



Mjac

Mjac



Dvostruka duga
2011.

MLJAC!

Inge Braun: SCHMATZ – Vegane Hausmannkost für Genießer

Copyright © 2003. Verein gegen Tierfabriken (www.vgt.at)
A-1140 Wien, Waidhausenstraße 13/1

Sva prava pridržana. Niti jedan dio knjige ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku ili na bilo koji način, niti pohranjivati u bazu podataka bilo koje namjene bez prethodnog pismenog dopuštenja nositelja autorskih prava, osim u slučajevima kratkih navoda. Izrada preslika bilo kojeg dijela knjige je zabranjena.

Nakladnik:

Dvostruka duga d.o.o., p.p. 184, 40001 Čakovec, www.dvostrukaduga.hr

Sunakladnik i nositelj prava za Hrvatsku:

udruga Prijatelji životinja, Gajeva 47, 10000 Zagreb, www.prijatelji-zivotinja.hr

Lektura:

Snježana Klopota

Prijevod i izbor recepata:

Gordana Hećimović

Fotografije:

ing. Andreas RG Schmidt

Obrada i priprema za tisak:

Maja Zaklan, Zale d.o.o., www.zale.hr

Tisak: Printera grupa d.o.o. Zagreb

Naklada: 3000 primjeraka

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 772129.

ISBN 978-953-287-042-8



Nacionalna
zaklada za
razvoj
civilnoga
društva



AGENCY FOR
MOBILITY AND
EU PROGRAMMES



Education and Culture DG
Lifelong Learning Programme

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Predgovor ili Kušajte bezmesnu sarmu!

Neovisno jeste li početnici ili već iskusni u kuhanju zdravih, hranjivih i jednostavnih jela, ovo je kuharica koju ćete zavoljeti! Veganstvo već dulje vrijeme u našoj zemlji nije stvar egzotike, a mi ćemo vam pokazati da ne zahtijeva niti posebne tečajeve kuhanja, kulinarske muke ili velike izdatke.

Iz dana u dan u Hrvatskoj sve više raste zanimanje za hranu biljnoga podrijetla, a slasna jela bez mesa, jaja, životinjskoga mlijeka i meda čuvaju naše zdravlje, vitku liniju i vedar duh. Za sve kojima je stalo do životinja, zdravlja i okoliša uživanje u ukusnoj, zdravoj i okusima bogatoj hrani pravo je otkriće i užitek za nepce.

Budite u dobrom društvu

Sve veća potražnja za namirnicama biljnoga podrijetla, bilo od strane 160 000 vegetarijanaca i vegana u Hrvatskoj, bilo od strane velikog broja ljudi koji podržavaju takav način prehrane, dovela je do povećanja njihove ponude. Stoga se danas na policama trgovina mogu, osim uobičajenih namirnica biljnoga podrijetla, naći i razne biljne paštete, salame, kobasice, majoneze bez jaja, pšenično meso (seitan) i biljni sir (tofu).

Također, dostupni su i razni proizvodi od soje kao što su šlag, vrhnje, pudinzi te proizvodi od teksturirane soje. Osim mlijeka od soje, dostupna su i mlijeka od riže, zob i badema ili lješnjaka. Svatko danas može naći nešto za sebe u bogatoj ponudi veganskih proizvoda bez odustajanja od bogatog okusa i aroma na kakve je naviknuo.

Uživajte i dalje u palačinkama i pohanim odrescima

Sve što ste do sada kuhali možete pripremati i dalje isključivo s biljnim namirnicama. Jaja u kajgani zamijenimo mekim tofuom i kurkumom, a delikatesni pivski kvasac odličan je dodatak svim jelima kojima želimo dodati onaj svima poznati okus slankastoga sira. Pohanje postaje zabavnije uz smjesu brašna i vode ili čak biljnog vrhnja, a u odličan okus takvog pohanja uvjerite se sami pohanjem sojinih odrezaka, seitana ili povrća kao što su tikvice, cvjetača ili čak korijen celera. Jaja možemo zaboraviti i pri spravljanju palačinki i kolača - kurkuma će dati žutu boju palačinkama, a kolači će biti savršeni i rahli uz mali dodatak sojinoga brašna. Za još zdravije obroke, izaberite integralne namirnice poput smeđe riže i tamnoga brašna.

Jedite zdrave ražnjiće, zasladite čaj agavinim sirupom

A naša tradicionalna jela? Sarme, punjene paprike, pljeskavice i ražnjići još su ukusniji, a uz to i zdravi, kada ih pripreмимо od sastojaka biljnoga podrijetla. Sojine ljuspice pomiješane sa žitaricama ili klicama stvorit će savršenu smjesu za jela koja su nam naše

bake spremale i koja još uvijek rado jedemo u vrijeme blagdana. Međ možemo zamijeniti ječmenim, kukuruznim ili rižinim slado, a tu su i javorov, jabučni ili neizostavan agavin sirup koji će dati zdrav slatkasti okus našim vege jelima. No, vege sladokuscima u nutricionističkom smislu zamjene za proizvode životinjskoga podrijetla nisu potrebne - one su samo izvrsna nadopuna našim navikama. Na tržnicama i u trgovinama dostupno je obilje namirnica biljnoga podrijetla koje mame bojama, mirisima i okusima.

Budite vitalniji, živite kvalitetnije

Jela iz ove kuharice, kao i svi drugi ukusni vege recepti dobri su za vas, jer veganska prehrana smanjuje rizik od srčanih bolesti, nekih oblika karcinoma, moždanog udara, reumatskog artritisa, bubrežnih kamenaca, visokoga krvnog tlaka, astme i alergija. Također, šanse za trovanje hranom svode se na minimum, a pošteđeni ste i svih štetnih kemikalija, hormona rasta i antibiotika koji prolaze kroz životinje. Biljna hrana pomaže da budemo vitalniji, manje obolijevamo te kvalitetnije i dulje živimo.

Biljna mlijeka su najbolji izbor za vas

Svaka vrsta sisavca proizvodi mlijeko po sastavu prilagođeno dojenčadi vlastite vrste – kravlje mlijeko namijenjeno je i najbolje je za teliće, kozje za kozliće, a ljudskoj dojenčadi priroda je namijenila mlijeko njihovih majki. Svi sisavci pa tako i ljudi prirodno gube enzim laktazu jer im ne treba mlijeko u odrasloj dobi. Biljna mlijeka i proizvodi od njih prirodan su izbor za čovjeka.

Slobodne životinje su lijepe

Krave masovno uzgajaju i neprestano umjetno oploduju, njihovo mlijeko pakiraju u tetrapake, a djecu im oduzimaju za daljnji tov. Završe kao meso i prije nego što odrastu. Krave koje bi u prirodi živjele i do 20 godina, pretvorene u strojeve za proizvodnju mlijeka, nakon pet godina postaju hamburgeri, kobasice, juhe ili žele bomboni.

Danas se muški pilići u uzgoju kokoši za jaja guše plinom ili melju dan ili dva nakon rođenja, a ženski pilići odlaze u kaveze gdje provedu život koji završava nakon dvije godine u klaonici. Pilići uzgajani zbog mesa kao i telići vrlo brzo završe na klaoničkoj traci. Jednako mučno završe i ribe čija staništa su već gotovo potpuno opustošena.

Životinje čije se meso, jaja i mlijeko koriste u prehrani, neovisno jesu li iz tzv. slobodnog uzgoja ili s industrijskih farmi, svjesna su i osjećajna bića koja, jednako kao i ljudi, imaju pravo na život i slobodu.

Zelenom hranom do zelenoga planeta

Oni koji su zabrinuti zbog okoliša s veseljem će prihvatiti vege recepte, jer znaju da

svojom prehranom ne podupiru uzgoj životinja, čime se uništavaju šume i smanjuje stanište brojnim vrstama. Tlo se truje kemikalijama da bi se povećao uzgoj usjeva koji se koriste za ishranu životinja.

Vode su zagađene izmetom koji stvaraju životinje u uzgoju dok metan koji krave ispuštaju pridonosi globalnom zatopljenju – naime, malo je poznato, no istina je da mesna industrija uzrokuje više stakleničkih plinova od ukupnoga svjetskog prometa.

Obilje hrane za sve

Nažalost, i u 21. stoljeću velik broj ljudi glada i postoji velika nestašica hrane. Zemljišta iskorištena za uzgoj hrane kojom se tove životinje mogu biti iskorištena za uzgoj hrane za ljude. Iskoristivost potrošnje resursa bila bi i 70 posto veća, što bi rezultiralo dovoljnom količinom hrane za sve.

Uživajte u našim receptima

Izgradimo svijet u kojemu želimo živjeti i u kojemu svi možemo uživati u obilju ukusne i zdrave hrane. Zato, dragi gurmani, ne pokušavajte odoljeti okusima i mirisima sarma, juha, knedla, punjenih paprika, lazanja, njoka i slastica čije recepte vam ovdje nudimo, već zgrabite kuhaču, pa žlicu u ruke i – mljac!

