



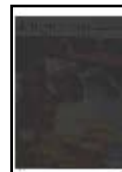
K **NOVI TREND: PROCVAT**
ZDRAVE PREHRANE

Užitak i biznis ekolo



Posljednjih godina u Hrvatskoj je velika potražnja za zdravom hranom, što je uzrokovalo porast ekofarmi, vegeterijanskih restorana i trgovina s organskim proizvodima

(napisala **ORHIDEA GAURA**
snimke **TOMISLAV ČUVELJAK**)



ških gurmana



DOSTAVA
SOJAPČICA Kristina Borošak odlučila se na otvaranje vegetarijansko-veganskog cateringa Prasadam na poticaj prijateljice Aleksandre Ivanković, čiji dečko Alejandro iz Venzele je glavni kuhar, a već nakon desetak dana zbog velike potražnje zaposlili su i drugog kuhara Tomu

NOVI TREND: PROCVAT ZDRAVE PREHRANE

Dok se Starom Samoborskom cestom, poznatom po brojnim tradicionalnim restoranima, širi miris teletine ispod peke, janjetine s ražnja i pečenog odojka, iz jedne obližnje kuhinje mogu se osjetiti neki sasvim drukčiji mirisi. Sejtan roštiljke, sojapčići u umaku od mahanaze, graf varivo s dimljenim tofuom, sojni pohani odresci, basmati riža, yin yang pizza, mayapur tjestenina i falafle, samo su neka jela u ponudi vegetarijansko-veganskog cateringa Prasadam koji je otvoren prije tri tjedna, a već nakon nekoliko dana morao je povećati broj kuhara. Mlada vlasnica Kristina Borošak vegetarijanka je od svoje 15. godine i bila je jako nezadovoljna onim što se vegetarijancima na tržištu nudi.

"**SVI U OBITELJI** volimo kuhati i oduševljavati prijatelje svojim receptima, ali ponekad čovjek poželi i pojesti nešto vani ili naprosto naručiti hranu u ured. No, mi vegetarijanci obično smo osuđeni na povrće sa žara i pohani sir. Zato smo prijateljica Aleksandra i ja došle na ideju da same pokrenemo stvari. Ja sam već imala otvorenu firmu za unutarnje uređenje po feng-shui principu, a ona mi je posudila svog dečka Alejandra iz Venezuele koji je prirodno talentirani kuhar", kazala nam je Kristina Borošak. Ona je samo jedna u nizu poduzetnika koji su u sve većoj

potražnji za zdravom hranom vidjeli priliku i za dobar biznis.

Iako je cijelu stvar zamislila vrlo skromno te je za početak iznajmila samo jednu kuhinju iz koje se jela dostavljaju na kućne adrese, u samo nekoliko dana njezin je posao doživio pravi boom. Ostali su bez letaka koje su kupci sami fotokopirali, a neki su im narudžbe slali čak i faksom. Iako se nalaze u zapadnom dijelu grada, zovu ih i sa istoka i sa zapada. Kristinina prijateljica i savjetnica Aleksandra Ivanković, kaže da ju to zapravo i nije toliko začudilo:

"Potreba je velika, tržište zahtijeva ponudu zdrave hrane jer vegetarijanci i vegani, ali i oni koji se žele raznolikije hraniti u ovom gradu nemaju što jesti. Ja sam već 30 godina vegetarijanka i prije 30 godina bila sam izrod, govorili su mi da će mi se roditi luda djeca i što sve ne. Sad smo mi vegetarijanci opet izrodili jer su u modi vegani, koji ne konzumiraju ama baš ništa životinjskog podrijetla, čak ni mlijeko. No, u Hrvatskoj je posljednjih godina jako narasla ekološka svijest i svijest o povezanosti prehrane i zdravlja. Ljudi žele znati što jedu. Ali, iako i u Hrvatskoj zakon jamči svakom pravo na vlastiti način ishrane, u javnom sektoru vlada velika diskriminacija, posebno u državnim školama, vrtićima i bolnicama."

