



Vegetarijanske jedi
za vsak okus

Mirjam Grilc

ZALOŽBA KMEČKI GLAS

TUDI ZELENO JE ODLIČNO! 9

- 11 | Izbira in načini priprave jedi
- 15 | Odmerjanje živil – prerosto in 'domače'
- 17 | Posoda za kuhanje
- 19 | Osnove, ki so stalnice v kuhinji

ZAJTRKI, OD SLADKIH DO SLANIH 31

- 32 | Borovničev jogurt
- 32 | Bircher misli, kot ga jedo Švicarji
- 33 | Hrustljavi misli – večna zmaga
- 34 | Jabolčni žepki za sladokusce
- 35 | Jajca na oko z vegetarijansko salamo
- 35 | Jajčka na opečencu, ki se jim ni mogoče upreti
- 36 | Jajčka, nadevana in slastna
- 36 | Jogurt z medom in orehi
- 36 | Kefir z banano
- 37 | Klasičen zajtrk prija kadarkoli
- 38 | Mlečni riž z žafranom in borovnicami
- 39 | Ovseni kosmiči za dobro voljo
- 39 | Polenta po moje
- 40 | Pomarančno maslo za posebna jutra
- 41 | Prosena kaša mojega moža
- 41 | Prosene palačinkice
- 42 | Sadno jutro
- 43 | Sendvič
- 44 | Skutni namaz za užitkarje
- 44 | Smuti za bolj zelene
- 44 | Stiskanec v kozarcu – vitamini za celo dopoldne
- 45 | Šnite za male in velike
- 46 | Vafli
- 47 | Zdrobovi sladki hlebčki
- 47 | Žemlje v narastku, ko zajtrkuje vsa družina

SOLATE, SVEŽE IN ZDRAVE 49

- 50 | Bučke v solati
- 51 | Cikorija v solati
- 52 | Čemaž s kislim zeljem
- 52 | Čičerkina solata
- 52 | Hrustjava solata
- 53 | Komarček v solati
- 54 | Kumarična solata
- 54 | Kumarično-krompirjeva solata
- 55 | Motovilec za gurmane
- 56 | Osvežilna solata
- 57 | Paradiznikova solata
- 58 | Peteršiljeva solata
- 58 | Por v solati
- 59 | Regrat v solati malo drugače
- 59 | Rukola v solati
- 60 | Rukola za posebno priložnost
- 61 | Sirova solata
- 62 | Solata iz kislega zelja in kalčkov
- 63 | Solata iz rdeče pese in bulgurja
- 64 | Špinačni krožnik
- 65 | Topinambur v solati
- 66 | Vitaminska pomladna solata
- 66 | Vrtna solata
- 67 | Zelena v solati
- 67 | Zeljna solata

JUHE, TOPLE IN OKUSNE 69

- 70 | Brokolijeva juha
- 71 | Bučkina lahka juha
- 71 | Bučna juha z ingverjem
- 72 | Česnova juha
- 73 | Grahova juha
- 74 | Juha iz starih časov
- 74 | Jurčkova juha
- 76 | Kapucinkina juha

77	Kokosova juha
78	Koprivna juha z vinom
78	Koromačeva juha
78	Korenčkova juha s sojinimi kosmiči
79	Korenčkova juha z jajčkom
80	Koruzna kremna juha
80	Krompirjeva juhica
81	Kumarična juha
82	Lečina juha
82	Ohrovtova juha s kostanjem
83	Paradižnikova juha s kruhom
84	Pehtranova juha z grahom
85	Pomladna osvežilna juha
86	Porova juha z regratom in zeliščnim maslom
87	Prežganka
87	Rukolina juha
88	Špinačna juha – najhitreje pripravljena
88	Špinačno-blitvina juha malo drugače
89	Topinamburjeva juha
90	Vrtna listna juha
91	Zelenjavna juha za vsak dan
92	Zdrobova juha z mandlji – dobri stari recepti

ENOLONČNICE, ŠE VEDNO V MODI 95

96	Ajdova enolončnica
97	Bučni golaž
98	Bulgurjeva enolončnica
98	Čili 'con soja'
99	Enolončnica za vse letne čase
99	Fizolov golaž
100	Jota z bučnim mesom
101	Koruzni lonec z ješprenjem
102	Kostanj, čičerka in čili
103	Kvinoja v loncu
104	Leča na žlico s karijem in ingverjem
105	Ohrovtovo-riževa enolončnica

