

Posebni prilog Večernjeg lista / rujan 2022.

**Večernji
list**

Vege Kuharica

Saznajte i što
se "kuha" za 14.
ZeGeVege, najveći
veganski festival
u ovom dijelu
Europe

**Bulgur kuglice, indijske samose,
brownie od slanutka ... i slatko i
slano ima svoju vegansku verziju**



www.prijatelji-zivotinja.hr

**REZOLUCIJA
ZEMLJA**

ZeGeVege

POMETI PRVO ISPRED SVOG PRAGA

Večernji
list

REZOLUCIJA ZEMLJA

Uključite se u veliki društveno-odgovorni projekt Večernjeg lista i postanite dio **REZOLUCIJE ZEMLJA!**

Zajedno učimo živjeti zelenije i održivije. **ZAJEDNO UČINIMO** naše okruženje zdravijim!

rezolucijazemlja.hr

Ekskluzivni partneri:



Veliki partneri:





***Pripremite riblji
paprikaš bez ribe
str. 6***



***Ispecite ZeGeVege
kolač uz dodatak čilija
str. 19***



***Jednostavne kiflice
punjene čokoladom
str. 21***

Isprobajte vegansku prehranu uz 20 kreativnih recepata



Mesne okruglice i gulaš bez mesa. Ili šnenokle bez jaja. Jela koja na prvu povezujemo upravo s proizvodima životinjskog podrijetla ne moraju ih nužno sadržavati. Kako ih zamijeniti i kojim namirnicama, iz godine u godinu posjetitelji festivala ZeGeVege uče Prijatelji životinja, koji tijekom dva dana na Trgu bana Jelačića okupe proizvođače veganske hrane, restorane s veganskom street-food ponudom, ali i one koji nude neprehrambene proizvode. Veganstvo doživljava bum s eksplozivnim porastom u svijetu, ističu Prijatelji životinja, a broj vegana i veganske ponude u sve je većem porastu i u Hrvatskoj. Festival ZeGeVege tako samo u maloj mjeri dočarava ono što se zbiva u cijeloj državi, a događaji poput ovog dobra su odskočna daska za povezivanje s istomišljenicima, upoznavanje s prehrambenom ponudom i educiranje kako započeti s takvim načinom života. Stoga smo, kao najavu ovog veganskog festivala, u suradnji s Prijateljima životinja odlučili i mi pružiti inspiraciju onima koji se žele okušati u veganskoj prehrani. Ova vege kuharica sadrži sveukupno dvadeset recepata – za deset slatkih i deset slanih jela, iskušajte se u pripremi nekih od njih.

IMPRESUM

Glavni urednik Večernjeg lista: Dražen Klarić, Urednica priloga: Petra Balijsa, Grafičko oblikovanje: Ivan Diskordia, Sadržaj pripremili: Prijatelji životinja, Fotografije: Prijatelji životinja, Shutterstock



Veganska mast

Sastojci:

2 luka srednje veličine, malo mažurana i papra, 5 kriški sušenih jabuka narezanih na komadiće, 1 žlica zobenih pahuljica, 2 žličice soli, kokosovo ulje

Priprema:

Narezati luk na komadiće. U tavi zagrijati žlicu kokosova ulja, dodati narezani luk, posoliti i promiješati. Peći dok ne posmeđi pa staviti u staklenku. Ponovno dodati žlicu ulja pa pržiti, posoliti i sušene jabuke i zobene pahuljice (bez prethodnog namakanja). Staviti i ostatak u staklenku s prženim lukom. U tavi otopiti još tri žlice kokosova ulja i dodati u čašu. Ostatak staklenke napuniti otopljenim kokosovim uljem.



Namaz od patlidžana

Sastojci:

500 g patlidžana, 2 režnja češnjaka, 5 žlica maslinova ulja, 3 žlice limunova soka, sol, papar, peršin (prema želji)

Priprema:

Patlidžane narezati na kolute, popeći u tavi na žlici ulja (ili ispeći prepolovljene patlidžane u pećnici) i ohladiti. Dobro usitniti patlidžane blenderom pa umiješati protisnuti češnjak, peršin, sol i papar. Lagano dodavati preostalo maslinovo ulje i limunov sok dok ne dobijete kremastu smjesu. Namaz poslužiti uz prepečeni kruh.



Piroške s tofuom i sojinim jogurtom

Sastojci:

120-130 g svježeg tofua, 4-5 žlica sojinog jogurta, 1 žličica običnog octa ili malo limunovog soka, 1/2 žličice soli, 400 g lisnatog tijesta, na vrh žličice kurkume, 2-3 žlice biljnog mlijeka, malo brašna, 1 žličica ulja

Priprema:

Upaliti pećnicu na 230°C. U zdjelu zdrobiti prstima tofu na sitno i pomiješati ga sa sojinim jogurtom, soli i octom ili limunom. Sve malo izmiksati štapnim mikserom, no nije nužno ako je tofu dobro zdrobljen prstima. Podijeliti tijesto na tri dijela i svaki dio posebno razvaljati u pravokutnik. Svaki pravokutnik namazati smjesom od tofua i zarolati u palačinku. Kraj palačinke malo navlažiti vodom da se bolje zalijepi kako se pri pečenju ne bi odmotale. Svaku palačinku prerezati na tri dijela i slagati na papir za pečenje koji je prethodno namaзан uljem. U posebnu posudu pomiješati malo mlijeka, brašna i kurkume. Tom smjesom premazati svaku pirošku te posipati s malo sezama, lana ili kima. Peći oko 15 do 20 minuta. Kad se ispeku, ostavite oko pola sata da malo odstoje i da se ohlade.

