

LAGANA LJETNA JELA

Restoran Nova, koji je prema glasovima čitatelja Zdravog života proglašen Kraljem restorana 2008. godine, na svoj je meni uveo nova, lagana ljetna jela i domaći sladoled Novaled

NAPISAO: TONKO VULIĆ

SNIMIO: TOMISLAV SMOLJANOVIĆ

Restoran Nova, koji je prema glasovima čitatelja Zdravog života proglašen Kraljem restorana 2008. godine, na svoj je meni uveo nova, lagana, ljetna jela i domaći sladoled Novaled. Kreator ovih zdravih delacija je Tvrtko Šakota, Chef restorana Nova, prvog restorana prirodne prehrane prema makrobiotičkim načelima u ovom dijelu Europe. Tvrtko je svoja kulinarska iskustva skupljao na putovanjima, a naj-snažniji su pečat na njegov stil kuhanja ostavili gastro doživljaji iz Italije. Stoga je i cijeli meni restorana nadahnut talijanskom kuhinjom koju rado miješa s tradicionalnim hrvatskim kulinarstvom, a sve to u skladu s makrobiotičkim načelima. Ovom prilikom čitateljima Zdravog života predstavljamo recepte za pripremu triju novih ljetnih jela te zdravi sla-



SLADOLED

novog doba
za zdraviji užitak



TVRTKO ŠAKOTA
već 10 godina radi u
restoranu Nova, a svoja
je kulinarska iskustva
nadao građivao u vrhunskim
svjetskim veganskim
restoranima

Sladoled od čokolade i naranče

OSNOVNA KREMA

Sastojci:

- 1 l zobenog mlijeka
- 3 žlice agar pahuljica
- 150 ml agave

Priprema:
Kuhati zobenog mlijeka na laganoj vatri s agarom 10 minuta. Dodati agavu.

ZA ČOKOLADU

- 100 g crne čokolade

Umiješati u pola osnovne smjese čokoladu i miješati da se otopi. Ohladiti pa zatim smiksati i staviti na pola sata u aparat za sladoled.

ZA NARANČU

U preostalu polovinu osnovne smjese ubaciti meso dviju oguljenih naranči s koricom. Smiksati u blenderu, ohladiti pa staviti na pola sata u aparat za sladoled. Kad je gotovo, umiješati još jednu nasjeckanu naranču.

Tvrtko Šakota, Chef restorana Nova, ekskluzivno za Zdrav život predstavio je nova ljetna veganska jela te prvi bio-sladoled Novalled, pripremljen isključivo od organskih namirnica bez jaja i mliječnih proizvoda

LAGANA LJETNA JELA

Kus kus salata s tempeh ražnjićima 2.

Sastojci: • 200 g kus kusa • 1 krastavac
 • 1 crvena paprika • 2 žlice peršina
 • 2 žlice bosiljka • 3 režnja češnjaka
 • 3 žlice maslinova ulja • sol • 3 žlice balzamičkog octa

Priprema:

Povrće isjeckati na sitne kockice, a začine iskosati. Propržiti češnjak na maslinovu ulju, dodati kus kus i popržiti jednu minutu. Zaliti posoljenom vrelom vodom iste količine kao i kus kus i ostaviti da stoji poklopljeno 10 minuta. Pustiti da se ohladi, a zatim umiješati ostale sastojke.

RAŽNJIĆI

Sastojci: • 200 g tempeha • 1 velika tikvica
 • pola šalice narančinog soka • 1 žlica soli
 • 5 žlica peršina • 1 čajna žličica crvene slatke paprike
 • 2 režnja češnjaka • pola šalice maslinova ulja
 • 1 žlica smrvljenog tostiranog kumina

Priprema:

Tempeh i tikvicu isjeći na kolutove iste debljine. Smiksati kumin, peršin, maslinovo ulje, narančin sok, sol i papriku. Preliti preko tempeha i staviti u jedan red u tavici te kuhati na laganoj vatri 15 minuta. Nabosti tempeh i tikvice na ražnjiće i grillati nekoliko minuta sa svake strane.



doled Novald. "Jela koja trenutačno imamo u ponudi zaista su jedinstvena, kako svojom kvalitetom tako i izgledom, mirisom i okusom", kazao je Tvrtko Šakota. "No, kako je promjena uvijek dobrodošla, pogotovo kad se radi o kreativnim veganskim jelima, odlučili smo našim gostima ponuditi i nove užitke na tanjuru u skladu s ljetnim toplim vremenom i vrućinama koje nas očekuju. Organizmu je u to doba godine potrebna adekvatna prilagodba te nešto drugačiji izbor jela koja osvježavaju, a opet zadovoljavaju naše potrebe. Svaki od ovih novih specijaliteta sastoji se od salate od različitih žitarica poput crvene quinoje, krumpira i raznog povrća, a obogaćene su domaćim preljevom od jogurta od soje u kombinaciji s vegetarijanskim izvorima proteina: seitanom, tempehom i tofuom. Kao začine koristim samo svježe začinsko bilje kao što su bosiljak, origano, menta, timijan, estragon i ljupčac", kazao je Tvrtko Šakota.