Kristina Borošak, koja ima sedmogodišnju kćer, to najbolje zna. Kaže da su i mnoga

FOTO MARTINA CVEK



'KONZUMIRANJE SOJE I TOFUA NIJE MJERILLO ZDRAVE PREHRANE'

■ **ISTINA JE** da se danas sve više osoba okreće ovakvom načinu jedenja te mislim da je dio njih to odabrao zato što je to "in". Mnogi od njih i ne znaju osnove vegeterijanizma ili makrobiotike, ali isto tako kod velikog broja ljudi vegeterijanski ili makrobiotički način jedenja je dio njihove životne filozofije ili to biraju iz zdravstvenih razloga. Razlog

što danas imamo sve više vegeterijanskih restorana a i ljudi koji tako pokušavaju jesti je i u tome što je moderna nutricionistička znanost toliko napredovala da je njen utjecaj sve veći, postajemo svjesniji onoga što jedemo a i onoga što nas "jede". Ne smijemo zanemariti da je moderna industrija hrane proizvela više od 3500 raznih kemikalija koje se sva-

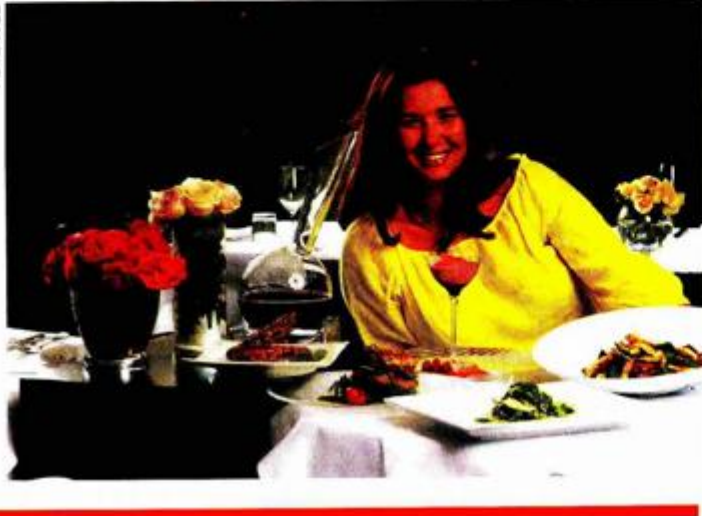
kodnevno dodaju hrani te ako hranu bogatu tim kemikalijama često jedemo, dugoročno ona može ugroziti naše zdravlje.

■ **ALI NARAVNO**, ovo sve ne znači da je umjeren unos mesa, jaja, mlijeka nezdrav, naprotiv njihov unos je važan za naše zdravlje, tako primjerice jaja pridonose obnavljanju oštećene DNK stanice, željezo iz crvenoga mesa važno je za one s anemijom i endometriozom, ali ponovno je najbolja ekološka varijanta jer danas većina konvencionalno nabavljenoga mesa, jaja, mlijeka na žalost sadrže hormone rasta, antibiotike koje danas zovemo xenoestrogenima ili uzurpirajućim vanjskim kemikalijama koji se okrivljuju kao jedni od mogućih razloga za sve veći porast karcinoma dojke, prostate te ne začeđuje hormonalni kaos kako

kod žena tako i muškaraca a i djeca nam mnogo ranije ulaze u pubertet negoli prije.

■ **KADA NETKO SPOZNA** da je povećana tendencija jedenja po makrobiotičkim ili vegeterijanskim načelima pomisli da su sojini proizvodi te njezin tofu pokazatelj zdrave prehrane ali i tu treba znati mjeru. Naime pozitivan efekat jedenja sojinih proizvoda se potvrđuje u mnogim istraživanjima, mehanizam kako soja, recimo, smanjuje loš LDL kolesterol nije skroz poznat. Zsigurno da je umjeren svakodnevni unos soje itekako zdrav, ali njen preveliki unos hranom plus kombinacija soje u pripravicima što rezultira visokom koncentracijom isoflavona može biti i potencijalno karcinogena. Stoga i sa sojom kao i svim - umjerenom, soja kao hrana DA kao pripravak - oprez. Ekološki sojin proizvod je uvijek najbolji izbor a da znamo da je to doista eko trebamo vjerovati ekodeklaraciji - a sto posto sigurni možemo biti samo ako smo prisutni tijekom proizvodnje.

