

Groza me je, da nimamo pojma, kaj jemo

Saša Einsiedler je mnogim v navdih zato, ker živi in dela, kar uči. Vse, kar svetuje drugim, je preizkusila sama. Ko se je podala na pot osebnostne preobrazbe, jo je kot strela z jasnega doletela nova preizkušnja – diagnoza rak. Vzela jo je zelo resno ter s pomočjo prijateljice in strokovnjakinje za (zdravo) prehrano Alexandre Pi Bachel, ki uči živo kuhinjo, povsem spremenila svoje prehranjevalne navade. To je bil dodaten kamenček v mozaiku njenega zdravja in počutja ... Nedavno je s svojo kuho navdušila v oddaji Riba raca rak, prosili smo jo za recepte in več podrobnosti.

Tekst: **ANDREJA COMINO**, andreja.comino@masicom.net

Foto: **MATEJA J. POTOČNIK**

»**O**d nekdaj sem imela rada mlečne izdelke, veliko kisle smetane povsod, skuta in nujna jutranja kava z veliko mleka. Siri pa v vseh oblikah, v velikih količinah. Spomnim se svojega zgroženega pogleda, ko sem na začetku najine zveze prišla k Andreju in odprla njegov hladilnik. Ni imel sira! Katastrofa! Potem pa sem začela opaziti, da sem napihnjena, če so mlečni izdelki prevečkrat na mojem jedilniku. Začela sem opuščati mleko, najprej v kavi. Oh groza, črna kava brez mleka?! Zdelo se mi je, da v življenju ne bom več mogla uživati v kavici ... Pa sem se kar hitro navadila in kmalu opustila vse mlečne izdelke, tudi sir.« pripoveduje Saša in nadaljuje, da je zatem opazila, da ji tudi pšenica ne ustreza, prebava se ji je upočasnila, če je jedla

kruh, testenine ... In je začela izločati gluten. Seveda ne stoodstotno, načeloma pa ga ne je.

»Tisti dan pa, ko sem dobila diagnozo rak, sem klicala prijateljico in soustanoviteljico najine Akademije doseganja notranje sreče in poslovnega uspeha, Alexandro Pi Bachel. Dogovorili sva se za svetovanje, s seboj pa je prinesla še tri vreče, polne zelenjave, svoj sokovnik, alge ... In se je začela moja pot rastlinske prehrane!« razlaga Saša in dodaja, da je spoznala, kako ni tip za meso, čeprav je v preteklosti poskušala tudi s takšnim prehranjevanjem. Pozorno je spremljala svoje počutje in ugotovila, da se odlično počuti s sadjem, stročnicami, semeni, oreščki, žiti brez glutena, predvsem pa z veliko zelenjave.

»Pojma nisem imela, kako začeti, nisem poznala nobenih re-





ceptov, nisem niti vedela, da je svet pretežno rastlinske hrane tako raznolik! Hvala Alexandri, da me je naučila in seznanila s svojo živo kuhinjo! V času zdravljenja sem res pazila – nič živalskega, nobene kave, alkohola ... Zdaj pa jem bolj po občutku. Mesa, jajc, mlečnih izdelkov in glutena sicer ne, ribe in drugo morsko hrano imam pa rada. Ne

Ključ do zdravja Saše Einsiedler je bila tudi popolna sprememba prehranjevanja

prištevam se med vegane niti vegetarijance, ampak sem preprosto pretežno rastlinojedka. Če mi zadiši maslo, si ga z lahkoto namažem na kruh, tudi kakšen ocvirek mi pade v usta, je pa to bolj redko, a ne izključeno,« je iskrena. Med prehranjevanjem doma se je lahko držati začrtane poti, kaj pa naj storimo, kadar gremo kam na obisk, da ne prekršimo svojih ritualov, obenem pa ne užalimo gostiteljev? »Kadar grem kam na obisk, so nekateri kar v stiski, češ, kaj pripraviti zame. Pa sploh ni težko! Samo malo je treba odpreti oči, najti kakšen dober recept in v resnici je zelo preprosto!« Kljub temu da je s pripravo (zdrave) hrane nekaj dela, ne vzame veliko časa. Saša se je izmojstrila v pripravi zdravih in hranljivih jedi, ki podpirajo njeno telo.