106	Pisana enolončnica
107	Sicilijanska mineštra
109	Zeljna mineštra

JEDI NA VEČ NAČINOV – GLAVNE IN SAMOSTOJNE 111

113	Ajdova kaša z zelenjavo in jajčkom
114	Brstični ohrovt in korenček
114	Buča, pečena v vinu
115	Čičerkine kroglice in avokadova omaka
116	Čufti v paradižnikovi omaki
116	Fižolovi ocvrtki in jogurtov preliv
118	Jabolčni cmoki
119	Kolerabni svaljki
120	Korenjevi njoki z zeliščno kremo
121	Krompir v foliji
122	Krompirjeve omlete z jogurtovo omako
122	Lazanja
123	Makaroni po bolonjsko
124	Musaka
125	Ohrovtovi zvitki
126	Palačinke z vegetarijansko klobasico chorizo
128	Pečena polenta z janeževim oljem in kumarično omako
130	Pirino-proseni široki rezanci iz pečice
131	Pica, sočna in hrustljava
132	Pita treh okusov
132	Pogača s sirom, kaprami in oljkami
133	Polnjene in pečene paprike
134	Polpeti iz pečice
135	Popečen kuskus
136	Prosena kaša s kuhanim jajcem
137	Ribana kaša v ponvi
138	Riž s tremi siri
139	Rižota s krompirjem
139	Rižota, pečena
140	Sončnični polpeti
141	Špinačno-gobova jed

141	Špecli
144	Špinačna pita s sirom feta
144	Testenine s svežim fižolom v zrnju
146	Testenine, zapečene
148	Tofu, pečen v ponvi
148	Trtne sarmice
150	Vrtnarjevi široki rezanci
151	Zelenjavna ponev
152	Zeljni polpeti s sladkim krompirjem

SLADICE, VEDNO SLADKE IN SLASTNE 155

156	Bananina sladica
157	Breskov biskvit na vaniljevi kremi
158	Jabolčno-rožičevo pecivo
158	Jagodna rulada
159	Jogurtovo pecivo prav na hitro
160	Jogurtova zmrzlina
161	Korenčkovi piškoti, kot so jih pekle babice
161	Kroglice iz bučnih semen
162	Magdalenice s čokoladno-malinovim okusom
163	Makov biskvit na dušenih jabolkih
164	Mandljev sladoled
164	Mangovo-hruškova krema
165	Marelični zavitek s timijanom
165	Marmorni kolač s sojinim mlekom
167	Medenjaki
168	Ocvrte malenkosti ali miške brez jajc
169	Orehovi mafinčki
169	Ovseni keksi
170	Palačinke s skuto in breskvami
171	Pečene polnjene nešplje
172	Polnjena lubenica
173	Prosena kaša z makom
174	Rabarbarina pita brez jajc
175	Sivkina rulada
176	Tiramisu, ki dvigne do neba



Tudi zeleno je odlično!

O hrani veliko govorimo, beremo, pišemo, gledamo lahko vedno več kuharskih oddaj in zdi se, da je to tema, kateri vsi z veseljem prisluhnemo in preizkušamo nove recepte.

Pred časom sem kupovala darilo prijateljem vegetarijancem in presenečeno opazila, da je večji del ponujene literature na policah prevedene ali pa v tujem jeziku. Pomislila sem, da vsak tuje literature ne izkoristi v celoti – ne le zaradi jezika, bolj zaradi receptov jedi, ki vsebujejo sestavine in živila, ki niso del naše kulture. Tako pade v vodo vrsta receptov, ker sestavin v naših prodajalnah ne dobimo kar mimogrede.

Podpiram lokalno pridelavo hrane in menim, da je to dobra osnova in temelj zdravega prehranjevanja. Skozi čas sem tudi ugotovila, da so živila, pridelana naravi prijazno, veliko bolj polnega okusa in nasitna ter da ni treba pojesti veliko, da izgine občutek nepotešenosti.