FOTO NCL



STANDARDI I TRENDOVI

Dr. Lejla Kažinić Kreho, članica Britanskog nutricionističkog društva, nedavno je s Renatom Sopek promovirala knjigu "Zdrava i fit", i kaže da se danas dio ljudi okreće makrobiotici i zato što je to 'in'



OD VRTA DO STOLA
 Mario Sever na svom imanju Eko-Sever, povrće i voće uzgaja organski, bez umjetnih primjesa; iako nije vegetarijanac ni vegan, Mario Valentić čest je gost makrobiotičkog restorana Nova u Ilici

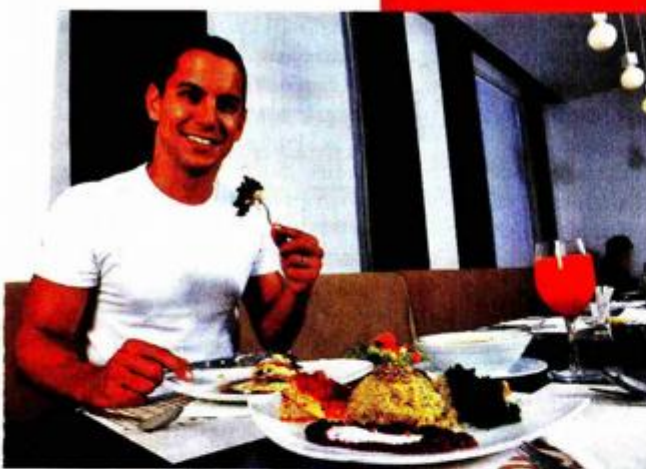


FOTO KRASNODAR PERŠUN

segmentu zdrave prehrane dobrodošla. Mi zasad imamo samo dostavu, ali uskoro planiramo otvoriti i restoran", kaže Aleksandra Ivanković, inače predsjednica udruge Eko planet, koja zasad u Prasadamu samo volonterski pomaže marketinškim savjetima i promidžbom putem Facebooka.

DA SE POSLJEDNIH GODINA znatno povećala potražnja za zdravom, posebno organski uzgojenom hranom, uvidjeli su i supružnici Romina i Dominik Čibarić, koji su prije dvije godine u Prilazu Gjure Deželića u Zagrebu otvorili prvi supermarket organskih proizvoda, a danas već imaju tri supermarketeta u Zagrebu i web-shop putem kojeg su njihovi proizvodi u roku od 24 do 48 sati dostupni u cijeloj Hrvatskoj. U Garden dućanima mogu se kupiti organski uzgojena hrana, piće, mliječni i riblji proizvodi, smrznuti i polugotovi proizvodi, sladoled te svježe voće i povrće iz biodinamičkog uzgoja iz svih dijelova svijeta, ali nude i preparativnu i dekorativnu kozmetiku, dječje proizvode, proizvode za održavanje higijene u kućanstvu pa čak i organsku hranu za kućne ljubimce. Vlasnica i direktorica marketinga Romina Čibarić ističe da je u svijetu sve veći trend

urednim farmama i redovito imaju dostupnu svježu i čistu vodu. Iako nastoje osigurati što više domaćih proizvoda, kaže da Hrvatska još uvijek proizvodi vrlo ograničene količine organskih proizvoda, a manje od jedan posto svih obradivih poljoprivrednih površina obrađuje se po ekološkim načelima, dok se u susjednoj Austriji ta brojka popela na 10 posto. Osim toga, da bi neki proizvod dobio organski certifikat mora proći inspekcije i testove. Zato su se Romina i Dominik Čibarić odlučili na suradnju s već etabliranim svjetskim proizvođačima organske hrane. Romina Čibarić kaže da izbor organske hrane nije samo stvar ukusa, nego i odgovornost prema sebi i prirodi.