Ratatouille

Sastojci:

3 žlice maslinova ulja, 1 tanko narezan luk, 4 oguljena i narezana režnja češnjaka, 1 manji lovorov list, 1 mali patlidžan, 2 tikvice, 3 paprike, 8 velikih rajčica, 1/2 l pasirane rajčice, 1 žličica soli, 1 žlica vlasca, 1 žlica bosiljka, 1 žlica peršina, mljeveni crni papar

Priprema:

Na ulje u velikoj tavi dodati luk, češnjak i lovorov list. Miješati dok luk ne omekša. Izrezati patlidžan na male kockice. Dodati u tavu i povremeno miješati dok patlidžan ne omekša, oko osam minuta. Tikvicu prepoloviti po dužini i narezati na ploške. Papriku narezati na trake. Rajčice grubo nasjeckati. Umiješati tikvice, papriku, rajčice i sol u tavu s patlidžanom te kuhati na srednje jakoj vatri pet do sedam minuta ili dok povrće ne omekša. Povremeno promiješati. Na kraju dodati pasiranu rajčicu. Umiješati začine i papar prema ukusu.





Ribljí paprikaš bez riba

Sastojci:

500 g krumpira, 170 g tikvica, 300 g patlidžana, 2 dl vina, 400 g luka, 3 režnja češnjaka, 2 žlice ulja, 1/2 žličice slatke mljevene paprike, 2 male ljute papričice, 1 žlica dimljene paprike, 1 l vode, 2 žlice koncentrata rajčice, 2 žlice usitnjenih algi

Priprema:

Patlidžane usitniti i posoliti te dobro promiješati i pustiti da odstoje pola sata, a zatim dobro iscijediti. Usitniti krumpir, tikvice i luk te zgnječiti češnjak. Luk popržiti u loncu i, kada uvene, dodati češnjak. Dodati povrće i začine. Kratko pirjati, a zatim dodati vino, koncentrat rajčice i vodu. Kuhati oko pola sata te povremeno protresti lonac.

Paprike punjene grahom

Sastojci:

6 velikih paprika, 250 g kuhanog graha (ili 1 limenka), 1 glavica luka, 2 mrkve, 4 žlice maslinova ulja, 2 režnja češnjaka, 1/2 šalice pasirane rajčice, 1 žlica sojina umaka, 1/2 vezice peršina, sol i papar prema ukusu

Priprema:

Na ulju popržiti luk, dodati naribanu mrkvu, češnjak, zatim grah, sol i papar i na kraju peršin. Paprikama odrezati gornji dio, očistiti ih od sjemenki, napuniti pripremljenom smjesom i poklopiti gornjim dijelom. Složiti napunjene paprike u nauljenu vatrostalnu posudu te prelići eventualnim viškom smjese, umakom od paradajza i ukrasiti sojinim vrhnjem. Peći oko pola sata na 180°C. Poslužiti uz rižu ili neku drugu žitaricu.





Veganski ražnjići

Sastojci:

1 kg šampinjona, 250 g sojinih komadića (ili sejtana), 1 kg patlidžana, 1 kg tikvica, 1 kg paprike, 1 kg luka, sojin umak, usitnjeni češnjak, sol, papar, ulje

Priprema:

Patlidžane oprati, narezati na ploške debljine oko dva centimetra, dobro posoliti i ostaviti da stoje oko pola sata. Istisnuti iz njih višak vode, narezati ih na kocke i posuti češnjakom. Sojine komadiće kratko prokuhati u slanoj vodi, ocijediti, dodati sojin umak i češnjak. Šampinjone očistiti i prepоловити. Tikvice oprati i narezati na kocke. Paprike oprati i narezati na kvadrate. Luk oguliti i narezati na kocke. Na drvene štapiće za ražnjiće nabosti komade povrća, soje i šampinjona. Sve posoliti i popapriti te nauljiti. Peći na roštilju ili u pećnici (posložiti u posudu u dva sloja). Kada je pečeno, još malo poprskati uljem (i sojinim umakom prema ukusu).

Bulgur kuglice i zapečeni grah

Sastojci za kuglice (oko 40 komada):

100 g bulgura (može i riža), 1-2 žličice konopljinih sjemenki (može i bez njih, služe više kao proteinski dodatak), 60 g brašna (može i pirovo, zobeno ili integralno), 70 g naribanog veganskog sira, 1 žličica senfa, 2 žlice ajvara, 2 žličice origana, jedna mala crvena svježa paprika, malo mljevene čili papričice (po želji), 1/2 žličice soli, 3-4 okretaja mlinom svježe mljevenog papra, 1 chia ili lan jaje (jedna žličica chie ili mljevenog lana i tri žličice vode), mljeveni cornflakes (umjesto krušnih mrvica)

Sastojci za zapečeni grah:

2 srednja luka (oko 180 g), 150 g svježe paprike, 2 žlice ulja, 50 g crvene leće, 400 ml rajčica pelati, 480 g kuhanog graha (šarenog ili bijelog), 1-2 režnja češnjaka, začini (kurkuma na vrh noža, soli i papra po želji, origana, pola žličice dimljene paprike i malo čili papričice, umak za roštilj po želji)

Priprema:

Za kuglice staviti kuhati bulgur nekoliko minuta. Natopiti chiu ili lan te ostaviti sa strane nekoliko minuta. Kad se stvorila sluz u nju ubaciti sve ostale sastojke (kuhani bulgur, sjeckanu papriku, čili, brašno, začine itd.) te sve dobro promiješati. Nauljenim prstima uzeti malo smjese i oblikovati kuglice. Smjesa bi trebala biti mokra i ljepljiva. Svaku kuglicu odmah umočiti u mljeveni cornflakes. Neka se kornfleks primi sa svih strana, pa kuglice staviti u vrelo duboko ulje. Kada se za-zlate, izvaditi ih na papirnati ručnik da upije višak ulja. Za grah nasjeckati i dinstati luk na ulju. Dodati malo nasjeckanog češnjaka te nastaviti pirjati. Dodati slatkog umaka za roštilj da se luk malo karamelizira. Dodati sjeckanu papriku te još malo pirjati uz podlijevanje vodom. Zatim dodati leću i malo preliti vodom da se leća skuha. Dodati pelate i malo pustiti da krčka. U sve to ubaciti grah i dodati ostale začine. Upaliti pećnicu na 250°C. Sve dobro promiješati pa staviti u protvan i u pećnicu. Peći 15 do 20 minuta.





