tako dobimo okusen, polnovreden beljakovinski obrok, ki mu lahko dodamo tudi fermentirano skuto rastlinskega izvora. Med mojimi recepti je veliko takih, ki so precej enakovredni tradicionalni hrani – tako po okusih, videzu kot po hranilnih vrednostih.«

Brez procesiranih živil!

Njeno vodilo za zdrave, uravnotežene, dovolj hranljive obroke? »Predvsem moramo paziti, da ne uporabljamo industrijsko predelanih živil, saj si s tem naredimo več škode kot koristi. V mojih receptih so zastopane povsem naravne sestavine, ki niso predhodno obdelane in so najboljši vir zdrave hrane. Pomembno je, da dobro sestavljen krožnik vključuje ogljikove hidrate, na primer proseno kašo, zelenjavo, najboljše sezonsko, vlaknine, s katerimi so bogata lanena semena ali indijski trpotec, dobre maščobe, kot so oljčno, sezamovo ali kokosovo olje, beljakovine, ki jih vsebujejo gobe, stročnice, semena in oreščki. V mojih receptih boste videli nešteto različnih kombinacij različnih veganskih živil, ki se zelo lepo povežejo v nove okuse. Tak popolni obrok vključuje pečeno zelenjavo s kuhano lečo ali čičeriko, rižem in prelivom iz semen ter limoninim sokom. Verjemite, ta preprosta jed vas bo nasitila in zadovoljila vaše brbončice.«



Prosenka kaša s čajem

Sestavine za dve osebi: pol skodelice prosene kaše * 1 skodelica rastlinskega mleka (ovsenega, lahko tudi drugega rastlinskega) * pol skodelice vode * pest jabolčnih krljev (narezanih na 2 cm) * 1 čajna vrečka čaja Sweet chai za gretje (z zelišči, kot so cimet, klinčki, ingver, komarček) ali 1 čajna vrečka melise za umiritev * ščepec soli * 1 jušna žlica sladila eritritol ali kokosovega sladkorja (ali medu) * vejica sveže mete * 1 čajna žlička veganskega masla ali kokosovega masla * 2 čajni žlički mletih lanenih semen.

Priprava: proso splaknemo pod tekočo vodo in na zmerem ognju kuhamo z vsemi sestavinami (razen masla in lanenih semen) 15 minut. Če je proso popilo vso tekočino in še ni kuhano, prilijemo še rastlinsko mleko. Kuhamo do mehkega. Primešamo maslo in lanena semena. Serviramo z domačo marmelado in posujemo s sezamom.

Pred dvema desetletjema se je zaradi zdravstvenih težav odločila za vegetarijansko prehrano, pred desetletjem pa za vegansko brez glutena ter si z njo zelo izboljšala počutje in zdravje.

sezonska sveža zelenjava, pa tudi divje zeli, kot so čemaž, koprive, divji šparglji ... Prednost take prehrane je v sestavinah, ki so polne dobrih hranil, vitaminov, vlaknin in mineralov. S tako prehrano vnese mo v telo nujno potrebne beljakovine, ogljikove hidrate, antioksidante, maščobne kisline omega 3 in 6 ... Nekatera zelišča gojim v cvetličnih lončkih na okenski polici. Redno sejem kalčke in mikrozelenje, ki so prava bombica vitaminov in odlično popestrijo jedilnik.«

Pražena začinjena sončnična semena (kot priloga)

Sestavine: polovica skodelice sončničnih semen * polovica čajne žličke mletega česna * ščepec soli * polovica čajne žličke rožmarina * ščepec mlete dimljene paprike * 1 čajna žlička olivnega olja.

Priprava: na ponvi na suho popražimo sončnična semena 1 minuto, da zadušijo, nato začini in dolijemo olje. Mešamo s kuhlalnico še minuto ali dve. Tako pripravljena sončnična semena se podajo na juhe, glavne jedi, posip po solati ali namazah.