"Sretni samo što imamo vjerne kupce koji žive Gardenovu filozofiju. A činjenica je da organski proizvodi sadrže znatno više vitamina, minerala i drugih vrijednih sastojaka."

Nije zato slučajno da se posljednjih godina u Hrvatskoj otvara sve više ekoloških farmi i poljoprivrednih imanja, a jedan od prvih koji su pokrenuli takav biznis bio je Mario Sever čije se povrće i voće etabliralo pod etiketom Eko-Sever. Osim dva štanda na zagrebačkoj tržnici Dolac, Eko-Sever suraduje i s trgovačkim lancem DM gdje plasira svoje proizvode od žitarica. Osim toga imaju i dostavu na kućni prag.

U Hrvatskoj postoje mnoga seoska domaćinstva koja proizvode hranu na načelima organske proizvodnje, dakle, bez dodatka umjetnih gnojiva, pesticida, kao i bez korištenja hormona i antibiotika kod uzgoja životinja, ali većina tih gospodarstava ne proizvodi na veliko, već uglavnom za vlastite potrebe. Trenutno je u Hrvatskoj oko tisuću gospodarstava upisano u Upisnik hrvatskih ekoloških proizvođača. "No, da bi netko dobio i uvjerenje organskog proizvođača treba", kako kaže Mario Sever, "proći prijelazno razdoblje u trajanju od jedne do tri godine, ovisno o vrsti proizvodnje kao i obavezan stručni nadzor odnosno provjeru standarda proizvodnje u skladu sa zakonom."

LANAC TRGOVINA EKOPROIZVODA bio&bio nabavlja poljoprivredne proizvode od čak 40-ak domaćih proizvođača, a nedavno je njihova matična kuća Biovega postala i vlasnik 12 hektara velikog ekološkog imanja Bio-Zrno u Habijanovcu nedaleko Vrbovca gdje će nastaviti razvijati i vlastitu proizvodnju. Biovega djeluje od 1990., a činjenica da su od tadašnjih 10 zaposlenika i jednog dućana narasli na tvrtku s osam trgovina i da zapošljavaju stotinjak djelatnika, najbolje govori o tome koliko su vlasnici Jadranka Boban Pejić i Zlatko Pejić bili dalekovidni još 1985., kad su u Hrvatskoj počeli promovirati ideju makrobiotičke prehrane. Osim lanca trgovina ekoproizvoda bio&bio, danas imaju i restoran Nova u zagrebačkoj Ilici, Studio za prirodnu njegu Orgona, izdavačku kuću Planetopija te Ustanovu za obrazovanje odraslih Makronova iz koje je zapravo, još dok je ►



FOTO NCL

"Nisam vegetarijanac, ali učim o makrobiotici jer to ne znači nužno ne jesti meso, nego jesti ekološku hranu u skladu s prirodom" MARIO VALENTIĆ

djeca, čiji roditelji nisu vegetarijanci, alergična na mlijeko i mliječne proizvode, ali ni za njih u vrtićima i školama ne postoji adekvatna prehrana, a kamoli za djecu čiji su roditelji vegetarijanci. Ipak, smatra da će sve veća potražnja za zdravom hranom nametnuti i veću ponudu i da će se na taj način razbiti i monopol koji su neki do sada držali nad zdravom prehranom.