Samose

Sastojci za tijesto:

500 g glatkog pšeničnog brašna, 120 ml ulja, 120 ml vode, 1 žličica soli

Sastojci za nadjev:

4 veća krumpira, sjemenke kumina, garam masala, curry, kurkuma, ljuta paprika, đumbir, 1 luk, sol, papar, 200 g graška

Priprema:

Tijesto spremi tako da prvo u zdjelu sipamo brašno i sol te dodamo ulje pa rukom ili kuhačom pomiješamo. Lagano, malo po malo dodavati vode i rukama umijesiti čvrsto tijesto. Pokriti krpom i ostaviti pola sata da miruje. Kuglu tijesta izrezati na četiri jednaka dijela. Svaki dio razvaljati u valjak i razrezati na još 4 dijela. Svaki taj dio oblikovati u kuglicu i valjkom razvaljati u krug. Napuniti nadjevom i pržiti u vreloj ulju nekoliko sekundi dok ne pozlatne.

Za nadjev prvo oguliti, oprati, narezati i skuhati krumpir te zatim procijediti. Na zagrijanu tavu dodati malo ulja pa prepržiti prvo začine (sjemenke kumina, garam masala, curry, kurkuma i ljuta paprika), a zatim dodati jako sitno sjeckani đumbir i luk te prodinstati sve zajedno. Dodati krumpir i kuhačom zgnječiti da se dobije pire, ali i da ostanu komadići. Preliti s malo vode i dodati grašak. Posoliti i popapriti.

Može se poslužiti uz rižu s raznim dodacima, za pečenim grahom ili povrćem.



Tortilje

Sastojci za tijesto:

150 g glatkog brašna (može i pirovo, zobeno, integralno), 1 žličica ulja, 1 žličica soka od limuna ili octa, 1/3 žličice soli, 2 prstohvata praška za pecivo, 1 dcl mlake vode

Sastojci za nadjev:

80 g smeđe leće, 100 g luka, 80 g veganskog sira, 20 g svježeg špinata, 2-3 žlice ajvara ili humusa, 1 žlica ulja, sol, papar

Priprema:

Sve sastojke za tijesto za tortilje pomiješati i mijesiti rukom na podlozi dok ne postane fino, glatko tijesto. Tijesto zatim podijeliti na četiri jednaka dijela. Svaki dio oblikovati dlanovima u kuglicu i sve zamotati u plastičnu foliju. Ostaviti u hladnjaku 15 minuta. Zatim svaku kuglicu razvaljati na tanko na pobrašnjenoj podlozi. Malo popržiti s obje strane na suhoj, ali zagrijanoj tavi. Svaku tortilju kad je pečena brzo staviti u vrećicu i zatvoriti da se stvori para i da tortilje ostanu savitljive. Tijesto staviti u hladnjak i za to vrijeme pripremati nadjev.

Na tavi izdinstati luk narezan na trakice. Luk pustiti da se karamelizira pa ga preliti vodom i tako nekoliko puta. U to dodati kuhanu leću, malo posoliti, popapriti i sve promiješati. Jednu po jednu tortilju puniti na način da se tortilja zareže škarama s jedne strane do sredine kruga. Zatim na 1/4 tortilje naribati veganski sir, na 2/4 staviti nadjev od leće, na 3/4 staviti špinat, a zadnju četvrtinu namazati ajvarom ili humusom. Sve posipati veganskim sirom. Motati tortilje u trokut, ali od namazanog dijela. Kada su tortilje zamotane, staviti ih u toster ili na tavu za roštilj. Pritisnuti ih i pustiti da se malo zapeku s obje strane da se sir otopi.



STIŽE FESTIVAL ZEGEVEGE

Probajte sirovu tortu, falafel ili bolonjez od soje

Trg bana Jelačića preplavit će proizvođači veganske hrane i kozmetike te restorani s raznovrsnom street-food ponudom



Slušajući razgovore sa stručnjacima iz područja nutricionizma i ekologije, saznajte informacije o dobrobitima veganskog načina života

Z

eGeVege, festival održivog življenja, održat će se 23. i 24. rujna na Trgu bana Jelačića u Zagrebu. Taj najveći veganski festival u ovome dijelu Europe popularna je dvodnevna proslava života svih bića i prilika za okupljanje ljubitelja zdrave i ukusne hrane u opuštenom, pozitivnom i prijateljskom okruženju.

I ove godine glavni zagrebački trg preplavit će proizvođači veganske hrane i kozmetike koja nije testirana na životinjama te restoranima s izvrsnom street-food ponudom. Bolonjez od soje, hot-dogovi, burgeri, sirove torte, sladoledi, čokolade, savijače, svježi smoothieji, napici od kombuche, specijaliteta iz raznih dijelova svijeta kao što su japanski sushi, tantan rezanci, kushi-katsu, gyoza ili mochi, indijske samose ili libanonski falafel samo su neki od proizvoda koji će mamiti brojne posjetitelje. Uz vegansku hranu, posjetitelji mogu kupiti i mnoge zanimljive ekološke i održive artikle, poput višestrukih platnenih uložaka i pelena, jestivih slamki i žlica te kozmetike bez ambalaže, kao što su kruti šamponi i sapuni.