Gordana Hećimović



Sadržaj

PREDJELA

Juha od rajčica s malim knedlama



11

Juha od krumpira i gljiva



12

Ribollita - toskanska juha od povrća



13

Džepići s celerom na matovilcu



14

Tost sa šampinjonima



15

Bruschette pomodori



16

Savijača s celerom



17

GLAVNA JELA

Gulaš od krumpira a lá Braun



19

Bečki odrezak s pečenim krumpirom i salatom od krastavca



20

Lazanje



21

Paella s povrćem



22

Leća s knedlama



23

Kolač od krumpira i poriluka



24

Lučice u crnom vinu
sa seitanom i krumpirom



25

Gulaš od krumpira
s mariniranim seitanom



26

Špinat sa šampinjonima



27

Vrganji s krumpirom



28

Njoki s graškom



29

Odresci od seitana s povrćem



30

Tri vrste pohanaca s rižom
i salatam od krumpira



31

Ragu od seitana i graška



32

Povrće sa zapečenim
krumpirom



33

Rižoto sa shitake gljivama i
salatom od rajčice



34

Sarma sa zapečenim
krumpirom



35

Korabica punjena crvenom
lećom i zapečeni pire krumpir



36

Punjene šumske knedle



37

Gulaš od graha
s kobasicama i noklicama



38

Krumpir s pirjanim lukom
i umakom od gljiva



39

Knedle u umaku od gljiva



40

Glazirani maroni



41

Mljeveni seitan s kukuruzom



42

Punjena paprika



43

Krumpiruša sa salatom
od cikle



44

Krpice sa zeljem



45

Seitan u umaku od kopra
s mahunama i krumpirom



46

Punjeni patlidžani



47

Pirjana tikva s knedlama



48

Krumpir i tjestenina s
toplom salatom od kupusa



49

DESERTI

Knedle sa šljivama



51

Torbice s marmeladom



52

Punjeno grožđe na pireu od manga



53

Lomača s kompotom od jabuka



54

Njoki s makom i umakom od kupina



55

Torta od lješnjaka



56

Punjene kruške s kremom od vanilije i umakom od crnog vina



57

Tiramisu



58

Palačinke s čokoladom



59

Savijača s jabukama



60

Tofu knedle s ukuhanim šljivama



61

Išleri



62

Desert od lisnatog tijesta



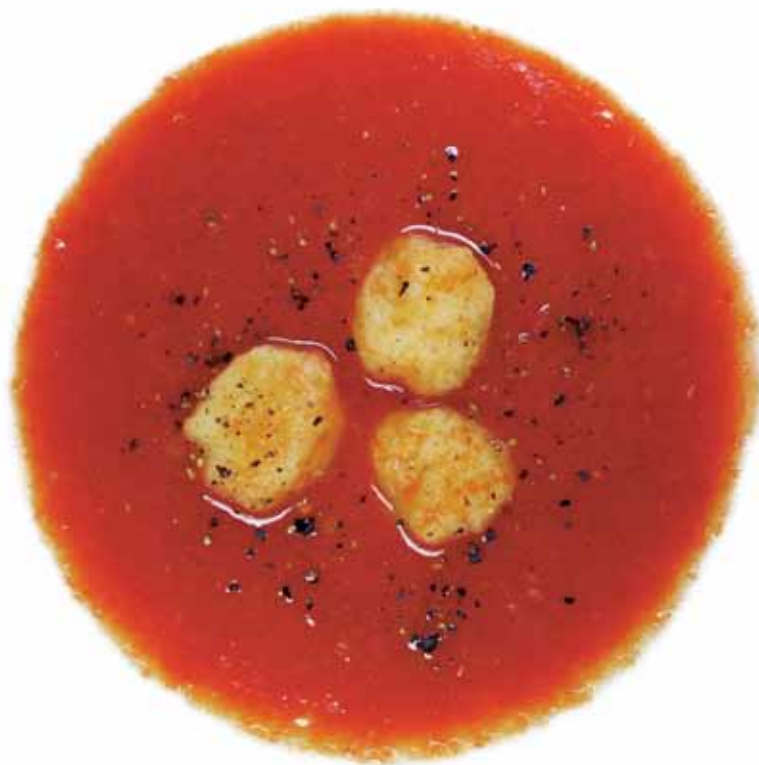
63

Predjela

Juha od rajčica s malim knedlama

Sastojci:

1 kg rajčice
šećer
svježi bosiljak
maslinovo ulje
sok jednog limuna
2 žlice margarina
1 žlica glatkoga brašna za zapršku
2 velika brašnasta krumpira
1 šaka škrobnoga brašna, oštro brašno
sol, papar



Rajčice narezati na četvrtine, prepeći na maslinovom ulju i pirjati oko 1 minutu, dok ne postanu mekane. Usitniti ih štapnim mikserom ili protisnuti kroz sito. Pripremiti manju količinu zaprške (margarin rastopiti u tavi i, miješajući, dodavati brašno, pržiti 1 minutu) i dodati je usitnjenoj rajčici. Začiniti s malo šećera, soli i papra te limunovim sokom i bosiljkom.

Knedle: Krumpire skuhati, protisnuti kroz drobilicu za krumpir i posoliti. Umijesiti škrob od krumpira i brašna i oblikovati male knedle. Skuhati u slanoj vodi i ubaciti u juhu.

Juha od krumpira i gljiva

Sastojci:

3 velika krumpira

kim

ocat

luk

svežanj korjenastoga povrća za juhu

mažuran

peršin, celer

½ lovorova lista

½ litre juhe od povrća

1 šaka sušenih gljiva po izboru

60 g margarina

40 g brašna

češnjak

sol, papar

ulje za prženje



Oguliti krumpir i narezati ga na male kockice. Kuhati u slanoj vodi s malo octa i kima dok ne postane mekan, ali da ostane cijeli. Pržiti na margarinu ostatak krumpira s malo luka i povrćem za juhu. Začiniti solju, paprom, mažuranom, češnjakom, zelenim dijelom celera i peršina te lovorovim listom. Posuti brašnom, doliti juhu od povrća i kuhati oko 1 sat te pasirati. Sušene gljive pustiti da nabubre u vodi, narezati na komadiće, pržiti u ulju i dodati u juhu. Krumpir koji je odvojeno skuhan također dodati u juhu. Juhu još jednom kratko zakuhati. Ako je juha previše gusta, doliti još juhe od povrća ili vode.

Ribollita - toskanska juha od povrća

Sastojci:

1 luk
2 stabljike bijelog celera
4 mrkve
3 krumpira
1 poriluk
¼ glavice kupusa

200 g velikoga bijelog graha
⅛ l maslinovog ulja
¼ l juhe od povrća
300 g talijanskoga bijelog kruha
sol, papar
svježi ružmarin



Grah preko noći namočiti u trostrukoј količini vode i skuhati tako da ostane cijeli (oko 30 minuta). Luk, celer, mrkvu, krumpir i poriluk narezati na male kockice i pirjati na dijelu maslinovog ulja do zlatnožute boje. Dodati na sitno narezani kupus, dalje pirjati i na kraju dodati grah. Doliti juhu od povrća i malo vode od graha. Posoliti i pustiti da se 20 minuta lagano kuha. Kruh narezati na male kocke, s ostatkom maslinovog ulja dodati u juhu i pomiješati. Ako je juha previše gusta, treba doliti juhe od povrća, ali juha ne smije biti prerijetka. Potom juha treba stajati nekoliko sati i tek je tada opet zagrijati. Poslužiti sa svježim ružmarinom i maslinovim uljem.

Džepići s celerom na matovilcu

Sastojci:

200 g oštrog brašna
2 žlice ulja
voda

za punjenje:

1 mali celer
sok pola limuna
100 ml sojinoga, zobenog ili rižinog vrhnja za kuhanje
muškatni oraščić, sol, papar
matovilac
ocat, ulje



Od brašna, ulja i vode zamijesiti čvrsto tijesto i ostaviti pokriveno 1 sat u hladnjaku. Celer oguliti i narezati na sitne komadiće. Komadiće celera pirjati s malo vode, limunovim sokom i vrhnjem dok ne postanu mekani. Štapnim mikserom napraviti pire i začiniti solju, paprom i muškatnim oraščićem. Tijesto razvaljati, ali ne pretanko. Radna ploča i valjak moraju biti dovoljno pobrašnjeni da se tijesto ne lijepi. Čašom ili okruglom modlicom promjera oko 7 cm izrezati okrugle dijelove, u sredinu staviti malo ohlađene smjese od celera, preklopiti i dobro spojiti rubove. Oprezno kuhati u lagano zasoljenoj vodi. Izvaditi i pokapati maslinovim uljem. Očišćeni matovilac začiniti octom, uljem, solju i paprom. Poslužiti džepiće s celerom na matovilcu.

Tost sa šampinjonima

Sastojci:

250 g šampinjona

8 kriški tosta

svežanj peršina

muškatni oraščić, sol, papar

1 sojino, zobeno ili rižino vrhnje za kuhanje

1 šalica brašna

ulje



Šampinjone narezati na kriške i zapeći na ulju. Začiniti solju, paprom i ribanim muškatnim oraščićem. Kad gljive omekšaju dodati ½ dl vrhnja za kuhanje, umiješati sjeckani peršin i pustiti da se ohladi. Smjesu od šampinjona namazati 1 cm debelo na tost i poklopiti drugom kriškom. Ostatak vrhnja razrijediti s malo vode i pomiješati s brašnom. Tost nakratko potopiti u tu smjesu (paziti da se ne natopi previše) i svaki peći u obilnoj količini ulja, dok ne postane zlatno-smeđi. Odmah nakon stavljanja u zagrijanu tavu tost treba nadignuti, da ispod dospije ulje, kako se ne bi prilijepio za dno. Tijekom pečenja tavu nekoliko puta protresti.

Bruschette pomodori

Sastojci:

5 zrelih rajčica
1 ciabata kruh
svježi bosiljak
maslinovo ulje
ocat (može balsamico)
sol, papar
1 češanj češnjaka



Rajčice kratko staviti u kipuću vodu, zatim odmah uroniti u hladnu vodu i oguliti. Odstraniti koštice i rezati na male komadiće. Pomiješati sa zgnječenim češnjakom, mnogo maslinovog ulja te solju i paprom. Pustiti da malo odstoji. Ciabata kruh rezati na kriške i tostirati. Nakapati maslinovim uljem, debelo namazati smjesom od rajčice, ukrasiti bosiljkom, poprskati octom i poslužiti toplo.

