



Slatka proljeće

Priroda će nas uskoro obdariti šarenim, sočnim plodovima. Iskoristite ih kako biste pripremili lagane veganske deserte koji će vam pružiti osjećaj zadovoljstva i lakoće u trbuhu. Uslast!

Postoji više razloga zbog kojih biste se mogli upustiti u avanturu pečenja veganskog kolača. Možda vam je dosta težine u želucu nakon kriške teške torte. Ili ste alergični na mlijeko i/ili jaja, a i dalje želite jesti fine deserte. Možda želite smršavjeti ili vas samo zanima kako napraviti slastan desert bez namirnica za koje većina ljudi smatra da su obvezan sastojak deserta.

Razlog zbog kojeg bih svakome, bio vegan ili ne, preporučila veganske deserte jest osjećaj koji imate u trbuhu nakon što pojedete zdraviji i prirodni desert koji nije prepun jaja, mlijeka i šećera – tri sastojka koja u kombinaciji, pogotovo ako je riječ o bijelom brašnu i šećeru, zaista dugoročno štete našem i zdravlju naše djece.

Naravno, pretjerana konzumacija deserta, pa i zdravijih, neće pridonijeti ničijem zdravlju. Primijetila sam da se većina veganskih kuharica vodi samo jednim pravilom – da su recepti bez namirnica životinjskog podrijetla. No kolači su i dalje prepuni šećera, margarina, rafiniranog brašna i slično, pa su svi koji ih redovito jedu na pravom putu da postanu nezdravi vegani. U svojoj novoj kuharici *The Vegan Baker* pokušala sam stoga kreirati recepte koji su, osim što su veganski, kvalitetni i zdravi. Željela sam da uključuju najkvalitetnije namirnice koje su nam dostupne. Upotrebljavala sam namirnice iz ekološkog uzgoja i ponudila recepte koji su slatki, ali ne previše. Torte, kolače i kekse koji su lijepi, ali ne i umjetni. Savršeni u svojim nesavršenostima. Željela sam da nahrane i dušu i tijelo. Slične recepte donosim i vama.

Pečenje kolača, za razliku od kuhanja, osim kreativnosti zahtijeva i ponešto iskustva te poprilično strpljenja, pogotovo ako je riječ o pripremi kolača bez jaja i mlijeka, s

Trud se isplati. Svaka slastica koju ste napravili kod kuće barem je tisuću puta zdravija od kupljene

minimalnom količinom šećera i najkvalitetnijim prirodnim namirnicama. Čak i oni koji iza sebe imaju godine iskustva u pripremi klasičnih slastica, mogu se osjećati kao potpuni početnici kad se susretnu s veganskim receptom za kolače. Naime, pravila su drukčija: smjese za biskvite ni u kojem slučaju ne smiju miksati ili žustro miješati (kao što je slučaj s biskvitima koji sadržavaju jaja), tekući i suhi sastojci obvezno se miješaju odvojeno, a smjese za kolače često su puno rjeđe nego što bismo očekivali. Bez obzira na to, nema potrebe da priprema veganskih kolača bude bauk, samo je na početku

važno obratiti pozornost na neka pravila te poslušati savjete i trikove onih koji u rukama imaju stotine i stotine napravljenih veganskih torti, kolača i keksica.

Osnovni sastojci za zdravije veganske kolače jesu neizbježna brašna (polubijelo, integralno, kukuruzno itd.), kvalitetniji zaslađivači (slad od smeđe riže, javorov sirup, katkad agavin sirup ili sirovi smeđi šećer), kvalitetna ulja (hladno prešano suncokretovo ulje, djevičansko maslinovo i kokosovo ulje), biljna mlijeka (sojino, bademovo, zobeno, rižino, kokosovo), orašasti plodovi, prašak za pecivo bez aluminija, kvasac bez emulgatora te katkad nehidrogenizirani margarin i zgušnjivači poput kuzua, aru praha ili kukuruznog škroba.