Iz tekstova na edukativnim panoima i slušajući razgovore sa stručnjacima iz područja nutricionizma i ekologije moći će se saznati korisne informacije o dobrobitima veganskog načina života. Svi posjetitelji dobit će i brošuru s receptima, veganskim trendovima i drugim korisnim informacijama i zanimljivostima. Oba dana odvijat će se bogat program za djecu i odrasle. Prijatelji životinja za petak 23. rujna od 8 do 20 sati najavljuju "Kocku istine", statični javni performans tijekom kojeg će aktivisti s maskama prikazivati na ekranima snimke iz industrija koje izrabljuju životinje.

Događaji poput ZeGeVegea dobra su odskočna daska za povezivanje s istomišljenicima, upoznavanje s ponudom hrane i educiranjem kako započeti s takvim načinom života. Prijatelji životinja pozivaju sve da na ZeGeVege festivalu saznaju kako okrenuti taj kotač na drugu stranu.

Na ZeGeVege festivalu ne koristi se jednokratna plastična ambalaža, kao

*Na najvećem
veganskom festivalu
u ovome dijelu
Europe povezuju se
istomišljenici, a
dobra je to odskočna
daska za one koji žele
započeti s takvim
načinom života*



ni plastične vrećice. Na prvom ZeGeVegeu 2008. godine pokrenuto je potpisivanje peticije za zabranu plastičnih vrećica, a prošle godine obilježila ga je zakonska zabrana laganih plastičnih vrećica za nošenje i mnogih plastičnih predmeta za jednokratnu upotrebu.

Prijatelji životinja pozivaju sve da bogat program 14. ZeGeVege festivala te popis izlagača i ostalih sudionika prate na web-stranici www.zegevege.com i na Facebook-stranici ZeGeVege festivala: www.facebook.com/ZeGeVegeFestival.

U ponudi su i vege pizze, hot-dogovi, burgeri, sladoledi, čokolade, savijače, svježi smoothieji, napici od kombuche...

Ovo su zanimljivosti vezane uz festival:



- ovaj festival isključivo je veganski - na njemu se promoviraju i izlažu samo veganske namirnice i u potpunosti biljna kozmetika koja nije testirana na životinjama
- prvi ZeGeVege održan je 20. rujna 2008. godine, trajao je jedan dan i imao oko 30 štandova
- drugi ZeGeVege posjetilo je više od 15.000 građana
- UN-ova ambasadorica dobre volje i dugogodišnja aktivistica za prava životinja Heather Mills (i bivša supruga Paula McCartneya) posjetila je 4. ZeGeVege festival
- na 8. ZeGeVegeu prvak teške kategorije i najjači čovjek Njemačke Patrik Baboumian pokazao je svima da snaga ne treba žrtve. Iste godine prvi je put premašena broj od 100 izlagača
- 11. ZeGeVege posjetio je Dan Richardson, britanski glumac i producent, vegan, zagovornik očuvanja životinjskih vrsta
- 12. ZeGeVege posjetilo je 50.000 građana
- sav otpad koji se stvori na festivalu razvrstava se i reciklira

PROGRAMNA POZORNICI 14. ZEGEVEGE FESTIVALA

Petak, 23. 9. 2022.

17:30 – 17:45 Anita Petrović – Dostupnost gotovih veganskih proizvoda u Hrvatskoj
18:00 – 18:15 Hrvoje Harač (Udruga Pobjede) – Pridruži se izazovu za prste polizat!
18:30 – 18:45 Petra Andrić (Greenpeace) – Budućnost oceana
19:00 – 19:15 Ana Štefulj – Veganski jelovnik sportaša pobjednika
19:30 – 19:45 Matei Negovetić – Iskustvo vegana u Masterchefu
20:00 – 20:15 Matko Pojatina (DPS Zagreb) i Fabijan Peronja (WWF Adria) – "Mreže duhova" u Jadranu – tihi ubojica morskih životinja

Subota, 24. 9. 2022.

10:00 – 10:15 Dominica Firšt (Anonymous for the Voiceless) – Veganski aktivizam: Kocka istine
10:30 – 10:45 mag. nutr. Maja Ljubas – Zdravi obroci za djecu
11:00 – 11:15 Martina Đodo – Pametno kuhanje
11:30 – 11:45 Nikolina Plenar Jeličić – Kako prehranom spasiti Zemlju?
12:00 – 12:15 izv. prof. dr. sc. Lidija Bakota – Zlouporaba jezika u iskazima koji se odnose na životinje
12:30 – 12:45 prof. dr. sc. Boris Bakota – Životinje u pravnom sustavu
13:00 – 13:15 Igor Drašković – Zašto trčim ultra trail?
13:30 – 13:45 Ivana Martinec i Marko Samardžija (Summarum Fitness) – Veganskom prehranom do zdravog i fit tijela

Radionice za djecu (u sklopu Dječjeg kutka)

9:30 – 10:30 Jasna Škiljan – Oslikavanja platnenih ruksaka za djecu
11:00 – 12:30 Socijalna zadruga Humana Nova – Reciklaža tekstila za djecu i roditelje



Tko su sportaši na plakatima ZeGeVegea

"Na duge staze birmo veganstvo", slogan je koji povezuje trkače Bojana Kuljića, Anu Štefulj i Igora Draškovića



O

sim strasti prema trčanju, ono što veže Bojana Kuljića, Anu Štefulj i Igora Draškovića, čija su lica osvanula na plakatima najavne kampa-

nje 14. ZeGeVege festivala održivog življenja, i veganski je način života. Sloganom na jumboplatima "Na duge staze birmo veganstvo" žele naglasiti da su jednako uporni i ustrajni i u veganstvu i u trčanju. Napominju: "Svi bi se trebali odlučiti na takvu prehranu, zbog sebe i životinja, ali i dok nas nisu presti-

gle klimatske promjene."