Savijača s celerom

Sastojci:

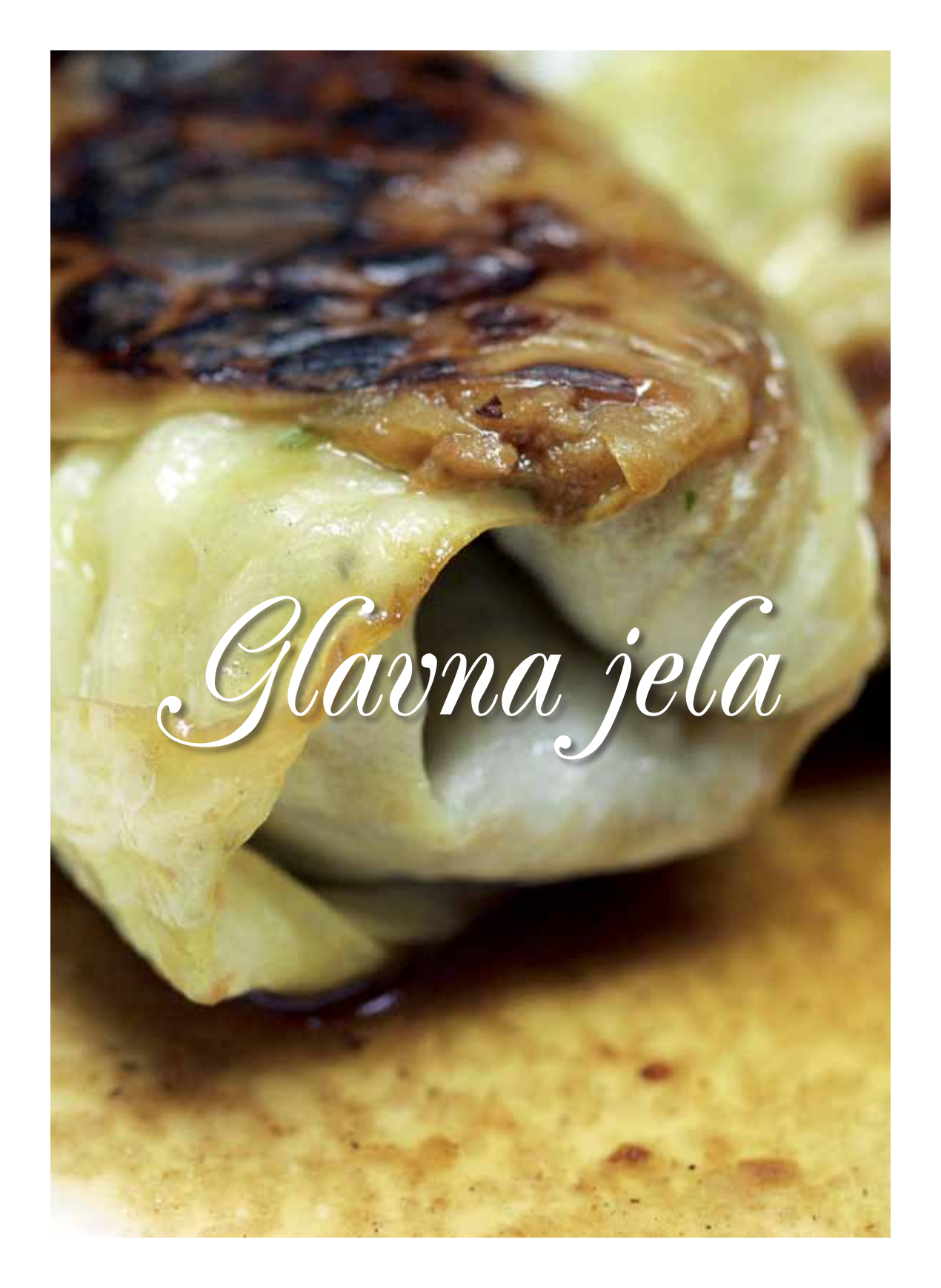
5-6 stabljika bijelog celera
nešto od zelenog dijela celera
½ pakiranja veganskog lisnatog tijesta
muškatni oraščić, sol, papar
malo margarina
malo sojinoga vrhnja za kuhanje
3 žlice juhe od povrća

za umak:

100 ml sojinoga vrhnja za kuhanje
50 g svježeg tofua
1 mali luk
sol, papar
svježi začini
1 češanj češnjaka
malo octa



Stabljike i zeleno od celera sitno narezati, pirjati na margarinu, posoliti, dodati papar i muškatni oraščić. Dodati juhu od povrća i vrhnje za kuhanje te kuhati da celer ostane čvrst. Razvaljati lisnato tijesto i po njemu rasporediti ohlađenu smjesu od celera. Zamotati i staviti na lim za pečenje. Namazati margarinom i peći u zagrijanoj pećnici 15-20 minuta. Za umak miksati tofu sa sojinim vrhnjem, dodati sitno sjeckani luk i ostale začine. Svježe začine dodati ovisno o ukusu.



Glavna jela

Gulaš od krumpira a lá Braun

Sastojci:

4 velika krumpira
3 srednje velika luka
1/2 žličice sjeckanog kima
sol, papar
2 žličice slatke paprike u prahu
malo glatkoga brašna
125 ml sojinoga vrhnje za
kuhanje
limunov sok, ulje

za noklice:

250 g pšeničnoga brašna
20 g otopljenog margarina
sol



Luk sitno nasjeckati i pržiti na ulju dok ne postane staklast. Krumpire oguliti, rezati na osmine i dodati luku s kimom, solju, paprom i slatkom paprikom. Odmah doliti toliko vode da su krumpiri tek pokriveni. Kuhati na laganoj vatri dok krumpir ne omekša. Potom izvaditi krumpire, a gustu tekućinu protisnuti štapnim mikserom. Sojino vrhnje pomiješati s jednom žlicom limunova soka i dvije žličice glatkoga brašna te dodati protisnutoj tekućini. Tekućinu još jednom zakuhati i opet dodati krumpir.

Noklice: Napraviti mekano tijesto od pšeničnoga brašna, otopljenog margarina, malo soli i hladne vode. Žličicu namočiti u vruću vodu i njome vaditi male noklice. Noklice kuhati 1-2 minute u kipućoj slanoj vodi, ocijediti i preliti hladnom vodom. Izvaditi ih iz vode i dodati gulašu od krumpira. Ako je previše noklica, samo jedan dio dodati gulašu, a ostatak poslužiti zasebno.

Bečki odrezak s pečenim krumpirom i salatom od krastavca

Sastojci:

4 komada/odreska mariniranoga seitana
krušne mrvice
brašno
sojino ili zobeno mlijeko
margarin
1 krastavac

češnjak
kopar
sojino, rižino ili zobeno vrhnje za kuhanje
krumpiri
sol, papar
ocat



Seitan odreske panirati i ispeći na mnogo margarina. Krastavac oguliti, naribati na tanke kriške, posoliti, pustiti da malo odstoji i iscijediti. Začiniti vrhnjem, octom, paprom, sjeckanim koprom i zgnječenim češnjakom. Krumpire skuhati, oguliti, pustiti da se malo ohlade, rezati na kriške i zapeći na margarinu.

Vegansko paniranje:

Odreske uvaljati u brašno, smjesu od brašna i sojinoga mlijeka (kao za palačinke) te na kraju u mrvice.

Lazanje

Sastojci:

250 g mljevenoga svježeg seitana
1 luk
1 žemlja
2 konzerve oguljenih rajčica (pelati)
1 čili papričica
kim, origano, sol, papar
1 češanj češnjaka

za bešamel:

125 ml ulja
50 g glatkoga brašna
oko 1 l sojinoga mlijeka
sol, papar, muškatni oraščić

tijesto za lazanje

za veganski parmezan:

1 šalica delikatesnoga kvasca u pahuljicama
½ šalice badema
½ žličice soli
češnjak u prahu



Žemlju namočiti u vodi, iscijediti, pomiješati s mljevenim seitanom, usitnjenim kimom, zdrobljenim češnjakom, origanom, sitno narezanim lukom, solju, paprom i sitno narezanom čili papričicom te kratko pržiti. Dodati rajčice i kuhati tako dugo dok se ne zgusne.

Bešamel: Ugrijati ulje, dodati brašno i napraviti svijetlu zapršku. Doliti toliko sojinoga mlijeka da nastane gusti umak kada mješavina zakuha. Začiniti solju, paprom i muškatnim oraščićem. Vatrostalnu ili neku drugu posudu namazati margarinom i naizmjenice puniti slojem bešamela, tijestom za lazanje (ako je potrebno, tijesto prvo prokuhati) i smjesom seitana i rajčica. Zadnji sloj trebao bi biti bešamel. Posuti veganskim parmezanom. Peći u pećnici pola sata na srednjoj temperaturi, dok ne dobije zlatno-smeđu boju.

Veganski parmezan: Sve sastojke samljati u fini prah i čuvati u staklenki u hladnjaku.

Paella s povrćem

Sastojci:

350 g riže
100 g širokih mahuna
150 g mrkve
150 g tikvica
100 g mladoga graška šećerca
100 g šampinjona
100 g luka
3 češnja češnjaka
ulje, biljni margarin

umak od rajčica:

1 kg svježih rajčica
bosiljak
bijelo vino



Mahune rezati na oko 2 cm i 3 minute popariti u slanoj vodi. Grašak šećerac popariti 2 minute u slanoj vodi, pa rezati na rombove. Mrkvu narezati na komadiće, pirjati na žlici ulja, dodati malo juhe u kojoj se kuhalo povrće i ponovno pirjati. Tikvice narezati na komadiće i popariti 1 minutu u slanoj vodi. Luk sitno narezati i kratko pržiti na ulju sa sitno narezanim češnjakom. Dodati rižu i pržiti je dok ne postane staklasta. Doliti vodu u kojoj se kuhalo povrće i ostaviti prekriveno u vrućoj pećnici, dok riža ne upije svu tekućinu. Izvaditi iz pećnice i začiniti hladnim margarinom, gutljajem bijelog vina, solju i paprom. Šampinjone pržiti na dvije žlice margarina, dodati povrće i pirjati na laganoj vatri 5 minuta. Oguliti rajčice, izvaditi sjemenke i pirjati ih na margarinu na laganoj vatri. Posoliti, popapriti, dodati bosiljak i jednu žlicu bijelog vina. Povrće pomiješati s rižom i poslužiti s umakom od rajčica.

Leća s knedlama

Sastojci:

300 g leće
1 pakiranje dimljenog tofua
1 kiseli krastavac
5 kapara
kora pola limuna
limunov sok, ocat
mažuran, timijan

½ luka
1 mali lovorov list
1 žličica senfa
1 kg brašnatih krumpira
oštro brašno, sol
ulje, biljni margarin



Leću namakati nekoliko sati, pa kuhati u slanoj vodi dok ne omekša. Napraviti zapršku od 30 g oštrog brašna i margarina. Sitno narezati kiseli krastavac, kapare i luk, a osobito sitno limunovu koru. Dodati mažuran i timijan, malo octa i sve to zakuhati u vodi od leće. Dodati senf i malo limunova soka te umiješati leću. Tofu narezati na kockice, kratko popržiti na ulju i dodati u leću.