Bez opasnosti od salmonelle

Novald se okusom i kvalitetom

bitno razlikuje od klasičnih sladoleda koje možemo kupiti u samoposlugama i slastičarnama. "Klasični su sladoledi u prvom redu pripremljeni od rafiniranog šećera i mliječnih proizvoda s dodatkom niza aditiva, konzervansa i umjetnih poboljšivača okusa koji mnogim ljudima predstavljaju alergene. Velika je razlika i u punoći okusa između tvornički pripremljenog sladoleda i onog 'domaćeg' koji spravljamo u restoranu Nova. Za Novald se s punim pravom može reći da je prvi bio-sladoled jer su sve namirnice od kojih se spravlja organskog podrijetla. Osim toga ne sadrži šećer, konzervanse, bojila, razne aditive, GMO sastojke, mliječne proizvode, pa čak ni jaja, tako da ne predstavlja opasnost od salmonelle. Organska tamna i bijela čokolada, ekološko voće, žitna mlijeka te sojina krema, zaslađeni javorovim ili agava sirupom, daju idealno zdravo ljetno osvježanje", kaže Tvrtko.

Prehrana u ritmu ljeta

Ljetni se način prehrane prema makrobiotičkim načelima bitno

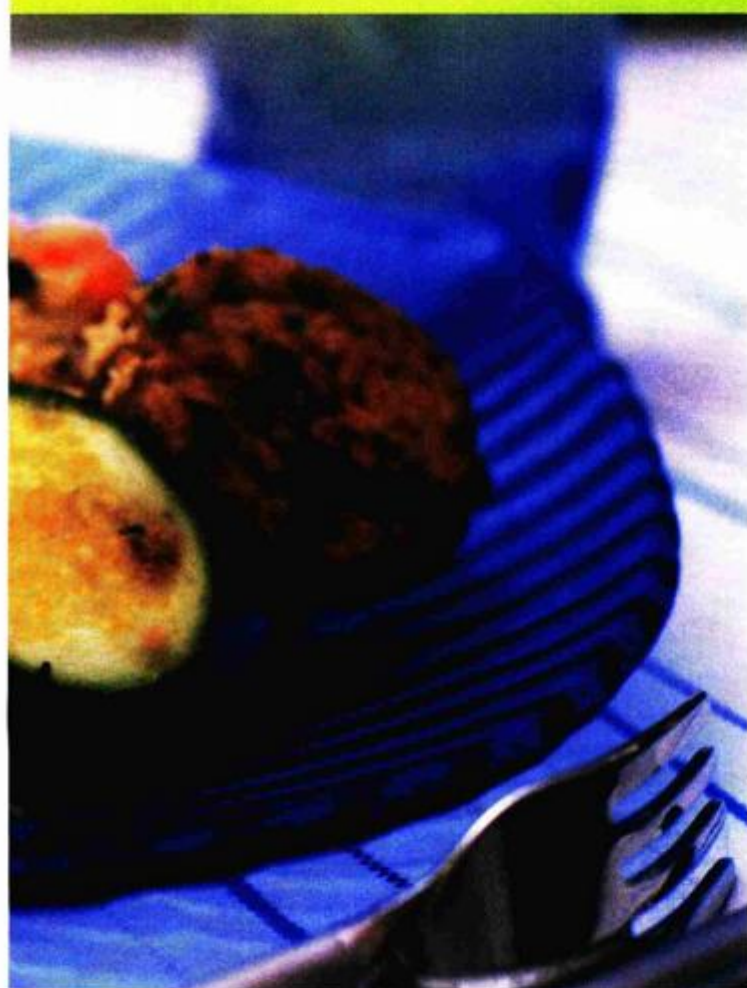
TEMPEH - izvor vitalnosti

Tempeh je namirnica nastala fermentacijom cijelih sojinih zrna, koja osim što je ukusna za jelo, organizmu osigurava potrebne nutrijente i podiže vitalnost. Fermentacija se odvija uz pomoć micelija plijesni *Rhizopus* koja ih povezuje u kompaktne pločice. Proces proizvodnje je jednostavan i u Hrvatskoj postoji nekoliko proizvođača te kvalitetne namirnice. Tempeh je bogat bjelancevinama tako da u vegetarijanskoj prehrani može zamijeniti bjelancevine životinjskog podrijetla. Sojine bjelancevine i ulja obrađeni na ovaj način lakše su probavljivi od onih iz neobrađenog sojina zrna.

