



Vegetarijanska kuhinja Na tržištu je i sve više domaćih proizvođača vegetarijanskih namirnica, ali i restorana s ponudom bezmesnih jela

I kuhinja s 'ograničenjima' može biti izazovna

piše ANTE LIVAJIĆ
ante.livajic@liderpress.hr

Ručak koji se sastoji od smeđe riže, lagano preprženog tofua uz koji su poslužene japanske kombu-alge i pečeno povrće začinjeno tamarom više i nije toliko teško pronaći u domaćoj gastroponudi. Laganim tempom u Hrvatskoj se otvaraju vegetarijanski restorani, ali sve više uobičajenih restorana,

pizzerija i restorana brze hrane, pa čak i običnih kioska koji prodaju sendviče, nudi i jela bez mesa. Vegetarijanska prehrana postaje trend i širi se na različite načine. Dio poklonika bezmesne kuhinje vegeterijanci su zbog predanosti hinduističkoj tradiciji, neki ne jedu meso zbog zdravstvenih razloga, a jedan dio ljubitelja biljne prehrane tvrdi da im meso jednostavno ne ide u tek. Prema podacima udruga koje promiču vegeterijanstvo u Hrvatskoj je otprilike 3,7 posto vege-

tarijanaca u ukupnom stanovništvu ili otprilike 160 tisuća ljudi. Zato većina restorana na jelovniku ima bar poneko vegetarijansko jelo.

Vegeburgeri

Ipak, vegeterijanci nisu homogena skupina, i među njima ima razlika. Tako vegani jedu isključivo hranu biljnog podrijetla, lakto-ovovegetarijanci jedu jaja i mliječne proizvode, obični vegeterijanci jedu mliječne proizvode, a makrobiotičari mogu jesti male količine ribe i

mesa. Zbog sve više vrsta vegeterijanaca i obični restorani nude sve više bezmesnih jela, tako da danas gotovo svaka pizzeria na jelovniku ima vegetarijansku pizzu, lasagne ili tjesteninu. S druge strane sve je više potrošača koji nisu vegeterijanci, ali žele povremeno jesti bezmesnu hranu. U zagrebačkom vegetarijanskom i veganskom restoranu Vegehoppu 80-ak posto posjetitelja nisu vegeterijanci. Zbog toga na jelovniku tog restorana svoje mjesto nalaze domaća jela, ali u



Vegetarijanska prehrana sve je popularnija, ali sve je prepoznatljivija i makrobiotika



Sve je više potrošača koji nisu vegetarijanci, ali žele povremeno jesti bezmesnu hranu

bezmesnoj varijanti, ali i razne zamjene za meso kao što su seitan i tofu.

- U restoranu nudimo vegetarijanski i veganski jelovnik, ali većina naših gostiju nisu vegetarijanci, pa zbog njih poslužujemo seitan, tofu i vegeburgere jer nalikuju na meso. Popularni seitanburgeri i tofuburgeri. Da bi naša kuhinja podsjećala na ono što se nekada jelo u bakinoj kuhinji, nudimo i vegetarijansku sarmu, punjenu papriku, pašticađu te odrezak od seitana, a uskoro planiramo uvesti i vegetarijanske pizze - objašnjava Dalibor Marić, voditelj Vegehopa.

Kad se govori o trendovima ili o hrani koju se najbolje prodaje, u Vegehoppu kažu da sve bolje ide prodaja raznih vrsta vegetarijanskih burgera, koji izgledom podsjećaju na svoje rođake iz 'fast food' restorana, ali pripremaju se od zdravih i cjelovitih sastojaka. Integralna peciva peku se u Vegehoppu i pune seitanom, mesom, popečki

od povrća 'glume' meso, a kao začini se rabi se majoneza od tofua, takozvana tofunjeza. Osim popularnih vegeburgera traženi su i raznjiji od povrća, ali i sezonska hrana poput kiselog kupusa zimi i različitih salata ljeti.