Knedle: 1/3 krumpira skuhati, pustiti da se malo ohlade, ali još vruće protisnuti kroz drobilicu. Ostale krumpire sirove oguliti, naribati i ocijediti kroz kuhinjsku krpu ili gazu. Ocijeđeni krumpir pomiješati s kuhanim, posoliti, kratko mijesiti, dodati brašno i temeljito zamijesiti. Količina brašna ovisi o količini škroba u krumpiru; tijesto za knedle mora biti srednje čvrsto. Oblikovati knedle i kuhati u slanoj vodi dok ne izrone na površinu.

Kolač od krumpira i poriluka

Sastojci:

5 velikih krumpira
1 poriluk
125 ml bijeloga vina
pola paketa veganskoga lisnatog tijesta
½ sojinoga, zobenog ili rižinog vrhnja za kuhanje
sol, papar
ulje za prženje



Krumpir oguliti i naribati. Iscijediti kroz kuhinjsku krpu ili gazu. U tavi obilno ugrijati ulje i pržiti krumpir da ostane čvrst. Pritom masu ne miješati ali okretati više puta. Treba nastati okrugla ploha krumpira koja će služiti kao dno kolača. U međuvremenu narezati poriluk i zapržiti na ulju. Zaliti bijelim vinom i kratko kuhati. Začiniti vrhnjem za kuhanje, solju i paprom; ako ima previše tekućine, još jednom zakuhati. Podlogu od krumpira smjestiti u posudu za pečenje, na to rasporediti poriluk i pokriti lisnatim tijestom. Rubove lisnatog tijesta dobro pritisnuti na podlogu od krumpira. Peći u prethodno zagrijanoj pećnici oko 15 minuta, dok lisnato tijesto ne dobije lijepu zlatnožutu boju.

Lučice u crnom vinu sa seitanom i krumpirom

Sastojci:

½ kg odrezaka od mariniranog ili dimljenog seitana

½ kg luka-lučica

1 veliki luk

½ l crnog vina

šećer

½ kg krumpira

margarin

glatko brašno, ulje

sol, papar, senf



Male glavice luka oguliti i pirjati nekoliko minuta na margarinu. Posuti žlicom šećera i miješati na srednje vrućoj vatri dok ne nastane svijetlo-smeđi karamel. Dodati crno vino, lagano posoliti i nastaviti pirjati na srednjoj temperaturi. Luk mora biti skuhan, ali mora zadržati oblik kako ne bi postao previše mekan. Luk izvaditi, a umak od crnog vina kuhati na visokoj temperaturi dok se ne zgusne. Oguljeni krumpir narezati na štapiće i pržiti u vrelom ulju. Seitan posoliti, popapriti, namazati senfom i uvaljati u glatko brašno. Marinirani seitan treba oprezno soliti, jer je marinada već dovoljno slana. Jednu glavicu velikog luka narezati na komadiće, popržiti na ulju, dodati seitan i nastaviti s prženjem dok luk ne dobije lagano smeđu boju. Seitan, krumpir i lučice poslužiti zajedno, a umak ponuditi u posebnoj posudi.

Gulaš od krumpira s mariniranim seitanom

Sastojci:

4 velika krumpira
3 luka
200 g mariniranog seitana
½ žličice sjeckanog kima
sol, papar, ulje
2 žličice slatke paprike u prahu
malo glatkoga brašna



Luk sitno narezati i pržiti dok ne požuti. Krumpir oguliti i narezati na osmine. Seitan kratko pržiti s lukom, posoliti, popapriti, dodati kim i slatku papriku te odmah doliti toliko vode da su krumpir i seitan tek pokriveni. Kuhati na slaboj vatri dok krumpir ne omekša. Krumpir i seitan izvaditi iz tekućine. Gustu tekućinu protisnuti štapnim mikserom, pobrašniti i još jednom zakuhati. Na kraju dodati krumpir i seitan.

Špinat sa šampinjonima

Sastojci:

½ kg svježega špinata

300 g šampinjona

½ sojinoga, zobenog ili rižinog vrhnja za kuhanje

sol, papar

sok 1 limuna

2 žlice margarina



Špinat 2 minute blanširati u slanoj vodi, pa staviti u hladnu vodu. Šampinjone rezati na kriške, naglo popržiti na margarinu, posoliti, popapriti, dodati limunov sok i pomiješati s vrhnjem za kuhanje. Istisnuti vodu iz špinata i umiješati ga u šampinjone. Namazati posudu za pečenje margarinom, na to rasporediti smjesu od špinata i šampinjona te zapeći u pećnici oko 10 minuta.

Vrganji s krumpirom

Sastojci:

½ kg vrganja

1 kg krumpira

maslinovo ulje

različiti svježi začini prema ukusu (bosiljak, majčina dušica, timijan itd.)

sol, papar



Krumpire oguliti i narezati na oko ½ cm debele kriške. Vrganje također narezati na kriške i naizmjenice s krumpirima poslagati u posudu za pečenje. Obilno posuti začinima i uliti toliko ulja da prekrije površinu. Peći na oko 150 Celzijevih stupnjeva u prethodno zagrijanoj pećnici dok krumpir ne omekša. Odliti višak ulja i začiniti svježim paprom.

Njoki s graškom

Sastojci:

300 g graška
1 svežanj vlasca
½ kg krumpira
brašno
škrobno brašno
margarin
muškatni oraščić
sol, papar
2 žlice juhe od povrća



Grašak skuhati da ostane čvrst, isprati hladnom vodom i povezati s hladnim margarinom. Posoliti i začiniti muškatnim oraščićem. Pomiješati s usitnjenim vlascom i kratko zakuhati s juhom od povrća. Krumpire skuhati, oguliti, protisnuti drobilicom za krumpir, posoliti i mijesiti s istim dijelovima brašna i škrobnoga brašna dok ne nastane glatko tijesto. Oblikovati oko 2 cm debele valjke, rezati na komade veličine oraha i oblikovati male njoke. Svaku lagano pritisnuti vilicom i kuhati u kipućoj vodi dok ne izroni na površinu. Poslužiti s graškom.

Odresci od seitana s povrćem

Sastojci:

½ kg mariniranog seitana
2 mrkve
2 korijena peršina
1 žuta repa
mala glavica celera
peršin, timijan
1 šalica juhe od povrća
½ lovorova lista
senf
ulje za prženje
brašno



Povrće narezati na tanke štapiće. Popržiti na malo ulja, doliti juhu od povrća, dodati lovorov list i pirjati dok ne omekša. Seitan uvaljati u brašno i namazati s malo senfa. U tavi s malo ulja kratko popržiti odreske i položiti u povrće koje je gotovo kuhano. Sve zajedno još jednom zakuhati. Začiniti peršinom i timijanom; poslužiti s kuhanim krumpirima.

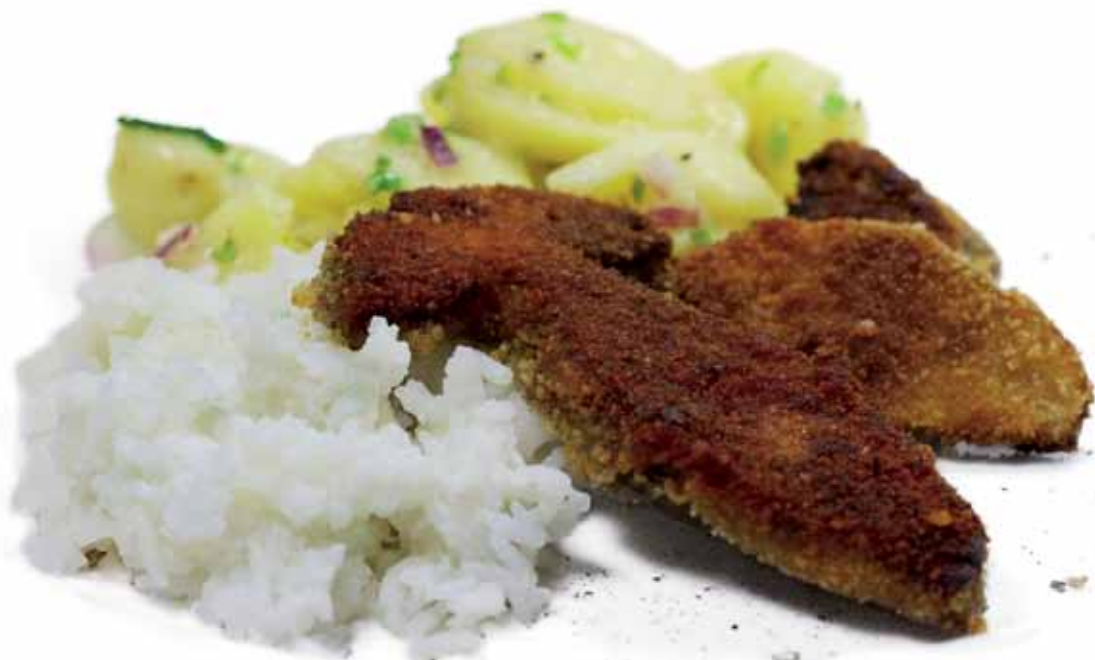
Tri vrste pohanaca s rižom i salatom od krumpira

Sastojci:

1 mala glavica celera
1 limun
200 g šampinjona
200 g vrganja
brašno, sojino mlijeko, krušne mrvice, ulje
2 šalice bijele riže

za salatu od krumpira:

1 kg manjih krumpira
1 žlica senfa
vlasac
1 crveni luk
bijeli vinski ocat
sol, papar, ulje



Celer oguliti i narezati na 1 cm debele kriške. Skuhati u slanoj vodi s malo limunova soka, tako da ostane čvrst, i posušiti. Sirove vrganje narezati na kriške. Šampinjone, ovisno o veličini, prepoloviti ili koristiti cijele. Povrće, vrganje i šampinjone uvaljati u brašno, pa u smjesu brašna i sojinoga mlijeka ili vode i na kraju u mrvice te peći na dosta ulja.