Sašin (prehranjevalni) dan

Okusen in zdrav zajtrk: »Za zajtrk si spečem lečin, kvinojin ali ajdov kruh. Rada si pripravim tudi krekerje iz semen ali pa zvečer namočim nekaj rumene leče in jo zjutraj zmiksam, dodam sol ter spečem kot palačinko. Na videz ne bi nihče rekel, da ni 'prava'. Nanjo gredo tako slani kot sladki namazi. Lečin kruh je res sila preprost: namočim lečo, zju-

traj jo odcedim in še malo splaknem, potem pa z nekaj vode dam v zmogljiv mešalnik, dodam sol, sodo bikarbono, malo indijskega trpotca, da bolj drži skupaj, in limonin sok. Pa kakšna bučna semena tudi padejo v testo, potem pa spečem in je božansko! Sladkorja tudi ne jem kaj dosti, marmelade naredim sama brez sladkorja in jih shranim v majhnih kozarčkih – ko ga enkrat odprem, pojem vso. Ali pa si naredim namaz iz sadja, ki je pri roki, če je prekislo, osladim z datljem ali dvema. Sicer pa obožujem tudi slane namaze.« (glejte recepte)

Kaj pa kosilo? »Poleti imam najraje solate, polne 'plevelov', ki jih nabereš okrog hiše in vrta, pa čičeriko si rada dam vanjo, semena, oreščke. Bi človek mislil, da se od takšne solate ne moreš najesti, a to ne drži! Nakupila sem si kar nekaj knjig, kjer so opisane divje rastline, začimbe, veliko je tudi receptov. Sploh se ne zavedamo, kakšno bogastvo nam raste pod nogami! Hvaležna sem za vrt, ni sicer zelo velik in tudi ni ravno zgledno urejen, ker pač nimam toliko časa. Ampak sem hvaležna za vsako solato, ki mi je ni treba kupiti v trgovini. Pa ne zaradi denarja, temveč zato, ker z uživanjem doma pridelane hrane vsaj približno vem, kaj jem. Najbolj sem žalostna, kadar objavijo novico, da so umaknili iz prodaje kakšno živilo. Kako je lahko v bio pirini moki strup? To me res razžalosti, saj se počutim, kot bi me nekdo vlekel za nos. Je sploh kaj res, kar piše na embalaži? Komu sploh še lahko zaupamo, ko gre za hrano? Zato imam najraje izdelke ljudi, ki jih poznam in jim zaupam. Ampak vsega pač ne moreš kupovati tako in tudi precej dražje je kot v supermarketu.«

Proč z mesnimi nadomestki.

Saša pozna veliko ljudi, ki so se popolnoma znebili zdravstvenih težav, ko so spremenili prehranjevanje. Nikakor ne pravi, da je samo rastlinska hrana edina prava, nekaterim bolj ustreza veliko mesa in nič ogljikovih hidratov. Vsakdo mora najti tisto, ob čemer se počuti dobro. Zato tudi ne želi pametovati, kaj je dobro in kaj ni. »Jaz vem le zase, kaj mi ustreza in kaj ne. Ne maram pa mesnih nadomestkov. Če bereš deklaracije, vidiš, da ni nič pretirano zdravega v njih. Moje pravilo je, da kupim tisto, kar bi

lahko tudi sama naredila doma – stvari s čim manj sestavinami, brez ojačevalcev okusa in drugih E-jev. Priznam, da najraje jem doma, ker samo takrat približno vem, kaj jem. In želim podpirati svoje telo s hrano, ne ga obteževati in mu dajati toliko dodatnega dela.« pove.

Okusne in zdrave sladice.