Ana Štefulj cestovna je trkačica, koja je paralelno s rekreativnim trčanjem počela i veganski način života nakon što je dugo bila vegetarijanka. Od tada je prošlo šest godina i u tom razdoblju došla je u top pet rezultata u povijesti Hrvatske za određene discipline, uključujući



Igor Drašković, planinski ultratrail trkač

Trčanjem se bavi deset godina, vegan je punih 12 godina, a prije toga bio je dvije godine vegetarijanac



Ana Štefulj, cestovna trkačica

Paralelno s rekreativnim trčanjem počela je i veganski način života nakon što je dugo bila vegetarijanka. Od tada je prošlo šest godina



Bojan Kuljić, zaljubljenik u trčanje

Vegan je šest godina, a "biljni pogori" pomaže mu, kaže, da prijeđe velike udaljenosti uz minimalnu količinu treninga

polumaraton i maraton. Prošle godine oduševila je sve u Kijevu donijevši Hrvatskoj pobjedu na Prvenstvu Balkana u maratonu u jednom od najbržih vremena u povijesti utrke.

– Svi mi koji se bavimo trčanjem znamo koliko mnogo truda, energije i vremena treba uložiti u taj sport – ističe Ana i dodaje: – Čaroban je to krug, prepun emocija, učenja, volje, fizičkih i psihičkih napora, odnosa prema vlastitom tijelu i guranja granica. S druge strane, biti vegan iznimno je lako i za takvu prehranu ne treba poseban trud i odricanje. Sa sigurnošću mogu reći da mi veganstvo uvelike pomaže u ostvarenju rezultata. Bojan Kuljić vegan je šest godina i zaljubljenik u trčanje. Budući da zahvaljujući "biljnom pogonu" jako dobro reagira na velike udaljenosti

uz minimalnu količinu treninga, ima želju više se posvetiti ultramaratonu. Najvećim uspjehom smatra istrčani Zagrebački maraton 2021. godine, a ponosi se i odrađenom utrkom "100 milja Istre", gdje je 2019. godine sudjelovao na državnom prvenstvu u trailu na udaljenosti od 110 kilometara. Trkač ultratraila Igor Drašković aktivno se bavi planinskim ultratrail trčanjem. Čak je dvaput završio utrku "Tor des Geants" od 338 kilometara s 30.000 metara visinske razlike u talijanskim Alpama. To je jedna od najtežih trail utrka na svijetu. Igor se trčanjem bavi 10 godina, vegan je punih 12 godina, a prije toga bio je dvije godine vegetarijanac. Dulji niz godina aktivan je u pokretu za zaštitu životinja: od volontiranja, aktivizma i doniranja do investiranja u veganske tvrtke.

Bojan, Ana i Igor složili su se da im biljna prehrana omogućava brz oporavak nakon napornih treninga, smanjuje šanse od težih ozljeda te ih čini bistrijima, bržima i snažnijima. O veganskoj prehrani kao tajni uspjeha profesionalnih sportaša govori se sve više, čemu je pridonio i hvaljeni dokumentarac "The Game Changers". Upravo su sportaši u trkačkim sportovima, koji pripadaju najtežim atletskim disciplinama i zahtijevaju izazovno preispitivanje granica izdržljivosti, vrlo često oni koji se odlučuju na veganstvo. Osim spomenutog trojca, svoje uspjehe na biljnoj prehrani nižu Dubravka i Damir Mesec iz Našica. Vegani su i svjetska rekorderka u maratonu Fiona Oakes, "najbolji trkač na svijetu" ultramaratonac Scott Jurek i legenda atletike David Verburg.

Biljna prehrana omogućava im brz oporavak nakon napornih treninga te ih čini bistrijima i bržima

Jaja zamijenite zobi, a med - agavinim sirupom

Svako jelo može se "veganizirati" te pripremati isključivo od biljnih namirnica. Donosimo savjete za održivu prehranu

P

oznata je Einsteinova izjava da ništa ne može donijeti toliko dobrobiti ljudskome zdravlju i povećati šanse za opstanak života na Zemlji kao što to može prelazak na vegansku prehranu. Ako želite jesti održivo, jedite što više raznovrsnog povrća i voća te cjelovite žitarice. Kada god možete, birajte nezapakirane i neobrađene namirnice iz ekološkog uzgoja, lokalnog i sezonskog porijekla. Na tržnicama i u trgovinama dostupno je obilje namirnica biljnoga podrijetla koje privlače bojom, mirisima i okusima. Uz obilje voća i povrća, gljiva, žitarica, mahunarki, orašastih plodova i sjemenki moguće je pripremiti razne slatke i slane delicije. Veganstvo već dulje vrijeme u našoj zemlji nije stvar egzotike i ne zahtijeva posebne tečajeve kuhanja, kulinarske muke ili velike izdatke. Svako jelo može se "veganizirati" te pripremati isključivo od biljnih namirnica. Vegansko jelo vrlo je lako prilagoditi na način da se samo izostavi životinjski sastojak te zamijeni biljnom okusnom zamjenom. Vegansku ponudu mogu činiti potpuno nova jela, ali isto tako može biti jednostavna, jeftina i ukusna biljna varijanta svih mesnih jela u postojećoj