V širnem svetu je brezmesna kuhinja najbolj pogosta, saj na določenih področjih druge izbire nimajo, kjer živimo mi, pa je tovrstno prehranjevanje stvar lastne odločitve. obroki brez mesa so mi blizu, saj sem meso spustila z jedilnika že kot otrok, ko sem ga najpogosteje nadomestila kar z veliko sadja in zelenjave. Starši so me pustili, saj so bili naveličani mojega zavračanja mesnih jedi dan na dan. Odraščala sem zdravo, kar je bilo dovolj za mir v hiši. Skozi leta se je tudi moj okus spreminjal in seveda

je trgovska ponudba poskrbela, da v hladilniku stoji precej živil, ki jih v ranih letih nisem niti poskusila: oljke, kapre, dimljeni siri, tofu ...

Ne razbijam si glave s tem, kaj bom kuhala, saj za kaj takega nimam časa, skrbim le za to, da je hrana sveže pripravljena in sezonska. Vem, katera hrana mi odgovarja, zato z izbiro jedilnika nimam težav, saj se vrtim v poznanem krogu živil, tako teče vse preprosto in hitreje. Mimo zeliščnih rož ne gre in so 'krivec' pogostih eksperimentiranj v kuhinji.

Od malega sem mami z veseljem urejala in polnila zvezke z recepti, izrezanimi iz časopisov, in listki, ki jih je dobila tu in tam. Tako je nastalo kar nekaj domačih 'kuharskih knjigic', ki imajo poseben prostor na knjižni polici. Navada se me drži še zdaj in recepte zbiram ne glede na to, ali jih pozneje preizkusim ali ne. Ko si utrgam čas za urejanje zapiskov, sem pogosto v zadregi, saj ne vem, od kod je recept prišel, zato naj bo ta knjiga hkrati tudi zahvala vsem, ki ste kakorkoli pomagali pri nastanku knjige, ki je pred vami.

Čisto za konec naj vam izdam tiho pravilo, ki vam morda pride prav: uživam hrano brez slabe vesti, saj mi le taka ne škodi!

Mirjam

BIO KRUH

Sestavine: 300 g pirine mehke moke, 100 g prosene moke, 100 g pšenične moke, 1 vrečka suhega kvasa (11 g), 1 polna žlička soli, ščepec sladkorja, 240 ml vode, 1 žlička sezama, 1 žlička bučnih semen in 1 žlička mletih orehov

Moke presejemo, stresemo v električni mešalnik, dolijemo malo vode in premešamo, solimo, dodamo sladkor, semena in počasi dolivamo preostalo vodo do željene gostote. Zgneteno testo stresemo v posodo za vzhajanje, pokrijemo ter pustimo počivati 1 uro na toplem. Vzhajano testo narahlo pregnetemo in damo v naoljen pekač počivat še za 30 minut. Pečico segrejemo na 200 °C in pečemo okrog 45 minut (odvisno od pečice). Pazimo, da zgornja plast ne bo preveč zapečena, zato kruh proti koncu pokrijemo s peki papirjem. Pečen kruh stresemo iz pekača, premažemo skorjico z maslom in pustimo, da se ohladi na zraku.



Osvežilna solata (za 2 osebi)

Sestavine: 2 pesti zelene solate, pest mlade špinače, pest redkvic, 3 rezine sira za žar

Preliv: olje, limona, malo medu, sol

Sir narežemo na majhne koščke in ga popečemo. Solato in špinačo operemo in narežemo, prav tako redkvice ter potresemo s pečenim sirom. Za preliv dobro premešamo sestavine in prelijemo solato.





Pica, sočna in hrustljava *(za 3 osebe)*

Sestavine: ½ kocke svežega kvasa, 1 kavna žlička sladkorja, okrog 80 ml mlačne vode, 200 g moke (100 g mehke in 100 g ostre), 1 žlička soli, žlica oljčnega olja, 5 žlic pripravljene paradižnikove omake, ½ bivolje mocarele, pest sveže rukole, 5 svežih češnjevih paradižnikov, 10 kaper v olju, 3 artičoke v olju, origano

Moko, sol in oljčno olje pomešamo, dodamo kvas in sladkor ter počasi ob dolivanju tople vode zgnetemo testo. Pokrito pustimo stati pol ure. Vključimo pečico na 220 °C, vzhajano testo rahlo pregnetemo in oblikujemo v pekač, kjer bomo pekli pico. Testo namažemo s paradižnikovo omako, dodamo mocarelo, narezano na večje koščke, dodamo artičoke in kapre, potresemo origano ter pečemo okrog 20 minut. Ko je pica pečena, jo obložimo z rukolo in na polovičke narezanimi češnjevimi paradižniki ter ponudimo.