Tempeh je niskokalorična namirnica s vrlo malo zasićenih masnoća, ne sadržava nimalo kolesterola, a istovremeno je energetski vrlo snažna. Sadržava minerale, kalcij, željezo, magnezij i fosfor, vitamine iz B-skupine i vlakna. Daje snagu i vraća vitalnost pa je zato pogodna za oporavak od bolesti te podršku zdravlju. Istraživanja su pokazala da fitokemikalije iz soje, izoflavoni, smanjuju masnoće u krvi i krvni tlak, sprječavaju sužavanje krvnih žila, jačaju njihovu funkciju i tako smanjuju rizik za kardiovaskularne bolesti.

Također su sjajni u prevenciji različitih vrsta karcinoma (dojke, debelog crijeva, želuca), sprečavaju i ublažavaju simptome menopauze, a sprečavaju i gubitak koštane mase. Zahvaljujući fermentaciji, tempeh sadržava prirodni antibiotik koji sprečava infekcije crijeva. Tempeh je vrlo ukusan, a može se pripremiti na brojne zanimljive načine. Vrlo je važno da se dobro toplinski obradi, a može se kombinirati s povrćem, algama, žitaricama, te peći i pržiti. U tradicijskim jelima sjajno zamjenjuje meso.





Salata od crvene quinoe s teriyaki seitanom

Sastojci: • 200 g crvene quinoe • 20 g arame algi • 1 rajčica • 1 tikvica • 4 žlice rižinog octa • 2 žlice tamnog sezamova ulja • 2 žlice maslinova ulja • sol

Priprema:

Quinou skuhati, arame alge namočiti 10 minuta u vrućoj vodi i ocijediti, rajčicu oguliti i nasjeckati na sitne kockice, tikvicu isjeckati na sitne kockice. Pomiješati sve sastojke, začiniti i ostaviti da odstoji.

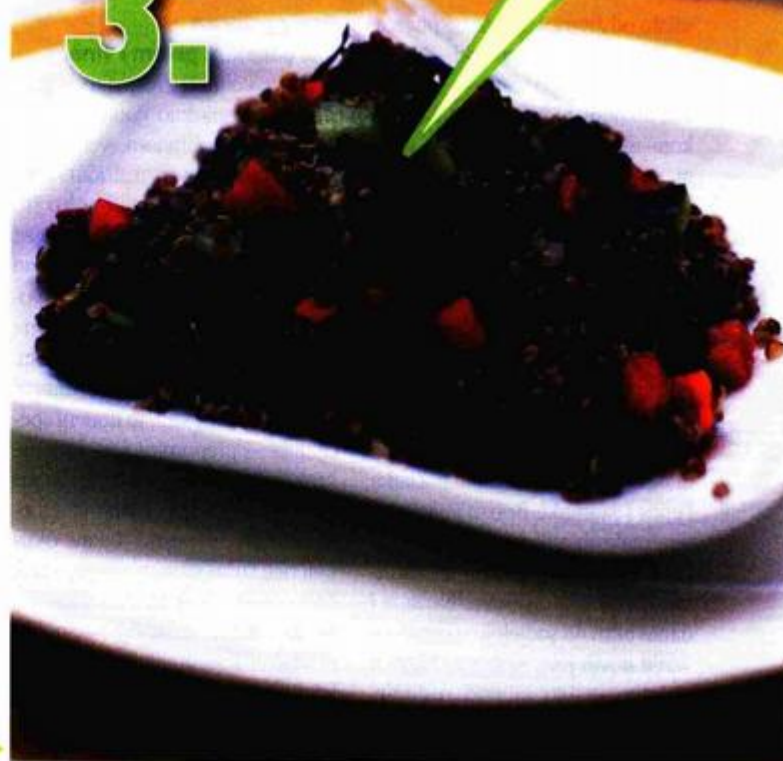
TERIYAKI SEITAN

Sastojci: • 1 dcl soja sosa • 1 dcl mirina • 1 žlica agave sirupa • 1 čajna žlica svježeg đumbira na sitno • 400 g seitana • 2 žlice svijetlog sezamovog ulja

Priprema:

Đumbir izribati, a seitan izrezati na šnite. Smiksati soja sos, mirin, agava sirup i đumbir te u toj marinadi marinirati seitan pola sata, a zatim ga prepržiti na zagrijanom ulju.