Veganski sladoled
može se napraviti kod
kuće od smrznutih
banana, biljnog
jogurta, kakaa ili
rastopljene čokolade
za kuhanje, biljnih
proteina poput onog
od graška ili riže



ponudi. Najbolji primjer kako lako prilagoditi neko jelo za vegane je bolonjez koji se, osim uz tjesteninu, može koristiti i kao punjenje za lazare ili musaku. Veganski bolonjez može se napraviti od sojinih ljuspica, smeđe ili crvene leće, mrvljenog tofua ili seitana, pa čak i od gljiva ili graha. Ista baza može se, uz dodatak prosa ili riže, koristiti i kao punjenje za tradicionalna hrvatska jela poput sarme ili punjenih paprika ili se može, uz dodatak zobenih pahuljica i brašna, od nje napraviti smjesa za burgere. Što se tiče zamjene za jaja, često se jedno jaje u receptu gdje se koristi jedno do dva jaja može jednostavno preskočiti, osobito za kruh i peciva. Postoje razne druge zamjene za jaje u receptima gdje je to potrebno. Umjesto jednog cijelog jajeta mogu se koristiti: 2 ili 3 žlice kuhanog zobenog brašna, 2 ili 3 žlice izgnječenog krumpira, izgnječenog batata ili instant-pahuljica od krumpira, 2 ili 3 žlice sitnih krušnih mrvica ili mljevenih krepera, 2 ili 3 žlice brašna (integralnog, višenamjenskog ili zobenog), 2 ili 3 žlice škroba od aru-praha (aru-aru), krumpirova škroba, kukuruznog škroba ili kupovne zamjene za jaja pomiješane s 2 žlice vode, 2 ili 3 žlice pirea od rajčice ili 1/4 šalice tofua pomiješanog s 1 žlicom brašna. Jednostavna formula koja dodatno učvršćuje smjesu, a koristi se u kombinaciji s nekim od navedenih postupaka zamjene jest ta da od svake šalice brašna 1-2 žlice budu zamijenjene škrobnim brašnom ili brašnom od tapioke. Za dobivanje rahle smjese koja se diže može se upotrijebiti kao tekućina gazirana mine-

ralna voda. Kada se radi o kuhanju, a ne o slatkim jelima, najčešće se koristi formula: 2 žlice brašna + 1/2 žlice sojinog/zobenog vrhnja + 1/2 žličice praška za pecivo + 2 žlice vode.

Kod priprema velike većine obroka mlijeko se može zamijeniti i najjeftinijom opcijom, tj. vodom (npr. pire od krumpira, palačinke, deserti...). Pohati se mogu medaljoni i odresci od teksturirane soje, seitana, tofua, gljive ili povrća kao što su tikvice, patlidžan i cvjetača uz smjesu brašna i vode ili biljnog vrhnja od soje, zobi, riže, kokosa. Sojine ljuspice savršene su zamjena u lazanjama, popečcima, sarmama, bureku. Seitan u komadu može se pripremiti u pećnici kao pečenje. Veganske kobasice, salame, burgere i paštete moguće je napraviti u vlastitoj kuhinji od zobenih pahuljica i drugih žitarica, mahunarki i povrća, biljne masnoće, raznih začina i brašna. Med se može zamijeniti ječmenim, kukuruznim ili rižinim sladoom, javorovim, datuljinim ili agavinim sirupom te šećerom koji daju slatkasti okus. Želatina u pekmezima i džemovima jednostavno se zamijeni pektinom ili agar-agarom. Veganski sladoled može se napraviti kod kuće od smrznutih banana, biljnog jogurta, kakaa ili rastopljene čokolade za kuhanje, biljnih proteina poput onog od graška, riže ili soje s raznim smrznutim voćem. Kombinacija ima zaista mnogo, ovisno o ukusu. Postoji mnogo čokolada, kekse i slatkiša koji ne sadrže mlijeko ni druge sastojke životinjskog podrijetla te su dostupni u svim trgovinama, a većinu možemo napraviti i sami uz malo truda i volje.





Smoothie od lubenice i vanilije

Sastojci:

2 šalice lubenice narezane na kocke, šalica malina, 2 kuglice veganskoga sladoleda od vanilije

Priprema:

U blender staviti kocke lubenice i maline te miksati 20-ak sekundi dok se ne dobije gusta smjesa. Zatim dodati sladoled od vanilije i miksati još 20-ak sekundi. Ostaviti u hladnjaku pa dodati još nekoliko kocki leda.

Sladoled od kupina, borovnica i banana

Sastojci:

250 g kupina, 100 g borovnica, 3 banane, 2 vanilin šećera, 150 ml zobenog mlijeka, listići badema za ukrašavanje

Priprema:

Oprati kupine i borovnice, a banane narezati na ploške. Dodati vanilin šećer i sve usitniti u električnoj sjeckalici. Mješavini dodati zobeno mlijeko te izmiješati u jednoličnu smjesu. Staviti u odgovarajuću posudu za zamrzavanje četiri do pet sati. Grabilicom za sladoled ili žlicom oblikovati kuglice, posuti ih listićima badema i poslužiti. Prije oblikovanja kuglica grabilicu ili žlicu namočiti u toploj vodi.