Makrobiotika

Vegetarijanska prehrana sve je popularnija, ali sve je prepoznatljivija i makrobiotika, čiji je najpoznatiji promicatelj bivši boksač Željko Mavrović. Tako je putem makrobiotičke prehrane do hrvatskih stolova došlo mnogo namirnica kao što su smeđa riža, jela koja se temelje na soji kao što su tempeh ili tofu, ali i orijentalni začini poput tamarija ili shojua.

Vegehopp nudi različite zamjene za meso, a veganski restoran Nova slijedi makrobiotička učenja i svojim gostima nudi laganu sezonsku hranu. Makrobiotička prehrana podrazumijeva i uporabu organski uzgojenih namirnica, koje se pripre-

maju svježije. U toj vrsti prehrane, a moglo bi se reći i životne filozofije, ne rabe se zamrznute namirnice.

- Naši gosti ne traže zamjenu za mesnu prehranu, nego žele jesti lakšu hranu. Žele cjelovite žitarice, tofu, a traže se i jela od povrća. Naša su najpopularnija jela domaće juhe - objašnjava Jadranka Boban Pejić, vlasnica restorana Nova.

S obzirom na to da makrobiotička prehrana podrazumijeva laganu jela nakon kojih se može bez problema baviti bilo kakvim aktivnostima, u Novu zalazi sve više poslovnih ljudi.

- Poslovni ljudi dolaze na ručak u naš restoran i kažu da nakon obroka koji su pojeli kod nas mogu bolje raditi - objašnjava Jadranka.

Osim makrobiotike jedan od trendova koji sve više vlada u Hrvatskoj jest i povećanje broja semivegetarijanaca - koji jedu meso i namirnice životinjskog podrijetla, ali male količine. Kao što bi makrobiotičari rekli, nije bit ne jesti meso,

bit je u ravnoteži namirnica koje se unose u organizam.

Brze užine

Restoran Nova slijedi makrobiotiku, a trgovina zdrave hrane Zrno poklonicima vegetarijanstva osigurava brze užine. Ondje se prodaju već pripremljeni vegetarijanski sendviči, palačinke, razne vrste zlijevki i gotovi ručkovi koji se sastoje od žitarica, umaka i od zamjene za meso. Da bi sve izgledalo domaće, zamjene za meso od seitana imaju i poznata imena kao što su zagrebački i bečki odrezak. I u Zrnu su okrenuti veganstvu, zbog čega proizvode jela koja ne sadrže meso, mlijeko, jaja ili sir.

- Trenutačno se kod nas najbolje prodaje samoniklo zeleno bilje koje se rabi za salatu. Osim toga gotovo svakog tjedna u ponudu uvodimo novi proizvod, primjerice novu vrstu pite. Ako ga posjetitelji naše trgovine kupuju, ostavimo ga u ponudi, a ne postane li popularan, zamijenimo ga novim proizvodom - objasnila je prodavačica u Zrnu. Vegetarijanska prehrana postaje sve popularnija u Hrvatskoj, a na tržištu je i sve više domaćih proizvođača tipičnih vegetarijanskih namirnica. Restorateri su primijetili da se sve više traže vegetarijanska jela, ali na nj tek trebaju kvalitetno odgovoriti boljom ponudom. ■

HIT OVI

Na cijeni su amarant i kinoa

Najnoviji su hitovi među poklonicima biljne prehrane južnoameričke žitarice amarant i kinoa jer sadrže sve esencijalne aminokiseline potrebne u prehrani, a i lako se pripre-

maju. Uz južnoameričke novosti sve su popularnije jestive morske alge tipične za japansku kuhinju koje se danas može kupiti u prodavaonicama, ali i naručiti u boljem restoranu.

Kad se govori o pripremi hrane, sve su traženije namirnice pripravljene na pari. Tradicija pripreme hrane na pari do nas je došla iz istočnih kuhinja, odnosno japanske i vijetnamske.