Človek bi pomislil, da če ne ješ mesa in jajc ter mlečnih izdelkov, si pa čisto suhčen. »Haha, nikakor! Ko enkrat prideš na okus rastlinske hrane in znaš kaj pripraviti, bi lahko jedel in jedel in jedel. Tudi sladice so tako dobre, pa tako zelo kalorične, če tudi v njih ni sladkorja,« pove Saša in doda, da se je naučila uporabljati tudi različne stvari, ki jih prej ni poznala, na primer kvasne kosmiče. Imajo veliko beljakovin in lahko nadomestijo parmezan. Indijski trpotec, čijina ali lanena semena so lahko nadomestilo za jajca. Občasno si kupi svilnati tofu – zadnjič si ga je naredila z lisičkami, namesto jajc. Dober je tudi za sladice. Novost zanjo je bilo sončnično meso, pripraviš ga enako kot mleto meso in z njim napolniš paprike, buče, narediš musako ... (gre za nadomestek mesa iz sončničnih semen, naročiti ga je mogoče tudi po spletu).

Ne gre za to, da se odpoveduješ, ampak da iščeš zdrave zamenjave.

»Zdaj namesto kisle smetane uporabim denimo kokosovo ali pa naredim smetano iz namočenih indijskih oreščkov. Kupim tudi riževco, sojino, mandljevo smetano ... Vse se dobi. Najpomembnejši del odločitve o tem, da bi nekaj v prehrani spremenil, je čas. Sploh na začetku, ko se še malo loviš. Vsem, ki si želijo spremeniti prehranjevanje, predlagam, da ne zamenjajo vsega naenkrat, ampak postopoma. Najprej začneš opuščati meso ali mlečne izdelke trikrat na teden, potem petkrat in nazadnje, kot ti ustreza. Zakaj bi moral kupiti čips v trgovini? Ko prebereš, kaj vse je v njem, te mine, da bi ga pojedel. Zdaj je veliko kodrolistnega ohrovt. Nabereš ga ali kje kupiš, odstraniš trdi del, natrgaš na koščke in začiniš s poljubnimi začimbami ter kvasnimi kosmiči, malo olja in vse zmečkaš med rokami, daš v pečico in posušiš oziroma spečeš. Najboljši čips!« na hitro opiše še en recept.

Sašina jutranja rutina

Zjutraj, pred zajtrkom, najprej žvrklja sezamovo ali sončnično olje. 21 minut. To pomaga očistiti telo bakterij, razstruplja in okrepi tudi ustno higieno. Po obsevanjih grla ima manj slin in mora malo bolj popaziti na zobe ... »Bakterije mislijo, da je v ustih hrana, in pridejo pogledat, kaj se dogaja, potem pa se v olju utopijo. Zato je treba po žvrkljanju olje obvezno izpljuniti in si dobro splakniti usta. Potem spijem kozarec tople vode, včasih dodam malo soli, včasih limono. Nato je na vrsti telovadba. Malo joge, malo tapkanja, tibetanske vaje, počepi ... Kar se pač spomnim, kakšne pol ure. In šele potem zajtrk,« pove in dodaja, da si zjutraj rada vzame zase kakšni dve uri. Zato vstane dovolj zgodaj, saj se ji zdi pomembno, kako začne dan. Zjutraj si tudi pove namero dneva – kaj si želi za ta dan – in prav vsako jutro se zahvali za življenje in si pove nekaj pozitivnih misli. »Tako sem že zjutraj lahko nasmejana, dobre volje in polna pričakovanja, kaj bo pri-

Sašini okusni veganski recepti (iz nedavne oddaje Riba raca rak)

Predjed:

bučni, grahov in fižolov namaz, namaz iz posušenih paradižnikov, namaz iz gomoljne zelene, lečine bombetke

Bučni namaz

Sestavine: ekološka bučna semena, dobro bučno olje, strok česna, sol

Priprava: na suho popražimo bučna semena, da zadušijo in začnejo pokati. Ohladimo jih, potem pa stresemo v zmogljiv mešalnik, dodamo strok česna in sol. Zmiksamo, stresemo v skledico in dodajamo bučno olje toliko časa, da dobimo ravno pravo gostoto.