Evo i nekih trikova koji vam mogu pomoći u uspješnoj pripremi veganskih slastica:

Veganski biskviti

Svakako posebno miješajte suhe i tekuće sastojke. Suhe sastojke prosijte jer će se tako bolje povezati. Kad sjedinjujete suhe i tekuće sastojke, činite to nježno pomoću kuhače ili lopatice, nikada mikserom ili žuštrim pokretima jer će vam u tom slučaju biskvit ispasti težak i neće se lijepo dignuti. To vrijedi za kolače, biskvite za torte, muffine i sva ostala tijesta u kojima se upotrebljava prašak za pecivo.

Vegansko prhko tijesto

Svi sastojci moraju biti hladni. Tijesto se ne smije mijesiti rukama, a tekućina se dodaje na kraju u vrlo maloj količini, tek toliko da se suhi sastojci povežu. Ako je nadjev za kolač vlažan (kao za pitu od jabuka), donju koru nužno je napola ispeći prije nego što se na nju stavi nadjev kako ne bi ostala sirova.

Veganski kekxi

Veoma je važno kekse ne prepeći, jer minuta-dvije previše može veganske kekse učiniti tvrdima i teškima za žvakanje. Važno je imati dobar omjer suhih i tekućih sastojaka kako ne bi ispali gnjecavi.

Pečenje kolača nepredvidivo je i rijetko kad kolač rađen prema istom receptu s jednakim sastojcima ispadne jednako. Razlog je tomu što male razlike u sastojcima, pećnici ili vremenu pečenja mogu utjecati na rezultat. Važno je da ste toga svjesni kada krećete u avanturu pečenja kolača, inače se možete razočarati. No trud se isplati. Zapamtite da je svaka slastica koju ste napravili kod kuće barem tisuću puta zdravija i kvalitetnija od bilo kojeg deserta koji možete kupiti u trgovini, slastičarnici ili restoranu. Svaki novi pokušaj donijet će vam iskustvo više i nakon nekog vremena svladat ćete sve male trikove i biti itekako zadovoljni jer radite nešto dobro za sebe, svoju obitelj i okoliš. Sretno pečenje!



Rahli veganski biskvit i kasnoproljetne bobice – idealna su kombinacija za doručak, užinu, desert ili piknik

Umjesto margarina, u ovom prilikom tijestu upotrebljavam maslinovo ulje, što male pite čini puno zdravijima



Treća kuharica Dunje Gulin *The Vegan Baker* može se kupiti u svim trgovinama Algoritma. Promocija ove kuharice održat će se 11. travnja u 19 sati u Algoritmu u Avenue Mallu u Zagrebu, a tijekom travnja i svibnja slijede promocije i u drugim gradovima Hrvatske. Knjiga će se na promocijama prodavati po promotivnoj cijeni. Više informacija o Dunji Gulin i njezinim radionicama možete pronaći na www.rentajchefa.com ili www.dunjagulin.com

Keksi od kokosa s preljevom

ZA TIJESTO:

- 1/3 šalice kokosova ili sojina mlijeka
- 2/3 šalice šećera demerara ili rižina slada
- 2/3 šalice kokosova ili suncokretova ulja
- 1 šalica brašna od pira ili pšeničnog brašna T-850
- 1/4 žličice sode bikarbone
- 1/4 žličice soli
- 1/4 žličice praha burbon vanilije
- 1 1/2 šalica kokosova brašna

ZA PRELJEV:

- 40 g tamne čokolade
- 2 žličice suncokretova ulja

1 Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Ako upotrebljavate kokosovo ulje, otopite ga u lončiću s vrućom vodom. U većoj zdjeli pomiješajte mlijeko, šećer/slad i ulje. Na zdjelu stavite veliko sito pa u nje ga dodajte brašno, sodu, sol i vaniliju. Sve prosijte u tekuće sastojke pa kuhačom povežite u srednje gustu smjesu. Na kraju dodajte kokos te još jednom dobro izmiješajte.

2 Keksi možete oblikovati rukom (dodajte još kokosova brašna ako je smjesa suviše ljepljiva) pa slagati na pliticu obloženu papirom za pečenje. No ako želite rustikalne keksiće, male količine tijesta nanesite žlicom. Pecite od 12 do 14 minuta – izvadite ih čim dno keksa počne vrlo lagano rumenjeti. Minuta-dvije previše i keksi će se prepeći i biti tvrdi!

