

<http://www.zdravakrava.hr/clanak/31/Pravi-restoran-za-sve-bioljupce>

## Restoran broj jedan za sve bioljupce

No 0 No 1 No 2 No 3



Restoran Nova uspješno vodi Maja Kičinbači



A za istinske vinoljubce tu je sjajno hrvatsko ekološko vino



Najveći hit među slasticama je Novaled - prvi bio sladoled



Za ručak se počastite ledenom juhom od bosiljka

#### [Dijeta & Vitalnost](#)

- [ispiši članak](#)
- [pošalji članak](#)

Datum objave:  
29. 06. 2009.

Autor:  
[Martina Medverec](#)

# Najbolji recepti veganske kuhinje u restoranu Nova u centru Zagreba

**Restoran Nova** smješten u samom centru grada, u Ilici 72/I, više od 18 godina svojim gostima nudi najbolje recepte veganske kuhinje temeljene na **makrobiotičkim načelima**. Nova je prvi restoran **prirodne prehrane** prema makrobiotičkim načelima u ovom dijelu Europe

Osnovan je 1991. i prvotno je zamišljen kao klupski prostor u koji su rado dolazili zaljubljenici u organske namirnice. Bio je i ostao prva nepušačka zona na veselje sve većeg broja pobornika zdravog života. Vlasnici restorana i pioniri makrobiotike u Hrvatskoj, **Zlatko Pejić i Jadranka Boban Pejić** puno su putovali po svijetu i željeli su napraviti nešto drugačije, restoran koji doprinosi ne samo zdravlju čovjeka, već i zdravlju čitavog Planeta.

## Feng shui i ekološki principi

Restoran je uređen u ugodnom minimalističkom stilu prema feng shui principu. Ovdje se poštuju svi ekološki principi. Čak je i jelovnik napravljen od ekološkog papira. Namirnice koje se koriste su cjelovite, svježe, sezonske i **organski uzgojene**, koriste samo filtriranu vodu, ne koriste zamrznute namirnice, a jela se pripremaju pažljivo, prema vrhunskim makrobiotičkim standardima. Povrće i voće za njih uzgajaju **domaći poljoprivrednici**, a sokovi, vino i pivo su organskog podrijetla s eko certifikatom.

Makrobiotička prehrana isključuje meso, jaja, šećer, ribu i mlijeko. Cjelovit makrobiotički obrok sadrži raznobojne i raznovrsne namirnice biljnog porijekla poput algi, tofua, seitana, gljiva, klica, mahunarki i žitarica, te nezaobilaznog raznolikog povrća kombiniranog u optimalnim omjerima kako bi se zadovoljile dnevne potrebe gostiju. Svaki kuhar koji radi u Novoj obavezno prolazi **posebnu edukaciju** u čemu aktivno sudjeluje Jadranka Boban Pejić, voditeljica programa Prirodne kuhinje u edukacijskom centru Makronova. **Tvrtko Šakota**, šef kuhinje, već niz godina boravi u sličnim restoranima diljem Europe jer se znanje o kuhinji temeljenoj na makrobiotičkim načelima ne stječe u uobičajenim kuharskim školama. Tvrtko već 10 godina za goste Nove priprema neodoljive specijalitete veganske kuhinje, a sam je prošao edukaciju u Londonu i Americi.

## Ledena juha i ekološki sladoled na vašem stolu

Odnedavno se u ponudi restorana Nova nalaze kreativni i osvježavajući **ljetni specijaliteti**. Jela i način njihove pripreme prilagođeni su vrućim ljetnim danima. Ljetni jelovnik je sastavljen od jela koja u vrućim sparnim danima **hlade organizam** i daju osjećaj lakoće. Nakon ljetnog ručka u Novoj osjećat ćete se opušteno, lagano, vitalno, puni energije i spremni za ostatak dana. U ponudi restorana je specijalitet dana, jela po izboru i **makroplata** koja je svaki dan drugačija, a sastoji se od juhe i šarenog tanjura žitarica, mahunarki, povrća i algi uz malu salatu.

Od posebne ljetne ponude izdvajamo Gazpacho s ledom od bosiljka, ražnjiće od seitana, Tofu u limunu sa salatnom od krumpira i tikvica, Pancanellu s tempehom u kikirikiju, Novaled voćni sladoled i Yannoh kavu od žitarica sa zobenim napitkom.

**Orginalne slastice** iz vlastite proizvodnje privlače pažnju već pri ulasku u restoran. Vrhunskog su okusa, a ne sadrže mliječne proizvode, jaja niti bijeli šećer. Najveći ljetni hit među slasticama je Novaled sladoled (prvi bio sladoled) i desertna krema bioljubac. U ponudi su i savijače od jabuka i sezonskog voća, torte, kreme živopisnih boja i vrlo ukusne rolade, sve **bez šećera**, konzervansa, mlijeka i jaja, a zaslađeno prirodnim sladovima. Restoran **radi cijelo ljeto**, od ponedjeljka do subote, od 12 do 22 sata.

## Za ručak se osvježite čajem

Gosti uz ručak najčešće piju osvježavajuće čajeve poput hladnog zelenog čaja s mentom, Mu 16, Banche ili Senche. Popularni su i energizirajući napitci kao što su Zelena Magma sa zobenim napitkom, Spirulina shake, sok od mrkve i sok od aloe vere i brusnice.

Bogati izbor osvježavajućih organskih sokova, napitaka od žitarica, multivitaminskih shake-ova, **kave od žitarica** i organskih čajeva te piva upotpunjen je i ponudom vrhunskih vina. Za sve vinoljubce tu su vrhunska organska bijela i crna vina Rapunzel s eko certifikatom i **hrvatsko ekološko vino**(crno i bijelo) sa Visa.

## Stalni gosti imaju svoj stol u restoranu

U restoran Nova ne dolaze samo vegetarijanci i vegani. Često dolaze **poslovni ljudi** u pauzi za ručak, jer se nakon brzog i zdravog ručka u Novoj kako sami kažu ne osjećaju pospano. Ovdje vole svratiti i **svjetski putnici** koji zalutaju u grad, ali i domaći ljudi svih profila. Nekoliko stalnih gostiju koji dolaze svaki dan u Novoj su pronašli svoj mirni kutak i kako kaže voditeljica restorana Maja Kičinbači 'oni ovdje već imaju svoj stol'. Maja vodi restoran zadnjih godinu dana i najviše uživa u druženju s gostima koji posjećuju restoran.

Mnoge poznate osobe vole jesti u našem restoranu, pa tako često svrate i Almira Osmanović, Mario Valentić, Suzana Nikolić, Daria Lorenci, Bojan Navojec', ponosno priča Maja. Svi gosti Nove razmišljaju o važnosti zdrave prehrane, žele se osjećati **vitalno i zdravo**, vode računa o tome što konzumiraju i ekološki su osviješteni. Zajedno s osobljem i vlasnicima, gosti restorana Nova doprinose vlastitom zdravlju, ali i zdravlju čitavog Planeta