

GURMAMA

veganska in presna dostava energije

Bučkini špageti s pestom, domači njoki iz sladkega krompirja v pehtranovi omaki, solata s sivkinim prelivom, mangov sok s svežo kokosovo vodo, nežni čokoladni makroni ... zveni okusno? Če ste eden tistih, ki prikimavajo stereotipom o monotoni veganski in presni prehrani, bo Maša Bilobrk v vaše prepričanje morda le vnesla dvom ...



Navedene jedi so namreč kot del pestrega Gurmaminega jedilnika prispele na pisarniške mize tistih, ki so se odločili, da v službi namesto kave in sendviča izberejo zdravo alternativo. Zdravo seveda ni le tisto, kar je vegansko ali presno, je pa Maša Bilobrk pred dvema letoma s svojo podjetniško idejo našla zdravo tržno nišo, s katero je mnogim postala *gurmanska mama*. »Ime Gurama je sestavljenka, ki je nastala povsem spontano; kot tako so me doživeli v studiu, ki sem mu zaupala prenovo blagovne znamke. Nosila sem jim kosila in okusi so jih očitno navdušili!« pripoveduje z nasmehom in malce ponosa. Leta 2010 je odprla Zavod Naravno zdravje, nato pa ustanovila podjetje Sveže in zeleno, v okviru katerega je zasnovala blagovno znamko Ekološki catering, ki so jo lani predelali v Gurmamo. Gre za dnevno dostavo veganskih in presnih kosil predvsem zaposlenim. Zamisel se je porodila iz lastnih izkušenj. Maša, po poklicu ekonomistka, je imela kot bioveganka na delovnem mestu nemalo preglavic: »Delala sem veliko, do dvanajst ur na dan, in imela precej težav s prehranjevanjem; med delavnikom nisem imela kam na kosilo, tako da sta ostali le dve (slabi) opciji: ali bom ves dan jedla le sadje in solate ali pa si bom zvečer, ko utrujena pridem domov, pripravila kosilo za naslednji dan.« Spoznala je, da si želi večjo kakovost življenja, da preveč časa preživi v službi, ki je pravzaprav ne veseli, in da bi vso to energijo lahko posvetila nečemu, kar jo osrečuje, kar je

novo in povsem njen. Zadnjih petnajst let se prehranjuje vegansko in pretežno presno, ob delu se je o tem dodatno izobraževala in bila vodja kuhinje v veganskem klubu. Njena želja je bila ponuditi zaposlenim kosila, ki povečajo njihovo storilnost, in ljudem približati spoznanje, kako pomembna je hrana: »Ljudje so pripravljeni denar porabiti za hišo in avto, pri hrani pa je še vedno pogosta skrb o najbolj ugodni ceni, ne glede na kakovost, na vsebino. Mnogi se ne zavedajo pomembnosti hrane. Hrana je tisto, kar vpliva na to, ali smo zdravi ali bolni, ali imamo veliko energije, ali smo ves čas utrujeni, ali imamo jasen um, smo zmedeni, se lahko koncentriramo ali ne.«

Zdravo je lahko okusno

Alternativni načini prehranjevanja počasi prihajajo z obroba. Vegetarianstvo je že povsem običajno, v zadnjem letu ali dveh pa se je tudi v Sloveniji zgodil »bum« veganskega in presnega prehranjevanja. Temu se s polžjo hitrostjo prilagajajo restavracije, ki le redko ponujajo veganska kosila, redkeje presna. Negativnih stereotipov o alternativnem načinu prehranjevanja je v družbi še veliko, a Maša opaža, da so še vedno prisotni tudi pred sodki o zdravi prehrani nasploh. »Ljudje zdravo povezujejo z neokusnim. Zanimivo je, da tiste, ki se prvič srečajo s tovrstnim prehranjevanjem, navduši predvsem presna hrana. Ob ugrizu začutijo celo paleto okusov in ne morejo verjeti, da je lahko presno tako zelo okusno!«

Gurmama se naslanja prav na to, na združitev zdravega in okusnega. Pripravlja izključno rastlinsko hrano z ekološkimi sestavinami, in če je le mogoče, slovenskega porekla, jedi sladkojo s polnovrednimi sladili (javorjev sirup, presni agavin sirup med in datlji, ki so sladilo v najnaravnnejši obliki), jedi oplemenitijo s hladno stiskanimi olji, ki jih ne pregrevajo, nerafinirano morsko soljo, ekološkimi začimbami in, ob primerni jedi, samoniklimi zelišči, ki jih Maša, po srcu Dalmatinca, nabira na Hvaru. S Hvara je tudi oljčno olje, stiskano z mlinskim kamnom in filtrirano skozi trsje. Tu so še stročnice, starodavno žito kamut, kvinoja, oreški, alge, kalčki ... Med naštevanjem Maša prinese posodo, v kateri kali čičerka – njeni kalčki so naslednji dan pristali na rukolini solati z olivami in rdečim pestom iz sušenih paradižnikov. Pa druge jedi? Preverjeno dobri so presni pehtranovi zvitki (v list sveže blitve zavit namaz iz indijskih oreškov, pehtrana, sira iz makadamije, limonovega