Salata od krumpira: Skuhati krumpir i još topli narezati na kriške, pa dodati soli i papra. Potom dodati senf, sitno narezani luk i oko 6 žlica ulja (ili više, ovisno o ukusu). Sve dobro promiješati. Tek tada dodati ocat i polako miješati, jer se ulje obložilo oko krumpira i time sprječava da krumpir upije ocat. Dodati nešto mlake vode i posuti vlascem.

Rižu skuhati i poslužiti s pohancima i salatom od krumpira.

Ragu od seitana i graška

Sastojci:

150 g svježeg seitana
ulje
250 g graška
glatko brašno
2 žlice kapara
juha od povrća
margarin, sol, papar

za knedle:

300 g suhe žemlje, narezane na sitne kockice
150 g margarina
1 svežanj peršina
1 muškatni oraščić
80 g oštrog brašna
½ l sojinoga mlijeka
sol



Seitan začiniti solju i paprom i popržiti na ulju. Staviti na stranu. Od dvije žlice margarina i jedne žlice glatkoga brašna napraviti zapršku. Dodavati juhu od povrća dok se ne dobije kremasti umak. U umak dodati komadiće seitana, sitno nasjeckane kapare i kuhani grašak.

Knedle: U zdjelu staviti komadiće suhe žemlje i preliti s rastopljenim margarinom i ugrijanim sojinim mlijekom. Posoliti, posuti ribanim muškatnim oraščićem i pomiješati sa sjeckanim peršinom i brašnom. Mokrim rukama oblikovati knedle i kuhati na pari, nikako ne u vodi. Smjesa za knedle ne smije biti prečvrsta, a gustoća ovisi o količini brašna. Skuhane knedle dodati u ragu.

Povrće sa zapečenim krumpirom

Sastojci:

4 velike mrkve
½ vezice peršina (listovi)
2 žlice margarina
2 korabice
1 sojino, zobeno ili rižino vrhnje za kuhanje
sok jednog limuna
½ kg krumpira
1 mali luk
malo vlasca
sol, papar, ulje
muškatni oraščić



Mrkve oguliti i narezati na kolutove. U tavi otopiti 1 žlicu margarina, dodati mrkvu, posoliti i popapriti. Kratko zapeći. Dodati vodu, ali da ne prekrije mrkvu. Pirjati u napola poklopljenoj tavi, dok ne omekša. Voda treba ispariti do kraja, a mrkva se mora sjajiti. Posuti peršinom. Korabice oguliti i narezati na male komade. Kuhati ih u slanoj vodi, da ostanu čvrste. Izliti vodu i prelit hladnom vodom te ocijediti. Otopiti 1 žlicu margarina i dodati korabicu. Dodati vrhnje za kuhanje i limunov sok i kratko prokuhati. Začiniti solju, paprom i s malo muškarnog oraščića. Krumpire skuhati i oguliti. Luk sitno narezati i popržiti. Dodati krumpir i usitniti vilicom. Pomiješati s lukom i zapeći. Staviti u pećnicu na 200 Celzijevih stupnjeva oko 10 minuta. Posuti vlascom.

Rižoto sa shitake gljivama i salatom od rajčice

Sastojci:

za rižoto:

1 srednje velika glavica luka
100 g riže
vino
50 g sušenih shitake gljiva
ulje za prženje
list peršina
sol, papar

za salatu:

½ kg rajčice
1 mala glavica luka
ocat, ulje
bosiljak
sol, papar



Luk sitno narezati i pržiti na ulju dok ne postane staklast. Dodati rižu i pržiti s lukom dok i ona ne postane staklasta. Posoliti i zaliti s malo vode ili juhom od povrća. Stalno miješati i zalijevati tako dugo dok riža ne omekša. Dodavati uvijek samo malo vode i stalno miješati.

Na kraju umjesto vode dodati malo vina. Riža treba biti mekana ali ostati čvrsta (al dente).

Gljive namakati u mlakoj vodi 2-3 sata, narezati na manje komade i pržiti na ulju. Dodati sol, papar i sjeckani list peršina. Pomiješati s rižom.

Salata od rajčice: Rajčicu narezati na kriške ili četvrtine, dodati sol, papar i na sitno narezani luk te bosiljak. Začiniti octom i uljem.

Sarma sa zapečenim krumpirom

Sastojci:

za sarmu:

velika glavica slatkog kupusa
250 g mljevenoga svježeg seitana ili sojinih ljuspica
1 žemlja
1 češanj češnjaka
kim
sol, papar
margarin
malo glatkoga brašna

za zapečeni krumpir:

4 krumpira
1 luk
sol



Glavicu kupusa prokuhati nekoliko minuta u kipućoj vodi te isprati hladnom vodom. Vanjske velike listove pažljivo odvojiti. Tvrdnu sredinu listova odrezati. Seitan zapeći na tavi, žemlju namočiti u vodi, dobro istisnuti tekućinu i dodati seitanu. Dodati sol, papar, kim i češnjak te dobro promiješati. Na svaki list kupusa staviti spremljenu smjesu i saviti u sarme. Ako je potrebno, povezati kuhinjskim koncem i zapeći u tavi s obje strane. Dodati malo vode i pirjati oko 10-15 minuta. Po potrebi dodati još vode, tek toliko da ne zagori. Krumpir oguliti i naribati ribežom za krastavce na tanke kriške. Fino narezati luk, pržiti na tavi dok ne postane zlatnožut i dodati krumpir. Stalno miješati i pržiti 5 do 10 minuta. Izvaditi sarme iz tave. Umaku od prženja dodati malo brašna i komadić margarina, pustiti da se zapjeni, dodati malo vode i preliti preko sarmica. Poslužiti s krumpirom.

Korabica punjena crvenom lećom i zapečeni pire krumpir

Sastojci:

4 male korabice
50 g crvene leće
juha od povrća
vlasac
margarin
sol

za pire krumpir:

3 krumpira
margarin
sol, muškatni oraščić
1 žlica sojinoga, zobenog ili
rižinog vrhnja za kuhanje



Korabice oguliti, izdubiti žličicom i kuhati u juhi od povrća dok ne omekšaju. Ostatke korabica pirjati u malo vode dok također ne omekšaju. Crvenu leću namakati pola sata u mlakoj vodi. Odliti vodu i leću malo prepržiti na margarinu. Dodati malo vode i lagano kuhati 2 minute. Pirjanu korabicu pomiješati s lećom, posoliti i, ako je potrebno, dodati malo margarina. Dobivenom smjesom puniti korabice i posuti vlasacem. Krumpire skuhati, zgnječiti te pomiješati s margarinom i vrhnjem za kuhanje. Začiniti solju i ribanim muškatnim oraščićem. U tavi rastopiti margarin. Pire krumpir jednolično rasporediti po tavi i pržiti s obje strane. Usitniti vilicom na komadiće i pržiti sa svih strana dok ne nastane lijepa zlatnožuta hrskava kora.

Punjene šumske knedle

Sastojci:

za tijesto:

1 kg velikih brašnatih
krumpira
sol
oštro brašno

za punjenje:

250 g mariniranog tempeha
1 jabuka
1 luk
usitnjeni kim
1 češanj češnjaka
250 g mljevenoga
svježeg seitana
1 žemlja
prah kima
sol, papar
ulje za prženje



Tijesto za knedle: 1/3 krumpira skuhati u kori. Oguliti, pustiti da se malo ohladi, ali pasirati dok su još vrući. Ostatak sirovoga krumpira oguliti, naribati i ocijediti u kuhinjskoj krpi ili gazi. Smjesu pomiješati s kuhanim krumpirom, posoliti i mijesiti. Dodati brašno i dalje mijesiti. Dodati toliko brašna da nastane srednje tvrda smjesa za knedle.

Punjenje: Tempeh rezati na sitne komade i pržiti u ulju dok ne postane hrskav. Jabuku i luk jako sitno narezati, pržiti na malo ulja, dodati usitnjeni kim, sol i papar te masu pomiješati s komadićima tempeha. Žemlju namočiti u vodi, istisnuti višak vode i dodati mljeveni seitan. Začiniti solju, paprom, prahom kima i češnjakom. Od tijesta oblikovati knedle, stisnuti ih rukom i u sredinu staviti 1 žlicu mljevenog seitana i 1 žlicu tempeha. Čvrsto zatvoriti tijesto i nanovo oblikovati knedlu. Kuhati 10-15 minuta, dok knedle ne isplivaju na površinu. Kao prilog izvanredno je kiselo zelje. Kratko nakon kuhanja knedle potamne. Time ne gube kvalitetu nego je to znak da se radi o pravim ribanim knedlama.

Gulaš od graha s kobasicama i noklicama

Sastojci:

300 g graha
2 žličice slatke paprike
2 veganske kobasice
1 žličica kima
2-3 luka

za noklice:

½ paketića kvasca
⅛ l sojinoga mlijeka
¼ kg glatkoga brašna
½ žličice soli
margarin
peršin



Grah namočiti preko noći. Luk sitno narezati i lagano popirjati na ulju. Dodati slatku papriku i usitnjeni kim, grah i vodu te kuhati dok grah ne omekša. Izvaditi grah, a umak od paprike pasirati štapnim mikserom. Potom dodati grah i narezane kobasice i pustiti da kratko zavrije.

Noklice: Kvasac otopiti u sojinom mlijeku, pomiješati s brašnom i soli i mijesiti dok ne nastane glatko tijesto. Ostaviti na toplome pola sata da se diže. Zakuhati veću količinu slane vode i ubaciti trgane noklice. Kuhati 20 minuta u vrućoj vodi i povremeno protresti lonac. Noklice dobro ocijediti i pomiješati s otopljenim margarinom. Posuti sitno rezanim peršinom, posoliti i popapriti.

Krumpir s pirjanim lukom i umakom od gljiva

Sastojci:

8 krumpira srednje veličine
150 g margarina
8 glavica luka srednje veličine
4 svježje ili šaka sušenih smrčaka ili drugih gljiva po izboru
1 sojino, zobeno ili rižino vrhnje za kuhanje
2 žlice suhog bijelog vina
1 limun
50 g listića krasuljice
sol, papar, ulje



Krumpir oguliti, narezati na četvrtine i miješati jednu minutu na vrućem margarinu. Dodati vodu da krumpir bude do pola pokriven, posoliti i kuhati poklopljeno 10-15 minuta dok ne omekša. Luk oguliti, prepoloviti, rezati na debele kriške i staviti u tavu s vrućim uljem. Miješajući pirjati dok luk ne bude svijetlo-smeđe boje. Posoliti i istresti na kuhinjske papirnate ubruse, da upiju višak masnoće. Gljive pirjati na masnoći, posoliti i popapriti. Dodati vrhnje za kuhanje, bijelo vino i limunov sok te lagano kuhati. Suhe gljive namočiti dva sata prije uporabe. Pirjane gljive usitniti štapnim mikserom. Krumpir ocijediti i uvaljati u listiće svježje krasuljice. Poslužiti krumpir na luku i umaku od gljiva.