Grahov namaz

Sestavine: 150 g graha, strok česna, pol žličke limoninega ali limetnega soka, list mete (lahko spustimo), 3 žlice oljčnega olja, ščepec soli, malo svežega drobnjaka, malo mlade čebule.

Priprava: grah skuhamo in malce ohladimo. Nato ga damo v mešalnik skupaj z 2 žlicama



Fižolov namaz

Sestavine: 250 g maslenega fižola, pol skodelice sončničnih semen, 2 žlici kvasnih kosmičev, sok pol limone (dodajamo po kapljicah, odvisno od želene kislosti), sol po okusu, voda po potrebi (začnemo s 30 ml), šopek drobnjaka ali vejica peteršilja (listi).

Priprava: med stalnim mešanjem na suho prepražimo sončnična semena v ponvi. Pazimo, da se ne sežgejo. Ko začnejo plesati po ponvi, zaključimo s segrevanjem. Ohladimo. V mešalniku zmeljemo do gladkega vse sestavine razen drobnjaka oziroma peteršilja. Vodo, sol in limonin sok dodajamo postopoma. Na drobno sesekljamo drobnjak oziroma peteršilj in ga potresemo po namazu pred serviranjem (avtorica recepta je Alexandra Pi Bachel, iz knjižice Živa kuhinja).

Namaz iz posušenih paradižnikov

Sestavine: 60 g surovih indijskih oreškov, 140 g suhih paradižnikov (odcejenih), 3–4 majhne kapre, četrt žličke česna, sol in limonin sok po okusu, malo vode za bolj mazljivo teksturo, češnjevi paradižniki, olivno olje, sveža bazilika.

Priprava: indijske oreške namočimo za nekaj ur, najbolje kar čez noč. Češnjeve paradižnike spečemo v pečici: pokapljamo z olivnim oljem, potresemo s soljo in pečemo na 200 °C (ventilacijska) 30–40 minut. Z ročnim mešalnikom ali v multipraktiku zmešamo indijske oreške, suhe paradižnike, kapre, česen ter sol in limonin sok po okusu. Okrasimo s pečenimi češnjevimi paradižniki in svežo baziliko (recept je s strani Lolitabopa).

Namaz iz gomoljne zelene

Sestavine: zelena, orehi, sol, veganska smetana, jabolko

Priprava: naribamo zeleno, posolimo, zmešamo pest grobo zmletih orehov in naribamo pol jabolka. Zmešamo s smetano (jaz uporabim kakšno od veganskih – sojino, kokosovo, mandljevo, riževo ...).

Lečine bombetke

Sestavine: 200 gramov rdeče leče, 20 gramov lupin indijskega trpotca, 60 ml vode, 15 ml oljčnega olja, 15 ml limoninega soka, 4 grami sode bikarbone, 3 grami soli, izbrana mešanica semen za povrh.

Priprava: lečo namočimo v hladno vodo za 5–8 ur. Preden se lotimo zmesi, pripravimo mešanico semen za posip. Na pekač iz pečice damo peki papir. Pečico segrejemo na 180 stopinj. Lečo odcedimo in pretresemo v multipraktiku. Dodamo vse sestavine razen limoninega soka. Zmiksamo v fino zmes. Nato dodamo limonin sok in hitro zmešamo. Z rokami zagrabimo del testa in ga poskusimo nekako oblikovati v bombetko, nazadnje ga povaljamo po semenih. Testo je izjemno lepljivo in ta del bo malce težek, ampak testo lepo zraste v pečici in se nepravilnosti porazgubijo. Oblikovane bombetke s semeni položimo v segreto pečico za 25 minut. Postrežemo. Bombetke se tudi lepo zamrznejo. (recept je s strani Anina kuhinja)

nesel nov dan. Da pa ne bo to zvenelo, kot da nisem nikoli utrujena ali manj dobre volje – seveda so tudi takšni dnevi in čisto normalno je tako. Od sebe ne smemo pričakovati popolnosti. Naj bo življenje lahkotno in radostno!« sklene.