3.



razlikuje od prehrane tijekom hladnijih mjeseci. "Ljeti bi jela trebala biti što laganija, osvježavajuća, sa što manje soli i ulja. Juhe se mogu poslužiti rashladene s nešto svježeg začinskog bilja, treba koristiti obilje povrća kratko kuhanog i parenog. Bobičasto voće, breskve, marelice te kanteni napravljeni od tog voća mogu biti odlična užina ili desert. Tofu i crvena

leća idealne su ljetne namirnice, a druge se mahunarke mogu pripremati kao dio salata ili namaza. Što se žitarica tiče, poželjno je konzumirati tjesteninu od cjelovitog brašna, kukuruz, palentu, amarant i quinou te ih kombinirati s nekim drugim žitaricama. Ljeti je idealno kratko kuhanje u malo vode te parenje i pirjanje na malo ulja. Na jelovniku svakodnevno mogu

LAGANA LJETNA JELA

Ljeti bi jela trebala biti što laganija, osvježavajuća, sa što manje soli i ulja; juhe se mogu poslužiti rashlađene s nešto svježeg začinskog bilja; treba koristiti obilje povrća kratko kuhanog i parenog, a bobičasto voće, breskve, marelice te kanteni napravljeni od tog voća mogu biti odlična užina ili desert

salate od žitarica, kuhanog povrća, morskih algi, mahunarki i tofua. Tijekom ljeta poželjno je izbjegavati alkohol, hranu prženu u dubokom ulju, jako slana i jako začinjena jela te ne koristiti suhe već samo svježe začine. Jela bi se trebala termički kratko obrađivati i to sa smanjenom količinom hladno prešanog ulja i, naravno, koristiti ekološke sastojke", rekao je Tvrtko Šakota koji je u restoranu Nova počeo raditi prije desetak godina. Već od ranije sudjelovao je na seminarima pripreme jela prema makrobiotičkim principima Zlatka Pejića i Jadranske Boban Pejić, pionira makrobiotike u Hrvatskoj. Zlatko i Jadranka idejni su začetnici današnjeg restorana Nova, a i danas aktivno sudjeluju u osmišljavanju novih jela. Restoran Nova u početku je bio klupski restoran, a zatim se postepeno razvijao u sve napredniji kulinarski koncept. U zadnjih osam godina restoran je kreirao veganski meni koji se može usporediti s onima najboljih svjetskih veganskih restorana.

Prvi restoran s organskim pivom i vinom

"Ne volim percepciju veganskih restorana kao čudnih mjesta s neukusnom hranom, već nastojim razvijati ovaj restoran tako da svatko može izabrati nešto što mu se sviđa. Jedini princip kojeg se čvrsto pridržavamo je da ne koristimo nikakve sastojke životinjskog podrijetla. Svaki dan, uz bogati izbor jela s našeg jelovnika, gostima predstavljamo i dnevni meni – makroplatu, te dnevni specijalitet – preporuku šefa kuhinje kroz koji si ja dam mašti na volju.

Kada, primjerice, radim lasagne, trudim se postići takav okus koji nije stran mojem nepcu, a koji će i gostima koji se svakodnevno ne hrane na veganski način biti privlačan i zanimljiv", kaže Tvrtko koji je proveo mjesec dana u Americi obilazeći najbolje restorane ovoga tipa. Bio je i u brojnim vrhunskim restoranima u kojima večera stoji od 150 do 200 dolara i shvatio da ponuda restorana Nova kao i kvaliteta jela nije drugači-



4.

Limun tofu sa salatom od krumpira i komorača

Sastojci: • 200 g tofua • 2 limuna • 1 dcl maslinova ulja
 • 2 žlice svježeg bosiljka • 2 žlice svježeg timijana • sol

Priprema:

Tofu izrezati na trokute, limunovu koru izribati, a sok ocijediti. Smiksati sve osim tofua te ubaciti tofu i marinirati nekoliko sati. Prepržiti na zagrijanoj tavi.

ja nego u tim restoranima. "Tijekom tog putovanja poraslo mi je samopouzdanje jer je u Hrvatskoj uobičajeno da se osjećaš frustrirano ako kuhaš veganska jela pošto ih mnogi podcjenjuju. Kod nas se o vegetarijanskoj kuhinji razmišlja kao o kuhinji koja izostavlja cijeli niz sastojaka i stoga su mnogi

skeptični prema njoj. Zato se uvijek trudim maksimalno iskoristiti sve namirnice da bi jelo bilo što ukusnije.