Knedle u umaku od gljiva

Sastojci:

½ kg vrganja ili šampinjona
½ sojinoga, rižinog ili zobenog vrhnja za kuhanje
peršin
luk
margarin
glatko brašno
sok od limuna
sol, papar

za knedle:

300 g suhe žemlje narezane na sitne kockice
150 g margarina
1 svežanj peršina
1 muškatni oraščić
80 g oštrog brašna
½ l sojinoga mlijeka
sol



Sitno narezani luk i gljive pirjati na margarinu. Začiniti solju, paprom i sjeckanim peršinom, dodati vodu i pustiti dvije minute da lagano vrije. Vrhnje za kuhanje pomiješati s dvije žličice glatkoga brašna, začiniti limunovim sokom, solju i paprom te dodati gljivama. Sve to još jednom prokuhati i posuti svježe rezanim peršinom.

Knedle: U zdjelu staviti komadiće suhe žemlje, prelići rastopljenim margarinom i ugrijanim sojinim mlijekom. Posoliti, posuti ribanim muškatnim oraščićem i pomiješati sa sjeckanim peršinom i brašnom. Mokrim rukama oblikovati knedle i kuhati na pari na posebnom ulošku. Nikako ne kuhati u vodi! Smjesa za knedle ne smije biti prečvrsta. Gustoća ovisi o količini brašna.

Glazirani maroni

Sastojci:

margarin

šećer

300 g očišćenih marona (kesteni)

juha od povrća

250 g kelja pupčara

150 g šampinjona

150 g mrkve

200 g luka

100 g korijena peršina

sjeckani peršin

sol, papar, muškatni oraščić



Marone zarezati u križ. Poslagati ih na posudu za pečenje, poprskati vodom i pustiti da omekšaju u pećnici. Oguliti ih i karamelizirati sa žlicom margarina i žlicom šećera te neprestano miješati dok ne posmeđe. Doliti malo juhe od povrća i u otvorenom loncu pustiti da lagano vrije, dok tekućina ne ispari. Kelj pupčar skuhati do pola u slanoj vodi i preliti hladnom vodom. Prepolovljene šampinjone pržiti na žlici margarina. Dodati dvije žlice margarina i kelj pupčar, posoliti, popapriti, naribati muškatni oraščić i pirjati 10 minuta. Odvojeno karamelizirati žlicu margarina i žličicu šećera. Dodati na kolutove narezanu mrkvu i doliti toliko juhe od povrća da mrkva nije sasvim prekrivena. Lagano kuhati dok tekućina ne ispari. Posebno pirjati luk 5 minuta u slanoj vodi sa žličicom šećera i ocijediti. Zagrijati žlicu šećera i 2-3 žlice vode, karamelizirati, dodati luk i pirjati da malo potamni. Posoliti i popapriti. Korijen peršina sitno narezati i pirjati kao i mrkvu. Sve pomiješati i posuti sitno nasjeckanim peršinom.

Mljeveni seitan s kukuruzom

Sastojci:

1 konzerva kukuruza u zrnu
250 g mljevenoga svježeg seitana
2 velika i 1 mali luk
3 velika krumpira
1 žemlja
1 češanj češnjaka
kim
margarin
sol, papar



Žemlju namočiti u vodi, ocijediti i dodati u mljeveni seitan. Začiniti kimom, češnjakom, solju i paprom te dodati na sitno narezani luk i dobro promiješati. Mljeveni seitan zapeći na malo masnoće. Dno vatrostalne posude prekriti kukuruzom, preko toga staviti mljeveni seitan. Dva velika luka sitno narezati, zapeći da bude smeđi i rasporediti po seitanu. Prekriti kuhanim i zgnječenim krumpirom. Sve posuti komadićima margarina i zapeći 15 minuta na 250 Celzijevih stupnjeva.

Punjena paprika

Sastojci:

250 g mljevenoga svježeg seitana ili sojinih ljuspica
1 kg rajčice
6-8 paprika
luk
sok i korica pola limuna
bosiljak
200 g riže
oko 4 žlice margarina
glatko brašno
2 žlice šećera (može i manje)
1 češanj češnjaka
sol, papar
1 žlica maslinovog ulja
1 žemlja



Od riže odvojiti 2-3 žlice i skuhati u vodi da ostane čvrsta. Luk sitno nasjeckati i dodati u seitan, posoliti i popapriti, dodati limunov sok, limunovu koricu i zgnječeni češnjak. Žemlju namočiti u vodi te iscijediti i s kuhanom rižom dodati u seitan. Paprikama odrezati poklopce te ih očistiti od koštica. Puniti smjesom od seitana, vratiti poklopac i povezati konopčićem. Rajčicu narezati na četvrtine i zapeći na 2 žlice margarina te pasirati štapnim mikserom. Napraviti laganu zapršku od 2 žlice margarina i 1 žlice glatkoga brašna. Dodati umak od rajčice i prokuhati. Začiniti solju, šećerom, limunovim sokom, bosiljkom i maslinovim uljem. U umak stavljati punjenu papriku i kuhati oko 20 minuta. Ostatak riže skuhati i poslužiti uz punjenu papriku.

Krumpiruša sa salatом od cikle

Sastojci:

1 kg sirovoga krumpira
½ kg kuhanoga krumpira
2 žemlje
1 glavica luka
margarin
kim
sol
ulje za prženje
1 kg cikle
125 ml vinskog octa
5 kocki šećera
svježi hren



Ciklu zaliti hladnom vodom da bude pokrivena, pustiti da zakuha i kuhati na laganoj vatri dok ne omekša tako da se može guliti rukom (oko 1 sat). Preliti hladnom vodom i oguliti. Ciklu narezati na što tanje kriške ili naribati. Vinski ocat, šećer, sol i nešto kima kuhati nekoliko minuta, prelići preko cikle, začiniti svježe naribanim hrenom i ostaviti da se ohladi. Sirovi krumpir oguliti, naribati i ocijediti kroz krpu ili gazu. Kuhani krumpir ohladiti, naribati i dodati sirovom. Posoliti, dodati kim i na sitno narezane žemlje. Luk nasjeckati i pržiti u masnoći dok ne postane zlatno-smeđi. Na luk staviti smjesu od krumpira i izravnati. Poprskati s malo otopljenoga margarina. Peći u zagrijanoj pećnici oko 40 minuta. Poslužiti sa salatом od cikle.

Krpice sa zeljem

Sastojci:

½ glavice zelja
kim
1 velika glavica luka
ulje
1 žličica octa
250 g tjestenine (Farfalle)
100 g dimljenog tofua
sol, papar



Zelje narezati na trake. Dodati 1 žlicu masnoće, sitno narezani luk i sve prepržiti. Zaliti octom, dodati usitnjeni kim i sol te zelje. Pirjati u vlastitom soku dok ne omekša. Skuhati tijesto i pomiješati sa zeljem. Začiniti paprom. Tofu narezati na kockice i pržiti u malo ulja. Dodati tijestu sa zeljem.

Seitan u umaku od kopra s mahunama i krumpirom

Sastojci:

½ kg mahuna
1 luk
1 vezica kopra
1 sojino, rižino ili zobeno vrhnje za kuhanje
1 limun
brašno
margarin
sol, papar

za krumpir:

½ kg krumpira
1 luk
kim, vlasac
ulje, sol

za seitan:

200 g mariniranog ili dimljenog seitana
3 kisela krastavca
senf
sol, papar



Mahune kuhati u slanoj vodi, ocijediti i pomiješati s otopljenim margarinom. Luk sitno narezati i pirjati na masnoći. Dodati seitan, 1 žlicu senfa, sitno nasjeckane krastavce, sol i papar te sve zajedno pirjati. Krumpire skuhati i oguliti. Luk nasjeckati i pržiti na ulju da bude zlatnožute boje. Dodati sjeckani kim i grubo narezani krumpir. Sve zajedno pržiti, pa posoliti i posuti vlascom.

Umak od kopra: Margarin otopiti, dodati brašno i kratko pržiti. Doliti vodu ili juhu od povrća i dobro promiješati. Pustiti da zakuha. Dodati sitno nasjeckani kopar, vrhnje, sol, papar i limunov sok te još jednom dobro promiješati. Umak treba biti srednje gustoće.

Punjeni patlidžani

Sastojci:

4 patlidžana
20 g krumpira
2 luka
2 češnja češnjaka
2 mesnate rajčice
1 žuta paprika
1 crvena paprika
1 feferon
vezica bosiljka
6 žlica maslinovog ulja
sol



Patlidžanima odrezati stabljike te ih oguliti na pruge i prepoloviti po dužini. Koštice i mekano meso izdubiti žlicom. Patlidžane posoliti i rezanom površinom prema dolje staviti na posudu za pečenje, premazanu maslinovim uljem, te peći u zagrijanoj pećnici oko 10 minuta. Krumpire, luk i češnjak oguliti i narezati na kockice. Paprike i rajčice očistiti od koštica i narezati na kockice. Feferon narezati na tanke trake. Zagrijati 4 žlice maslinovog ulja, dodati povrće (sve osim rajčica) i popržiti. Potom dodati rajčice, pirjati jednu minutu i posoliti. Bosiljak narezati na trake i dodati povrću. Patlidžane puniti smjesom od povrća i zapeći u pećnici oko 15 minuta.