oljčnega olja in vsemi drugimi sestavinami ter zmešamo v gladek namaz (po potrebi dodamo še kakšno žlico olja). Namaz postrežemo s popečenimi kruhki, krekerji ali svežo zelenjavo (narezano na palčke) (recept je s strani Veganski izziv).



Glavna jed:

Polnjena buča hokaido

Sestavine (po spominu, ker sem si sproti malo izmišljevala, ko sem pokušala in ugotavljala, kaj še manjka): buča hokaido, sončnično meso, por, začimbe, kvasni kosmiči, čez noč namočeni indijski oreščki, česen, veganski nadomestek sira.

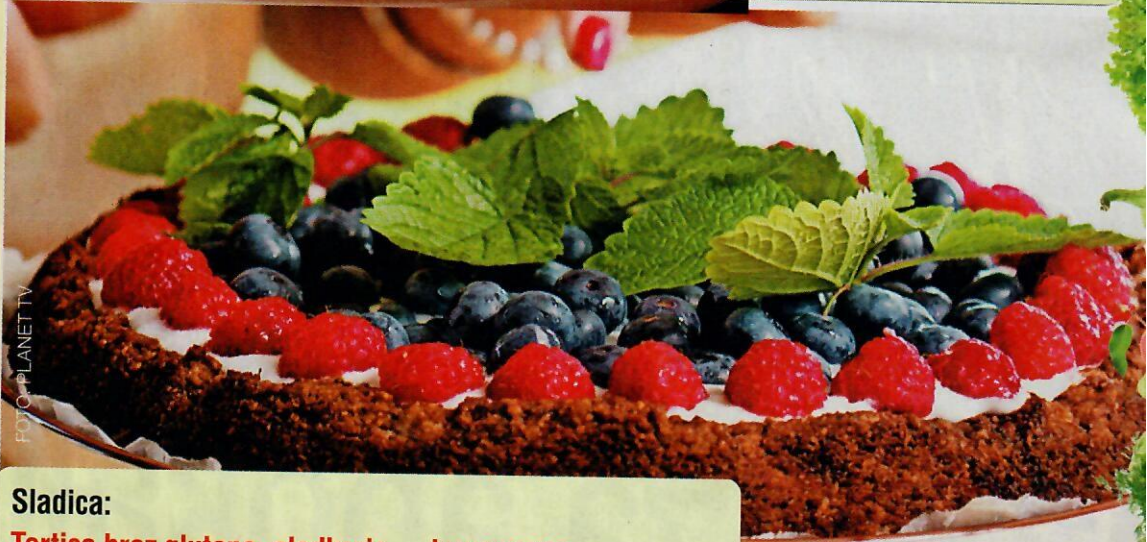
Priprava: najprej sem (mukoma) izdolbla bučo. Odstranila sem pečke in preostanek mesa posebej spekla v pečici, da dobi sladkast, kostanjev okus. Če delaš za več ljudi, popeci prej eno celo bučo (ni je treba lupiti, samo dobro jo opereš, če je ekološka), da imaš malo več bučnega mesa za rezervo. Če ga bo preveč, narediš juhico. Sončnično meso namočiš v vodi z začimbami (jaz imam rada zeliščno sol Majnika), pri nas ga še nisem kupila, prijateljica Alexandra mi ga je prinesla iz Nemčije. Verjetno pa bi podoben učinek lahko dosegla tudi s sojinim mesom ali čim podobnim. Skuhala sem tudi nekaj prosa ter ga začinila s soljo in česnom v prahu. Na ponvi z malo olja prepražiš por, dodaš pečeno bučno meso, ožeto sončnično meso in mešaš. Potem se začne dodajanje prosa – po občutku, odvisno, kako gosto maso želiš – in preostalih začimb. Sol, poper, stisnjen česen, kvasni kosmiči, dodala sem še malo veganskega naribanega sira (čeprav nisem oboževalka takšnih nadomestkov), timijan, bazilika, vse, kar mi je prišlo pod roke ... Poskušaš, in ko je dober okus, je to to.