ZeGeVege kolač

Sastojci:

1,5 šalice brašna, 1/2 šalice šećera, 1 žlica kakaa, 1 žlica chia sjemenki, 1 vanilin šećer s okusom ruma ili 2-3 žlice ruma, prstohvat soli, 1/2 žličice sode bikarbone i 1/2 praška za pecivo, 2 žlice octa ili soka od limuna ili naranče, 5 žlica ulja, 1 šalica vode

Glazura: 20 dag tamne čokolade, 2 dl veganskog vrhnja za šlag

Posip: drobljeni čili, mljevena kava, ekspandirani proso

Priprema:

Promiješati suhe sastojke pa dodati mokre. Na samom kraju dodati dvije žlice octa ili soka od limuna/naranče. Peći oko pola sata na 180°C. Kada se biskvit ohladi, izbušiti ga drškom kuhače i preliti glazurom tako da glazura popuni napravljene rupice. Za glazuru otopiti tamnu čokoladu u veganskom vrhnju za šlag. Posuti drobljenim čilijem, mljevenom kavom i ekspandiranim prosom.



Biskvit s višnjama

Sastojci:

80 g šećera, 65 g ulja, 1 dl sojina mlijeka, naribana korica pola limuna, žlica-dvije pšeničnog griza, 115 g brašna, prstohvat soli, 1/3 žličice praška za pecivo, oko 100 g višanja (može i zaleđenih)

Priprema:

Pomiješati posebno mokre i suhe sastojke pa ih sjediniti miješajući ručnom mutilicom. Prebaciti sve u nauljeni kalup pa po smjesi pobacati višnje. Peći na 180°C 20 do 30 minuta.



Cheesecake s višnjama

Sastojci:

150 g mljevenih Oreo ili Petit Beurre keksa (bez maslaca), 50 g kokosova, bademova, lješnjakova ulja ili veganskog biljnog margarina, staklenka kompota od višanja, 6 žlica agavina ili rižina sirupa, 4 žlice kukuruznog gustina, 500 g svježeg tofua, korica i sok jednog limuna

Priprema:

Mljevene kekse izmiješati s otopljenim margarinom po izboru i utisnuti na papir u kalupu za pečenje. Staviti u blender tofu, sok i ribanu koricu limuna, sirup i 2 žlice gustina te dobro izmiješati. Smjesu preliti preko podloge koja se deset minuta pekla na 160°C, a onda peći još 25 minuta. Ocijediti sok od višanja iz kompota u posudu i, kada lagano za-
kipi, dodati dvije žlice razmućenog gustina i dvije žlice sladila. Maknuti posudu u stranu i lagano miješajući dodati višnje. Kada se torta ohladi, dodati preljev od višanja.





Kiflice s čokoladom

Sastojci:

1 kg oštrog brašna, 4-5 žlica ulja, 1/2 l sojinog mlijeka, 1 kocka kvasca, malo naribane limunove korice, malo šećera, čokolada za kuhanje

Priprema:

Od malo brašna, malo šećera, mlijeka i kvasca napraviti pjenicu. U zdjelu staviti brašno, ulje, limunovu koricu i dodati pjenicu. Sve dobro lupati kuhaćom oko 15 minuta. Po potrebi dodati još brašna i ostaviti da odstoji oko pola sata. Mijesiti na radnoj površini oko 15 minuta i ostaviti da odstoji oko pola sata. Od tijesta napraviti dvije kugle. Svaku razvaljati i od svake napraviti 12 trokuta. Na svaki trokut staviti kocku čokolade. Uviti u kiflice i peći oko pola sata na 180°C. Kiflice se mogu puniti i marmeladom.



Karamel (Snickers) torta

Sastojci:

Sastojci za biskvit:

Suhi sastojci: 3 šalice brašna, 1 šalica šećera, 4 žlice kakaa, prstohvat soli, 1/2 žličice praška za pecivo, 1/2 žličice sode bikarbone

Mokri sastojci: 5 žlica ulja, 3 žlice kikiriki maslaca, 2 šalice vode, 2 žlice soka od limuna/octa

Sastojci za kremu: 2 šalice šećera, 1 litra veganskog tekućeg vrhnja za šlag, 2 vrećice pudinga od vanilije ili 3 žlice kukuruznog škroba, 3 dl sojina mlijeka

Priprema:

Biskvit pripremamo tako da se u zdjeli prvo pomiješaju suhi sastojci pa dodaju mokri (osim octa). Sve dobro promiješati pa na kraju lagano dodati ocat i umiješati ga u smjesu. Peći oko pola sata na 180°C. Kada se ohladi, prerezati na tri dijela.

Potom pripremamo kremu. Karamelizirati šećer da bude tamno zlatnosmeđi, podliti ga mlijekom i krčkati lagano dok se karamel ne otopi. Kada se karamel otopi, zakuhati pudging u karamelu. Kada se zgusne i dok je još vruće, umiješati oko 2 dl tekućeg vrhnja za šlag da se dobije žitka, glatka smjesa koja je lagano tekuća. Karamel pustiti da se dobro ohladi. Idealno preko noći. Ohlađeni karamel podijeliti u dva dijela. Pjenasto umutiti 3 dl vrhnja za šlag, da se dobije čvrsti šlag, pa u šlag uliti pola smjese karamela. Dobro mikserom umutiti u čvrstu, pjenastu kremu. Ostatak vrhnja za šlag dobro mikserom umutiti u čvrsti pjenasti šlag.

Priprema torte: Tortu filati tako da se na prvi i drugi biskvit namaže 1/3 kreme od karamela, štrcaljkom napraviti koncentrične krugove s karamelom pa gore namazati s 1/3 šlaga. Zadnji biskvit ne mazati nego zadnju trećinu kreme iskoristiti za ukrašavanje torte. Tortu prije posluživanja dobro ohladiti, idealno 12 sati ili preko noći u hladnjaku.