Pirjana tikva s knedlama

Sastojci:

1 tikva od oko 1 kg
1 mala glavica luka
½ vezice peršina
1 češanj češnjaka
2 žličice kopra
20 g brašna
juha od povrća
sojino, zobeno ili rižino vrhnje za kuhanje
80 g margarina
ocat, sol, papar

za knedle:

1 kg brašnastoga krumpira
oštro brašno, sol



Tikvu oguliti, prepoloviti, očistiti od koštica i narezati na tanke kriške. Kriške narezati na kocke. Posuti s malo soli i ostaviti pola sata na hladnome mjestu. Luk popržiti na margarinu. Dodati nasjeckani peršin, papar, kopar i zgnječeni češnjak. U to dodati tikvu i pirjati na jakoj vatri oko 10 minuta. Posuti brašnom i dobro prepeći. Dodati juhu i vrhnje za kuhanje te sve dobro promiješati. Kratko prokuhati i dodati mrvicu octa.

Knedle: 1/3 krumpira skuhati u kori, oguliti i još vruće protisnuti kroz drobilicu za krumpir. Ostatak sirovoga krumpira naribati i ocijediti u kuhinjskoj krpi ili gazi. Pomiješati kuhani i sirovi krumpir, posoliti i kratko mijesiti. Dodati oštro brašno i dobro mijesiti (količina brašna ovisi o tome koliko je krumpir brašnast). Tijesto mora biti srednje tvrdo. Oblikovati knedle i kuhati ih u vreloj slanoj vodi dok ne isplivaju.

Krumpir i tjestenina s toplom salatom od kupusa

Sastojci:

6 dag margarina
1 luk
 $\frac{3}{4}$ kg krumpira
20 dag tjestenine

za salatu od kupusa:

$\frac{1}{2}$ malog luka
100 g dimljenog tofua
 $\frac{1}{2}$ kg bijelog kupusa
 $\frac{1}{8}$ l octa
kim



Krumpire skuhati i oguliti koru. Luk sitno narezati i popržiti na masnoći da požuti. Dodati krumpire i peći, povremeno miješajući. Tjesteninu skuhati i pomiješati s krumpirom. Staviti na lim za pečenje i peći 10 minuta na oko 200 Celzijevih stupnjeva.

Salata od kupusa: Kupus sitno narezati. Začiniti octom, solju i kimom i kratko prokuhati sa sitno usitnjenim lukom, da omekša. Tofu narezati na kockice i kratko popržiti da postane hrskav. Pomiješati s kupusom.



Deserti

Knedle sa šljivama

Sastojci:

1 kg šljiva
cimet
3 klinčića
rum
50 g šećera
½ kg krumpira
oštro brašno
griz
krušne mrvice
margarin
šećer u prahu



Šljive očistiti od koštica, složiti na posudu za pečenje i staviti u srednje vruću pećnicu da se posuše. Istresti u posudu za kuhanje, dodati cimet, klinčiće, malo ruma, $\frac{1}{8}$ l vode i šećer. Kuhati uz stalno miješanje, tako da nastane čvrsta smjesa. Krumpire skuhati, oguliti i protisnuti kroz drobilicu za krumpir. Ostaviti da stoje 1-2 sata, pa dodati brašno i griz u istim omjerima. Dodati nekoliko kapi vode i umijesiti glatko tijesto. Rukama raditi male knedle. Svaku stisnuti, u sredinu staviti žličicu smjese od šljiva i ponovno oblikovati knedle. Kuhati u lagano posoljenoj vodi, dok ne isplivaju. Margarin rastopiti u tavi, dodati krušne mrvice i malo šećera u prahu te kratko pržiti. Knedle uvaljati u mrvice, posuti šećerom u prahu i poslužiti vruće.

Torbice s marmeladom

Sastojci:

½ kg krumpira
½ staklenke marmelade
griz
brašno
krušne mrvice
margarin
šećer u prahu
sol



Krumpire skuhati, oguliti, protisnuti kroz drobilicu za krumpir i ostaviti da stoje 1-2 sata. Posoliti i dodati brašno i griz u istim omjerima, nekoliko kapi vode i zamijesiti glatko tijesto. Tijesto razvaljati (ne pretanko), istisnuti krugove i u svaki staviti žličicu marmelade. Preklopiti tako da se dobije polumjesec, a rubove dobro stisnuti. Staviti u kipuću, lagano posoljenu vodu. Kuhati na laganoj vatri dok ne isplivaju i ocijediti. Otopiti margarin, dodati krušne mrvice i šećer u prahu te prepeći. Torbice uvaljati u krušne mrvice, posuti šećerom u prahu i poslužiti vruće.

Punjeno grožđe na pireu od manga

Sastojci:

50 bobica grožđa
2 zrela manga
50 g šećera
70 g mljevenih oraha
0,1 dl voćnog soka



Bobicama na oba kraja odrezati vrhove, izdubiti ih žličicom i izvaditi koštice. Pomiješati šećer, mljevene orahe, malo vode i voćnog soka. S tom smjesom puniti grožđe. Mango oguliti, mikserom napraviti pire i dodati malo šećera. Na tanjur staviti smjesu od manga i na to rasporediti grožđe u obliku grozda.

Lomača s kompotom od jabuka

Sastojci:

za lomaču:

4 žemlje od prethodnoga dana
 $\frac{1}{8}$ l sojinoga mlijeka
20 g šećera
malo cimeta
limunov sok
margarin
3 velike jabuke
30 g grožđica
60 g mljevenih badema
vegansko vrhnje za šlag
šećer u prahu

za kompot od jabuka:

1 kg jabuka
200 g šećera
1 limun
štapić cimeta
klinčići
voda



Žemlje narezati na sitne komadiće i preliteri mješavinom sojinoga mlijeka, šećera, cimeta i malo limunova soka. Kada žemlja upije svu tekućinu na margarinom namazanu posudu za pečenje naizmjenice slagati natopljene komadiće žemlje i na listove narezane jabuke. Između redova posuti 30 g badema i grožđice. Na kraju pomiješati vrhnje za šlag s ostatkom mljevenih badema i namazati na smjesu. Peći $\frac{1}{2}$ sata u srednje vrućoj pećnici. Prije posluživanja posuti šećerom u prahu.

Kompot od jabuka: Pomiješati šećer, štapić cimeta i klinčiće te kuhati 5 minuta. Dodati oguljene i na četvrtine narezane jabuke i kuhati dok ne omekšaju ali da ostanu cijele. Jabuke izvaditi, pokriti i ostaviti da se ohlade. U tekućinu u kojoj su se kuhale jabuke dodati sok od $\frac{1}{2}$ limuna i kuhati još 5 minuta. Kad se ohladi, sirupom preliteri jabuke. Jedna polovica vode može se zamijeniti i vinom.

Na tanjur prvo poslagati kompot od jabuka, na koji se stavi zapečena smjesa od žemlje i jabuka.

Njoki s makom i umakom od kupina

Sastojci:

½ kg krumpira
100 g mljevenog maka
1 žlica margarina
1 žlica šećera u prahu
oštro brašno
griz
kupine (količina po želji)
malo sirupa od ribiza
sol



Krumpir skuhati, oguliti i dobro zgnječiti drobilicom za krumpir, da ne ostanu grudice. Ostaviti da stoji 1 do 2 sata. Lagano posoliti, dodati brašno i griz u istim omjerima, dodati malo vode i zamijesiti glatko tijesto. Količina brašna i griza ovisi o tome koliko je krumpir brašnast. Tijesto ne smije biti pretvrdo, ali ne smije se niti raspadati. Tijesto rezati na komade veličine oraha. Komade tijesta valjati u njoke koji su u sredini debeli a prema kraju sve tanji. Kuhati u posoljenoj vodi dok ne isplivaju. U tavi otopiti margarin, dodati mak i šećer u prahu, pomiješati i kratko zapeći. Njoke uvaljati u mak te posuti šećerom u prahu. Kupine protisnuti kroz sito, pomiješati sa sirupom od ribiza i poslužiti s njokima.

Torta od lješnjaka

Sastojci:

250 g glatkoga brašna
1 prašak za pecivo
250 g mljevenih lješnjaka
2 žlice kakaa
180 g šećera u prahu
1 vanilin šećer
korica 1 limuna
120 g margarina
½ l sojinoga mlijeka
½ staklenke marmelade
od marelica
malo ruma

za glazuru:

120-150 g čokolade za kuhanje
250 g šećera
⅛ l vode



Brašno pomiješati s praškom za pecivo, lješnjacima i kakaom. Miksati šećer, vanilin šećer, limunovu koricu i margarin dok ne bude pjenasto, dodati sve u smjesu s brašnom te oprezno sve pomiješati sa sojinim mlijekom. Smjesu izliti u namazan i pobrašnjen kalup za torte. Peći na 175-200 Celzijevih stupnjeva oko 50 minuta. Ostaviti da se dobro ohladi (najbolje preko noći). Marmeladu od marelica pomiješati s rumom i zagrijati. Vrućom marmeladom premazati tortu.

Glazura od čokolade: Šećer staviti u vruću vodu i kuhati točno 5 minuta. U međuvremenu čokoladu zagrijati u pećnici dok ne omekša. Šećernu vodu ohladiti tako da se može u njoj držati prst. Polako, žlicu po žlicu, dodavati u čokoladu. Svaki put kad se doda voda u čokoladu ona se stvrdne. Šećernu vodu dodavati dok se sva ne potroši. Dobro miješati dok smjesa ne postane glatka. Čokolada i šećerna voda prije miješanja ne smiju imati grudica. Ako je glazura pregusta, dodati malo vode u posudu sa šećernom vodom, isprati ostatak šećera i dodati u čokoladu. Sve zajedno još jednom dobro zagrijati i premazati tortu.

Punjene kruške s kremom od vanilije i umakom od crnog vina

Sastojci:

6 zrelih krušaka
šećer
sok pola limuna
2 gotova pudinga od soje s okusom vanilije
1 puding u prahu s okusom vanilije
likier Grand Marnier (može i neki drugi)
½ l crnog vina
sok od naranče
1 prutić cimeta
1 vanilin šećer
2 klinčića
100 g mljevenih lješnjaka
vegansko vrhnje za šlag
2 žlice škrobnoga brašna
šećer u prahu



Kruške oguliti. Žlicom izdubiti s donje strane, ali ostaviti stapke. Prokuhati pola litre vode s oko 100 g šećera i dodati limunov sok. Dodati kruške i kuhati dok ne omekšaju, ali ne previše, da ostanu cijele.