Prosenka kaša s kurkumo (kot glavna jed)

Sestavine za 2 osebi: polovica skodelice prosene kaše * ena skodelica in pol vode * polovica čajne žličke soli * četrtina čajne žličke kurkume * četrtina čajne žličke timijana * četrtina čajne žličke rožmarina * 2 stroka pečenega česna (pretlačimo) * 1 jušna žlica olivnega olja * 1 čajna žlička mletih lanenih semen.

Priprava: proso splaknemo pod tekočo vodo in na zmerem ognju kuhamo z vsemi sestavinami (razen olja in lanenih semen), 15 minut. Če je proso popilo vso tekočino in še ni kuhano, prilijemo vode. Kuhamo ga do mehkega. Primešamo olje in lanena semena.

Ohrovt s cvetačo in korenjem (kot priloga)

Sestavine za dve osebi: 1 jušna žlica olivnega olja * polovica čebule (nasekljamo) * 3 stroki česna (nasekljamo) * 6 listov ohrova (odrežemo osrednjo žilo in narežemo na trakce širine 5 mm) * 3 stebela – zelenje od cvetače (narežemo na velikost 1 cm) * polovica čajne žličke šetraj * 1 jušna žlica peteršilja (nasekljanega) * sol in poper po okusu * 1 jušna žlica paste miso (ali 1 dl jušne osnove) * 6 listov čemaža za dekoracijo (nasekljanega) * 2 jušni žlici praženih sončničnih semen, polovica naribane gorenca korenja * 1 skodelica (zajemalka) česnovne kremne juhe.

Priprava: na olivnem olju popražimo čebulo, da postekleni, in dodamo česen, da zadiši. Primešamo vse preostale sestavine in pokrito dušimo 10 minut. Vmes malo pomešamo. Če tekočina izhlapi, prilijemo malo vode. Priloga je pripravljena, ko se ohrovt omehča – to je po približno 15 minutah.





Pečen česen

Sestavine: 1 glavica česna * 1 čajna žlička olivnega olja * ščepec soli * alufolija.

Priprava: glavici česna odrežemo zgornji del. Postavimo jo na alufolijo, pokapljamo z oljem, posolimo, zavijemo folijo in spečemo. V cvrtniku na vroč zrak jo pečemo 15 minut na 180 stopinj Celzija, v pečici pa 30 minut na 180 stopinj Celzija. Pečen česen nima priokusa v ustih, je rahlo sladkastega okusa, primeren dodatek za vse slane jedi.

Česnova juha

Sestavine za od tri do štiri osebe: 1 jušna žlica olivnega olja * 1 rdeča čebula * 2 glavici česna * 1 steblo stebelne zelene (70 g) * 140 g cvetače * 1 krompir * 2 jušni žlici popečenih začinjenih sončničnih semen * 1 jušna žlica paste miso (čičericina kisinkvas) * 1 čajna žlička origana * 1 jušna žlica čemaža * 1 čajna žlička timijana * 1 čajna žlička peteršilja * 1 liter vode * 1 jušna žlica kvasnih kosmičev * sol in poper po okusu.

Priprava: čebulo in česen nasekljamo, zelenjavo narežemo na manjše koščke. Na olivnem olju popražimo čebulo, da postekleni, primešamo česen, da zadiši. Vmešamo še preostale sestavine, razen paste miso in kvasnih kosmičev. Te dve sestavini dodamo po 15 minutah, ko bo juha skuhana. Zblendamo, dogrejemo in postrežemo. Če je juha pregosta, dolijemo še vode. Postrežemo s pečenim česnom (lahko pa tudi s čemažem), kuhano ajdovo kašo in nasekljanim zelenjem. Če nimamo paste miso, jo lahko nadomestimo z 1 litrom jušne zelenjavne osnove. V tem primeru v receptu izpuštimo 1 liter vode.



Jana POMAGAJ SI SAM

Zaradi velikega povpraševanja po izvodih posebne izdaje POMAGAJ SI SAM, ki so izšle v preteklih dveh letih, vam omogočamo naročilo posameznih izvodov ali kompleta revij s **50-odstotnim popustom** in stroški poštnine.

Naročite prejšnje izdaje revije

Za naročilo pokličite ob delavnikih od 8. do 16. ure: **080 43 21**, pišite na narocnine@media24.si.