Mađarica

Sastojci:

Za kremu: 6 žlica brašna (vrhom punih), 700 ml sojina mlijeka, 200 g šećera, 200 g margarina za kolače, 200 g veganske čokolade za kuhanje (ili više po želji), 1 žličica ruma za kolače

Za kore: 800 g brašna, 200 g margarina, 220-230 g šećera, 1 vrećica praška za pecivo, 16 žlica sojina mlijeka (može i malo više, ovisi kako ispadne)

Za glazuru: 100 g tamne čokolade, 1/2 dl veganskog vrhnja za šlag u tekućem stanju, 1 žlica ulja

Priprema:

Priprema kreme: mlijeko prepoloviti na dva dijela u omjeru 500:200 ml. U 200 ml mlijeka umutiti brašno, a ostatak od 500 ml kuhati zajedno sa šećerom uz miješanje. Kad tih pola litre mlijeka provrije, postupno dodavati onih 200 ml s brašnom, uz stalno miješanje. Miješati sve skupa na laganoj vatri dok se smjesa ne zgusne. Kad se zgusnulo, ostaviti sa strane da se potpuno ohladi. Nakon što se smjesa potpuno ohladila, dodati naribani ili nasjeckani margarin te još malo miksati. Na pari rastopiti čokoladu i dodavati je u smjesu uz miksiranje.

Koru pripremiti tako da se zamijese svi sastojci i podijele na sedam jednakih dijelova. Svaki dio razvaljati što tanje i što pravilnije u pravokutnik te peći svaku koru posebno nekoliko minuta. Prva se peče malo duže, a ostale već idu u zagrijanu pećnicu pa se peku kraće. Paziti da se kore ne polome jer su jako krhke dok se ne namažu kremom i malo takve odstoje. Peći na 200°C, najbolje na papiru za pečenje, a isti papir može se upotrijebiti više puta. Namazati svaku koru kremom i na zadnju koru tanko namazati glazuru te posipati po želji pržene lješnjake, bademe, orahe...

Čokoladu za glazuru usitniti i sve sastojke pomiješati u vatrostalnoj posudi. Vatrostalnu posudu staviti u lonac s vrućom vodom i čekati da para otopi čokoladu te miješati da se vrhnje, čokolada i ulje dobro sjedine. Zatim to sve ravnomjerno preliti preko zadnje kore na kolaču, malo zagladiti i ostaviti nekoliko sati da kore omekšaju i da kolač postane fin i mekan.





Schwarzwald torta

Sastojci:

Za biskvit: 1,5 šalice oštrog brašna, prstohvat soli, 1/2 praška za pecivo, 1 vanilin šećer, 1/2 šalice šećera, 2 velike žlice kakaa, 1 šalice hladne vode, 1/2 šalice ulja, 2 žličice limunova soka

Za kremu: 1 kompot od višanja, 2 pudinga od vanilije, smeđeg šećera po ukusu, 1 vanilin šećer, veganski šlag, tamna čokolada

Priprema:

Odvojeno kuhačom pomiješati suhe i tekuće sastojke, a zatim sve zajedno kratko izmiješati. Peći u malo nauljenom kalupu za torte 25 minuta, u pećnici prethodno zagrijanoj na 180°C. Pečeni biskvit ohladiti u kalupu. Ocijediti višnje i u sok dodati vodu da količina tekućine bude sedam decilitara. Prah za dva pudinga pomiješati sa žlicom šećera (ili više, prema ukusu) i vanilin šećerom te razmutiti s nekoliko žlica pripremljene tekućine. Ostatak tekućine zakuhati i skuhati puding. U ohlađeni puding umiješati višnje. Preliti po biskvitu i još ohladiti. Premazati šlagom i ukrasiti krupno ribanom tamnom čokoladom.

Buhtle

Sastojci:

50 g glatkoga brašna, 1 dl ulja, 1 žlica soli, 1 žlica šećera, 2-3 dl sojina mlijeka, limunova korica, 1 svježi kvasac, malo sojina mlijeka, 2 žličice šećera, pekmez, šećer u prahu

Priprema:

U šalicu staviti 2 žličice šećera, izmrviti kvasac, preliti toplim mlijekom i ostaviti da se diže na toplome mjestu. Umiješati dobivenu smjesu u brašno. Dodati sol, šećer, ulje, limunovu koricu i sojino mlijeko prema potrebi pa zamijesiti glatko tijesto. Ostaviti da se ponovno diže. Kad se tijesto udvostruči, razvaljati ga u pravokutnik iz kojega se režu mali pravokutnici. Na svaki staviti žličicu gustog pekmeza i zaviti u buhtlu. Pritom dobro pritisnuti krajeve da se ne otvori prilikom pečenja i složiti u nauljeni lim. Pustiti da se diže još oko pola sata. Peći još pola sata na 200°C. Kad se ohladi, posuti šećerom u prahu.



Pretplatite se na Večernjakovo vikend štivo!

50%

Samo
72 KN/mj
9,56 €

JEFTINIJE U ODNOSU NA KIOSK

EKRAN

Magazin za kulturu življenja

OBZOR

Politički magazin

NOVA SUBOTA

Sadržaj s potpisom

NOVA NEDJELJA

Stvorena za užitek čitanja



*Ponuda se odnosi na dostavu petkom, subotom i nedjeljom.

VIKEND JE ZA ČITANJE!

Fiksni tečaj konverzije: 7,53450 kuna.

Uхватите korak s najvažnijim događajima tjedna, **ekskluzivnim pričama Večernjakovih vrhunskih autora te člancima, analizama i kolumnama** koji se ne propuštaju.

vecernji.hr @ f t v



Uštedite novac! Nazovite 01/5540-999 ili nam pošaljite mail na pretplata@vecernji.net i ugovorite svoju pretplatu već danas!

**Večernji
list**

Čitam, gledam - razumijem!