Krema od vanilije: Zakuhati puding od soje. Pomiješati malo gotovog pudinga s onim iz vrećice. Još jednom sve kratko prokuhati. Po želji dodati malo likera i još malo šećera te ostaviti da se ohladi.

Umak od crnog vina: Vino razrijediti s malo vode. Zakuhati sa sokom od naranče, cimetom, 2 žlice šećera i klinčićima. Škrobno brašno pomiješati s malo vode, dodati u vino i ponovno pustiti da prokuha. Ostaviti da se ohladi.

Punjenje: Lješnjake pomiješati s toliko vrhnja za šlag da nastane čvrsta krema. Zasladići šećerom u prahu i tom smjesom puniti kruške.

Na tanjur staviti kremu od vanilije, na nju složiti kruške i preliti umakom od vina.

Tiramisu

Sastojci:

200 g mekanog
nezačinjenog tofua
1 sojino, zobeno ili rižino
vrhnje za kuhanje
250 g margarina
0,8 dl ruma ili nekoliko kapi
arome
0,4 dl narančina soka
7 vrhom punih žlica šećera
1 do 2 paketa dvopeka
kuhana kava
kakao



Margarin lagano zagrijati. Dodati tofu, vrhnje za kuhanje, rum, narančin sok i šećer i sve zajedno miksati. Dvopek s jedne strane kratko namočiti u kavi i redom slagati u posudu. Kad je dno prekriveno dvopekom prelići preko njega dio kreme. Na to opet slagati dvopek i preko njega ponovno kremu. Ukupno trebaju biti tri sloja dvopeka i na kraju treba biti krema. Zadnji sloj kreme posuti kakaom. Ostaviti da se hladi u hladnjaku najmanje 3 sata, a najbolje preko noći.

Palačinke s čokoladom

Sastojci:

za tijesto:

sojino mlijeko
glatko brašno
malo soli
½ dl sojinoga vrhnja

za punjenje:

mljeveni orasi ili bademi
topljena čokolada za kuhanje ili veganski čokoladni
preljev
sojino vrhnje
cimet
šećer u prahu



Pomiješati sojino mlijeko, brašno, sol i vrhnje te napraviti glatko tijesto za palačinke. Zagrijati malo ulja u tavi i peći palačinke. Orahe ili bademe pomiješati s umakom od čokolade i sojinim vrhnjem u istim omjerima te lagano zagrijati. Dodati malo cimeta. Puniti palačinke i po želji ih motati ili slagati u trokut. Preliti čokoladom i posuti šećerom u prahu.

Savijača s jabukama

Sastojci:

350 g glatkoga brašna
sol
1 žlica ulja
80 g krušnih mrvica
oko 50 g margarina
2 kg jabuka
50 g grožđica
limunov sok
cimet
šećer u prahu



Brašnu dodati malo soli, ulje i mlaku vodu. Umijesiti glatko tijesto. Mijesiti tako dugo dok se ne odvaja od ruku i od radne površine. Tijesto treba biti mekano. Ostaviti da odstoji pola sata.

Na pobrašnjenom stolnjaku razvaljati i izvući tijesto dok nije gotovo prozirno. Ne smije imati rupe. Debele krajeve odrezati s tijesta. Nakapati s malo rastopljenog margarina ili ulja. Krušne mrvice pržiti na 40 g margarina dok ne postanu zlatnožute i posuti ih po tijestu. Sa svake strane tijesta ostaviti neposipan dio širine dlana. Jabuke oguliti, narezati na tanke listiće i rasporediti po tijestu. Grožđice namočiti s malo limunova soka i posuti po jabukama. Dodati cimet i šećer u prahu. Pomoću stolnjaka lagano zamotati savijaču, i to od nadjeva prema praznom dijelu tijesta. Savijaču staviti na lagano namašćenu posudu za pečenje, namazati margarinom i peći u srednje vrućoj pećnici 30-40 minuta. Dok se peče, savijaču nekoliko puta premazati margarinom.

Tofu knedle s ukuhanim šljivama

Sastojci:

3 žemlje od prethodnoga
dana
75 g griza
oko 70 g mekanog tofua
75 g margarina
75 g oštrog brašna
sol
krušne mrvice
šećer u prahu
margarin
vanilin šećer

za ukuhane šljive:

1 kg šljiva
150 g šećera
1 štapić cimeta
 $\frac{1}{8}$ l vode



Žemlje narezati na kockice i pomiješati s grizom, tofuom, margarinom, brašnom i malo soli. Ostaviti da odstoji oko $\frac{1}{2}$ sata. Smjesa mora biti čvrsta ali ne pretvrda. Oblikovati male knedle. Zakuhati lagano posoljenu vodu i dodati knedle. Kuhati oko 10 minuta, dok ne isplivaju.

Savjet: Skuhati jednu knedlu za probu. Ako je premekana dodati još griza, a ako je pretvrda dodati još malo tofua.

U tavi zagrijati margarin, dodati šećer u prahu i krušne mrvice. Pržiti dok mrvice ne budu srednje smeđe boje. Kuhane knedle uvaljati u mrvice i posuti mješavinom vanilin šećera i šećera u prahu.

Ukuhane šljive:

Kuhati vodu sa šećerom i cimetom dok šećer ne počne bacati mjehure. Šljive prepoloviti i očistiti od koštica. Dodati u šećernu vodu i kuhati da budu mekane, ali ne raskuhati. Skinuti s vatre i ostaviti nekoliko sati poklopljeno da se ohlade. Kad se šljive na ovaj način polagano hlade postanu posebno mekane. Poslužiti s knedlama.

Išleri

Sastojci:

150 g margarina

80 g šećera

1 limun

100 g mljevenih badema

150 g brašna

kiselkasta marmelada

glazura od čokolade kao kod torte od lješnjaka

pistacije



Miksati margarin, šećer i limunovu koricu, dodati bademe i brašno te zamijesiti tijesto. Mekano tijesto ostaviti da se hladi $\frac{1}{2}$ sata, a potom ga tanko razvaljati. Tijesto je dosta mekano, pa ga treba pokriti folijom da se ne lijepi za valjak. Radnu plohu dobro pobrašniti. Rezati pravokutnike i s razmakom od 1 cm stavljati u posudu za pečenje na koju smo stavili papir za pečenje. Tijesto kratko peći. Pečeni keks namazati marmeladom i prekriti drugim keksom, premazati glazurom od čokolade i posuti pistacijama.

Desert od lisnatog tijesta

Sastojci:

½ pakiranja veganskoga lisnatog tijesta
½ l sojinoga mlijeka
3 žlice griza
½ pakiranja pudinga od vanilije u prahu
limun
vanilin šećer
vegansko vrhnje za šlag
kiselkasta marmelada
glazura od čokolade kao kod torte od lješnjaka
1-2 mekane kruške



Lisnato tijesto razvaljati i vaditi krugove. Peći u pećnici da budu zlatnožuti. Sojino mlijeko zakuhati, dodati griz i kuhati oko 2 minute. Puding rastopiti u malo sojinoga mlijeka i dodati u mlijeko te pustiti da zakuha. Dodati malo limunova soka, limunovu koricu i vanilin šećer. Ostaviti da se hladi ½ sata. U ohlađenu čvrstu kremu dodati šlag tako da dobijemo kremastu smjesu, koja ne smije biti premekana, da ne curi s deserta. Ohlađene kekse premazati marmeladom i preliti glazurom. Na glazuru staviti debeli sloj kreme, a na kremu stavlјati nekoliko tankih kriškica kruške. Na vrhu ukrasiti s malo šlaga.

Savjet: Ako su kruške tvrde treba ih kratko prokuhati u šećernoj vodi s malo limuna. Mogu se koristiti i kruške iz kompota.

Korisne informacije

Popis restorana i bio trgovina te vege vodič proizvoda nalaze se na www.prijatelji-zivotinja.hr.

Na www.vegan.hr, uz korisne informacije, nalazi se i on-line izdanje knjige 'Vegan - nova etika prehrane' Erika Marcusa.

Vegetarijanski priručnik za početnike može se naći na www.vegekit.com, a knjigu 'Kako postati, biti i ostati vegetarijanac ili vegan' Juliet Gellatley možete pročitati na www.prijatelji-zivotinja.hr.

O kampanji Zeleni ponedjeljak saznajte na www.zeleni-ponedjeljak.com, gdje možete ostaviti svoju e-mail adresu za tjedno dobivanje recepata. Obilje recepata možete pronaći i na web stranici Prijatelja životinja.

Više o hrani kao moćnoj sili odgovornoj za stvaranje temeljnih vrijednosti ljudskoga društva možete otkriti čitanjem dojmljive knjige Willa Tuttlea 'Hrana za mir - prehranom do duhovnog zdravlja i društvenog sklada'. Ova izuzetna knjiga, koju su prozvali jednom od najvažnijih knjiga dvadeset i prvog stoljeća, može se naručiti preko udruge Prijatelji životinja ili od nakladnika, Dvostruke duge d.o.o. iz Čakovca.

Brošure 'Zašto vegan?' i 'Prehrana na biljnoj osnovi' te druge besplatne tiskane i video materijale također možete naručiti preko web stranice www.prijatelji-zivotinja.hr.



UŽIVANJE...

... je riječ koja nas je vodila u oblikovanju i izboru recepata za ovu kuharicu.

‘Mljac’ dokazuje bogatstvo okusa u jelima temeljenima na povrću, žitaricama i voću, koja će zadovoljiti i najzahtjevnije gurmanske prohtjeve.

Napravljena u suradnji s austrijskom udrugom VGT (Verein Gegen Tierfabriken), kuharica se oslanja na klasičnu austrijsku kuhinju, koja se uvriježila i u hrvatskim krajevima kroz povijesno-kulturne veze Hrvatske i Austrije, što je čini dodatno zanimljivom.

Iskušajte izvrsne recepte za bečki odrezak, punjenu papriku, sarmu sa zapečenim krumpirom, lazanje, gulaš od graha s kobasicama i noklicama, tiramisu, išlere, palačinke s čokoladom, tortu od lješnjaka i druga slasna jela.

Originalna ukusna jela od sastojaka biljnoga podrijetla potaknut će vas da poželite zalogaj više. Mljac!

ISBN 953-287-042-8



9 789532 870428