3 Dok se peku, na pari otopite čokoladu pa dodajte ulje. Ostavite da se lagano ohladi kako ne bi bila suviše tekuća. Kada su keksi pečeni, pustite da se skroz ohlade pa žličicom umočenom u čokoladu pošpricajte svaki keksić ili pomoću šprice na keksu napišite poruku. Pričekajte da se čokolada stvrdne, spremite u staklenku i čuvajte na hladnom.

Lagane voćne pite

ZA TIJESTO (12 KOŠARICA):

- 2 šalice + 1 žlica brašna T-850
- 3 žlice kukuruznog brašna
- 1/2 žličice praška za pecivo bez aluminija
- 1/4 žličice soli
- 2/3 šalice maslinova ulja
- 1 žličica limunova soka
- nekoliko kapi ledene vode

ZA VOĆNO PUNJENJE:

- 12 žlica nasjeckanoga sezonskog voća
- 1 žlica ruma
- 1/4 žličice praha burbon vanilije
- 5 žlica domaćeg pekmeza
- nekoliko kapi limuna
- prstohvat soli
- javorov sirup/rižin slad, za posluživanje

1 Prosijte brašno s praškom za pecivo i solju. Dodajte ulje, promiješajte vilicom pa dodajte limunov sok i nekoliko kapi vode. Mijesite u zdjeli nekoliko sekundi da se sastojci povežu. Ako vam se čini previše suho (to ovisi o brašnu), dodajte još nekoliko kapi vode. Oblikujte u kuglu i omotajte je prozirnrom folijom te ostavite da stoji u hladnjaku barem jedan sat, a najbolje preko noći.

2 Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Izvadite loptu tijesta iz hladnjaka i razdvojite na 12 jednakih dijelova (poslužite se kuhinjskom vagom ako vam je tako lakše). U svaki kalup za muffine utisnite dio tijesta tako da dobijete košaricu koja će se nakon pečenja moći puniti voćem.

3 Prazne košarice pecite 12-15 minuta ili dok ne porumene. Ostavite da se potpuno ohlade u kalupu pa ih pažljivo vadite pomoću lopatice ili nožića, kako tijesto ne bi pucalo. Za punjenje očistite i nasjeckajte sezonsko voće (jednu ili više vrsta) te u zdjeli pomiješajte s ostalim sastojcima. Pustite da stoji oko pola sata pa svaku košaricu napunite nadjevom te prije posluživanja poskropite javorovim sirupom ili rižinim sladom. Uslast!

Proljetni muffini

SUHI SASTOJCI:

- 1 1/2 šalice brašna T-850
- 1/3 šalice integralnog brašna
- 1 šalica sitno mljevenih prženih lješnjaka
- 3 žlice prženih pšeničnih klica (nije nužno)
- 1 žličica sode bikarbone
- 1 žličica praška za pecivo bez aluminija
- 1/4 žličice soli

TEKUĆI SASTOJCI:

- 1 1/4 šalice sojina mlijeka
- 3/4 šalice rižina slada/agavina sirupa
- 1 mala jabuka, oguljena i očišćena
- 1/2 šalice suncokretova ulja
- sok 1/2 limuna

ZA UKRAS:

- 2/3 šalice malina
- 2/3 šalice kupina

1 Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Prosijte brašno sa sodom i praškom za pecivo pa dodajte ostale suhe sastojke i promiješajte. Mlijeko, slad, ulje i limunov sok izmiješajte s jabukom.

2 U zdjeli povežite suhe i tekuće sastojke lagano miješajući dok se sve dobro ne poveže. Nemojte previše miješati! Kalup za muffine obložite papirnatim košaricama i jednoliko rasporedite smjesu. Nježno utisnite dvije maline i dvije kupine u svaki muffin. Pecite oko 25 minuta ili dok čačkalica ubodena u tijesto ne izađe suha.

3 Pustite da se muffini u kalupu napola ohlade pa ih nježno izvadite i pustite da se ohlade do kraja na rešetki za hlađenje. Pazite da ih ne pojedete previše odjednom! **s**