Na vrh, pod klobuk buče, sem dala smetano iz indijskih oreščkov. Te sem prej namočila, potem pa z malo vode zblendala. Verjetno sem še kaj pozabila, ampak vsakič naredim malo drugače, ker nimam vedno vseh sestavin pri roki in uporabim, kar imam. Vedno bogato začinim in verjamem, da je to del dobrega okusa!



Ingverjevo žganje

Priprava: olupimo korenino ingverja in jo naribamo ter zalijemo z žganjem. No, jaz sem ingver dala skozi sokovnik, da je izpustil sok, potem pa ingverjevo pulpo namočila v domačem žganju. Po enem tednu sem precedila namočeno ingverjevo pulpo in jo (ker sem »šparovna«) dala še enkrat skozi sokovnik, da sem res izkoristila vse. Potem sem v to žganje zmešala ingverjev sok (vmes sem ga za vsak slučaj dala zamrzniti) ter svež limonin sok (po okusu). Zavrela in ohladila sem nekaj vode, vanjo zamešala domač med (spet to dodajam po okusu) in dodala v žganje. Nekateri dodajo še malo kurkume za barvo.



Sladica:

Tortica brez glutena, sladkorja ... brez vsega

Za osnovo mi je služil recept s strani Brezgrešne sladice (Tortica s kokosovo kremo). Priredila sem ga malo po svoje.

Sestavine: 100 g prosene moke (priporočam sveže mlet, jaz sem uporabila kokosovo), 100 g mletih mandljev, 100 g datljev, 2 srednje veliki zreli banani (lahko nadomestiš z jabolčno čežano), 1 dcl rastlinskega mleka, 1/2 čajne žličke sode bikarbone, 0,5 dcl tople vode (za pripravo datljeve paste)

Sestavine za kremo: 1 pločevinka kokosovega mleka, 1–2 žlici (po želji) kokosovega sladkorja, sadje po izbiri.

Priprava biskvita: datlje namočimo v nekaj tople vode (toliko, da so prekriti, pribl. 0,5 dcl) za nekaj minut, da se zmehčajo, in jih nato zmeljemo v datljevo pasto. Banane zmečkamo. V posodi dobro premešamo moko, mlete mandlje, zmečkane banane, datljevo pasto, rastlinsko mleko in sodo bikarbono. Dobljeno maso za biskvit prelijemo v pekač in pečemo približno

pol ure pri 180 °C. Pečen biskvit pustimo stati nekaj časa, da se ohladi.

Priprava kreme: iz pločevinke kokosovega mleka uporabimo kremo, ki se je nabrala na vrhu, preostanek kokosovega mleka shranimo. Pomembno je, da je pločevinka predhodno na sobni temperaturi, da kremo lažje razmažemo po ohlajenem biskvitu. Kokosovo kremo po želji sladkamo s kokosovim sladkorjem, če imate radi bolj sladko, saj krema sama po sebi ni tako sladka. Kokosov sladkor na rahlo vmešamo v kremo. Lahko dodamo tudi malo kokosove vode (ne preveč, 1–2 žlici) iz dna pločevinke za lažje mešanje ter mešamo, dokler se sladkor ne raztopi. Tortico poljubno obložimo s sadjem. Za lepši videz izberemo dve vrsti sadja kontrastnih barv (npr. rumeno – vijolično). Za okras dodamo še nekaj listov mete, melise, žajblja ali drugih začimb. Postavimo v hladilnik za kakšno uro, nato tortico razrežemo in postrežemo.



Dober tek!