"MI NUDIMO ZDRAVU hranu po vrlo pristupačnim cijenama, za veće narudžbe dajemo dodatne popuste, a za stalne mušterije uvest ćemo i svojevrsnu pretplatu. Mi ovaj posao radimo iz ljubavi, a uz ljubav ne ide riječ pohlepa, to se osjeti i na našem jelovniku. Mislimo da je konkurencija u

otvaranja organskih farmi, jer se organski uzgajanoj stoci ne daju hormoni, antibiotici ili drugi pripravci koji bi mogli imati negativan učinak na kvalitetu i sigurnost mesa. Tako uzgojene životinje također jedu isključivo organsku hranu za koju se koriste samo prirodni komposti, bez ikakvih industrijskih dodataka, redovito se vode na ispašu, žive u

NOVI TREND: PROCVAT ZDRAVE PREHRANE

► djelovala kao Društvo za unapređenje kvalitete življenja, pionirski sve i krenulo. Ravnateljica Makronove Tamara Dabić kaže da je vrijeme odvojeno za zdravlje i zdravi način prehrane, osobno ulaganje u bolju budućnost, a sve više ljudi želi zdravije i kvalitetnije živjeti te se o tome kvalitetno educirati. Makronova stoga nudi razne edukativne programe od kojih je najpopularniji seminar Makrovikend - prehrana i način života prema makrobiotičkim načelima.

"TAJ SE SEMINAR ODRŽAVA od 1986. godine i od tada su ga prošle tisuće ljudi. Riječ je o seminaru koji osim odličnog znanja i razumijevanja daje inspiraciju za kvalitetnu promjenu i prbližava makrobiotiku kao vrlo logičan i jednostavan način života jer je zapravo riječ o našem izboru u što ćemo uložiti vrijeme i energiju. Makronova je prepoznatljiva i po programima kuhanja koji su svojim terminima i konceptom većim dijelom prilagođeni zaposlenim ljudima uurbanog ritma. No, osim toga, u Makronovi se možete educirati o drugim životno važnim vještinama poput umijeća upravljanja stresom, umijeća disanja, shiatsu, feng shuija i refleksoterapije", ističe Tamara Dabić. Ona je primijetila i trend da njihove programe, iako među polaznicima prevladavaju žene, posjećuje sve više parova. Iako i programi i tretmani koje nude u Makronovi imaju svoju cijenu, Tamara Dabić smatra da svaki čovjek sam izabire u što će uložiti novac:

"Netko će se odlučiti za putovanja, odjeću i druge više materijalne stvari, a netko za tretmane koji mogu unaprijediti svačiji život i zdravlje. Moj izbor je zdravlje."

U sklopu Makronove u Illici 72 u Zagrebu nalazi se i restoran Nova čija je filozofija prirodnu vegansku kuhinju učiniti što ukusnijom, raznolikijom i zabavnijom i gdje ističu da upravo prehranom možemo poboljšati zdravlje, postići emocionalnu smirenost, koncentraciju i jasnoću razmišljanja, a isto tako koristeći ekološki uzgojene namirnice aktivno pridonijeti zaštiti okoliša.

Da bi hrana prvenstveno trebala pred-



INSPIRACIJA U KNJIGAMA Marina Kralj Vidačak, direktorica izdavačke kuće Planetopija, kaže da ljudi u vrijeme recesije tragaju za onim što će im donijeti dašak vjere i nadahnuća

stavljati užitak i radost, smatra i Mario Valentić koji, otkad je prvi put s jednim prijateljem kušao hranu glavnog Novina kuhara Tvrtka Šakote, ondje redovito dolazi.

"Nisam vegetarijanac, ali učim o osnovama makrobiotike jer to ne znači nužno ne jesti meso već jesti ekološki čistu hranu u skladu s godišnjim dobima, odnosno jesti u skladu s prirodom. Ovdje sigurno nećete usred zime dobiti kolač od jagoda. Osim što tu mogu pojesti najbolju juhu od komorača ili koprive i što zbog raznolikosti okusa i začina koje ovdje koriste još nikad nisam dobio