Naročito me inspirira talijanska kuhinja, a volim je miješati s našom domaćom kuhinjom. Smatram da su naši ljudi navikli na određene okuse pa ekstremna

Quinoa - žitarica Inka bogata bjelančevinama



Quinoa pripada istoj obitelji kao i amarath i bila je osnovna žitarica u prehrani Inka. Kao i amarath bogata je bjelančevinama i kalcijem te jača cijelo tijelo. Smatra se idealnom žitaricom za one koji izbacuju meso iz prehrane jer sadrži sve hranjive sastojke, a posebno esencijalne kiseline, što nije slučaj kod drugih žitarica. Kuha se jedna šalica žitarice s dvije šalice vode, a kad zakuha posoli se i kuha poklopljeno na laganoj vatri 15 minuta. Preporučuje se u salatama, nadjevima, u kruhu i keksima i kao kombinacija s drugim žitaricama. Crvena se quinoa odlikuje bogatijim i punijim okusom od bijele.

Seitan - pšenično meso

Seitan se dobiva ispiranjem određene vrste brašna ili

kombinacije više njih. Procesom ispiranja gluten se odvaja od škroba i mekinja, a kuhanjem se dobiva finalni proizvod. Može se peći, kuhati, pirjati, pohati, pržiti ili puniti, baš kao "pravo" meso. Seitan možete narezati kao šnicle i prepržiti na ulju, možete ga pohati, grilati na roštilju s povrćem, ili čak napraviti "čevape" i "pljeskavice" u kombinaciji sa sojom. Nadalje, može se koristiti kao nadjev za paprike, sarme ili za polpete, pirjati s povrćem, napraviti musaku ili staviti na pizzu. "Dimljeni" seitan konzumira se kao gotov narezak, te kao dodatak jelima u kojima želimo postići "dimljeni okus". I doista, seitan će zadovoljiti i one najkritičnije "mesoljupce" svojim izgledom, ali i okusom.



Salata od krumpira s komoračem

Sastojci:

- pola kg mladog krumpira • 1 manji komorač • 1 rajčica isjeckana na kockice
- 2 šake matovilca • 3 žlice bučinog ulja • 3 žlice jabučnog octa • sol, papar

Priprema:

Komorač naribati na tanke trakice i pošpricati sokom od limuna. Mladi krumpir skuhati u ljusci. Pustiti da se malo ohladi pa ga narezati, potom narezati rajčicu na kockice i umiješati ostale sastojke. Dodati malo vode od kuhanja krumpira za sočnost.

egzotika ne prolazi. Amerikanci, primjerice, miješaju voće sa svim i svačim, miješaju slatko, kiselo, ljuto, dok kod nas ljudi takva jela prihvaćaju samo do izvjesne mjere", rekao je Tvrko Šakota koji je tijekom duljeg boravka u Londonu radio u nekoliko talijanskih i vegetarijanskih restorana. "Prije desetak godina u Londonu je ponuda vegetarijanskih restorana bila neusporedivo bolja nego kod nas, a ta su mi iskustva puno pomogla u osmišljavanju današnjih menija restorana Nova.

Nova jela uglavnom razvijam sam, a nadahnuće pronalazim u raznim knjigama o kulinarstvu i TV emisijama, a brojne ideje dobivam i od Jadranke Boban Pejić i Zlatka Pejića koji mi na temelju

svog dugogodišnjeg iskustva daju korisne savjete", kazao je Tvrko, koji je u izdanju Planetopije dosada objavio kuharice "Juhe" i "Seitan".

Posjetioce restorana Nova u početku su činili uglavnom vegetarijanci, no nova, suvremena jela Tvrka Šakote privukla su i publiku koja se uglavnom hrani na tradicionalan način. U ponudi uz organske sokove danas imaju i organsko vino i organsko pivo tako da i posjetioci vrhunskih zagrebačkih restorana često navraćaju u Novu zbog drugačijeg i zanimljivog gastronomskog iskustva. Postoji i klijentela koja se u restoranu Nova hrani svakodnevno jer je atmosfera domaća i nepretenciozna.