"Tržište zahtijeva ponudu zdrave hrane jer vegetarijanci i vegani, ali i oni koje se žele raznolikije hraniti, nemaju što jesti" ALEKSANDRA IVANKOVIĆ

dvaput isto jelo, svaki put naučim nešto novo o hrani. Kao aperitiv obožavam frape od zelene magme odnosno lišća mladog ječma, koje je odlično za detoksikaciju, a obavezno popijem i spirulinu, algu koja je, pogotovo u kombinaciji s magmom, odlična protiv alergija. I kod kuće nastojim koristiti što više žitarica i smeđu rižu, a meso jedem u znatno manjim količinama nego prije te nastojim znati porijeklo mesa koje konzumiram. Ljudi često makrobiotičku hranu povezuju isključivo s prehranom u sklopu terapija koje pomažu u izlječenju raznih bolesti, međutim, nisu toliko upoznati s gurmanskom stranom makrobiotike. Osim što je zdravo, ja ovdje jedem prvenstveno jer je hrana iznimno ukusna", naglasio je Mario Valentić.

Šefu kuhinje restorana Nova Tvrtku Šakoti, koji je prethodno imao iskustvo u klasičnoj kuhinji, pripremanje veganske hrane predstavlja netipičan izazov, jer iz relativno uskog izbora namirnica treba izvući maksimalne kombinacije jela i okusa. "Upravo kombinacijom različitih biljnih proteina, žitarica i isključivo sezonskog povrća postižu se", kaže, "zanimljivi okusi koji su većini ljudi veliko iznenađenje i više od pola naših gostiju su ljudi koji se inače ne hrane vegetarijanski već ovdje dolaze zbog dobre hrane i kvalitetnih i organskih namirnica kakve ne mogu naći u drugim restoranima u gradu." Zbog dugogodišnje tradicije i iskustva, Zagrebački velesajam pozvao je upravo Makronovu da im bude glavni partner na sajmu Mystic, 1. međunarodnom sajmu alternative, zdravog života i graničnih područja znanosti, koji će se održati od 22. do 26. rujna. Ondje će biti predstavljeno i novo, obnovljeno izdanje knjige Jadranke Boban Pejić i Zlatka Pejića "Hrana za život". Direktorica Planetopije Marina Kralj Vidačak kaže

da je s tom knjigom koja predstavlja uvod u makrobiotička načela filozofije zdravog života zapravo sve i počelo, a do sada je prodana u više od 15 tisuća primjeraka.

"NO, ONO ŠTO JE ZANIMLJIVO", ističe Marina Kralj Vidačak, "je da interes za tom knjigom ne jenjava i da je još uvijek vrlo tražena. Pokazalo se da je to ne samo tema koja ne zastarijeva nego da je tek sada došla u pravi fokus. Možda je u vrijeme svog izdanja bila previše avangardna, dok se danas putem raznih istraživanja upravo potvrđuju načela koja makrobiotika dugo proklamira." Iako je Planetopija vrlo mlada izdavačka kuća i na tržištu je tek četiri godine, vrlo brzo je stekla svoju prepoznatljivost jer je okrenuta ekološkim temama, holističkom pristupu zdravlju i prehrani, osobnom razvoju, psihologiji i filozofiji. Zajedno s Makronovom, Biovegom i restoranom Nova, Planetopija će se na sajmu Mystic pojaviti pod sloganom "Dobar osjećaj", što Marina Kralj Vidačak objašnjava riječima:

"Čini nam se da ljudi u ovo vrijeme krize i recesije te sveopćeg preispitivanja vrijednosti, tragaju za nekim stvarima koje će im donijeti dašak vjere i nadahnuća, nešto zbog čega će se osjećati dobro. Zato želimo ljudima približiti našu filozofiju života kako bi se što bolje osjećali. Mi ljudi doveli smo i planet Zemlju i sami sebe i vlastito zdravlje u takvo stanje da je prirodno da se počnemo pitati je li zaista dobro to što nam nude i da kao osviješteni pojedinci zahtijevamo ono najbolje i za sebe i za planet. Nije zato čudno da je u ovoj recesiji jedna od rijetkih grana koja je doživjela procvat upravo proizvodnja prirodne i organske hrane koja je u stalnom usponu." Copyright NACIONAL 2010.