soka in lupinice, mlade čebule in kvasovih kosmičev), špinačna solata z beluši in jagodami z gorčičnim prelivom z medom, Mašina najljubša čokoladno-pomarančna tortica (na podlagi iz mandljev, kakava in datljev je krema iz presnega kakava, indijskih oreškov in pomarančnega soka in lupinice). O monotonosti res ne moremo pisati! Ker jedi sledijo letnim časom, se ne ponavljajo pogosto, a nekaj izjem, ki so pri strankah zelo priljubljene, vendarle obstaja. To so pite, bureki, njoki, prosene lazanje, kamutove tortilje in sončni burgerji ... Recepte Maša poišče v literaturi, nekaj je njenih kreacij, nekaj pa tudi prilagojenih babičinih receptur. Pozorni so na kombinacije živil in na minimalno porabo moke, veliko jedi pripravlja s kvinojo, semenom, ki je bolj beljakovinsko od žitaric in se zato zelo dobro usklajuje z omakami: »Z žiti, ki so bogata z ogljikovimi hidrati, hitro nastanejo slabe kombinacije hrane. Navadnih testenin pri nas letos sploh ni bilo na jedilniku, saj jih zaradi

vljanje jedilnika in primerna obdelava živil. V poplavi informacij o zdravem prehranjevanju, ki jih ponujajo svetovni splet, revije in knjige, se lahko popolnoma izgubimo, zato je treba znanje graditi počasi. »Marsikatera knjiga lahko ponudi določene informacije, a hkrati izpusti veliko podatkov, ki so morda ključnega pomena. Tudi jaz sem delala napake in na sebi marsikaj preizkusila,« priznava Maša in doda, da bomo za telo poskrbeli že, če iz prehrane izključimo umetna barvila in aromе, konzervanse, antibiotike in preostale snovi, ki jih v živilih sploh ne bi smelo biti. »To je že velik korak, je pa še veliko fines, ki jih je dobro poznati, da dosežemo optimalno zdravje.« Če se odločimo za korenito spremembo načina prehranjevanja, je treba k temu pristopiti varno in najprej preučiti literaturo. Najbolj splošno in preprosto vodilo zdravega prehranjevanja je, da v prehrano vključimo čim večji delež svežega sadja in zelenjave – t. i. žive hrane. »Tako ji pravimo, ker vsebuje encime



glikemičnega indeksa ni dobro kombinirati z maščobo, ki je del skoraj vsake omake. Ogljikovi hidrati so najtežje prebavljivi, ljudje pa jih pojedo največ. Moka je povsod, čeprav je slaba za telo.«

Kjer je znanje, je moč

Prav zaradi nepravih kombinacij živil veganska in presna prehrana nista sami po sebi zagotovilo za zdravo prehranjevanje. Pomembno je pravilno sesta-

in druga hranila, vitamine in minerale. Je organska hrana, kuhania živila pa se spreminja v anorgansko obliko in jih telo čisto drugače sprejema. Ne glede na to, ali smo mesojedi ali ne, je res pomembno jesti čim več svežega.«

Hrana je gorivo

Veliko Gurmaminih strank je vsejedih, a občasno čutijo, da potrebujejo drugačno hrano. »Danes so službe vse zahtevnejše, zato potrebujemo veliko

energije in dobrega goriva zanjo. Če vnašamo neprimerno gorivo, nas prej ali slej nekje zmanjka. Če pa imamo energije več, lahko stres sprememimo v izliv, ker se počutimo zmožni,« je prepričana Maša, ki od strank pogosto prejme povratno informacijo, da so, ko pojedo kosilo, site in da lahko takoj nadaljujejo delo. Poleg povečane storilnosti je prehranjevanje s premislekom tudi naložba v zdravje. »Vse seveda ni v hrani, je pa veliko več kot večina ljudi meni. To je razvidno že iz sodobnih bolezni, na primer sladkorne, ki je večinoma posledica nepravilnega, slabega prehranjevanja.«

Pa meso? »Ne pravim, da ni zdravo. Mislim, da mora vsak jesti to, kar čuti, da potrebuje, in poiskati idealno ravnotežje. Presno prehranjevanje je dobro, a če gre nekdo z glavo skozi zid in v tem vztraja, čeprav mu ne ustreza, bo morda postal preveč razdražljiv, zatrt, nestrenjen do drugih.« In prav pogosta obojestranska nestrpnost med mesojedci in nemesojedci, ko se prvi morda počutijo ogrožene, drugi pa so prepričani, da so najpametnejši, se zdi Maši Bilobrk naravnost smešna: »V resnici smo vsi enaki, razlike med nami so tako majhne, da je komično. To so nesmiselne vojne in nepotrebno omejevanje, ki nas zapira v škatlice.« Posameznik lahko nekega dne ugotovi, da se ne počuti več dobro, da mu nekaj ne ustreza, in spremeni prehrano – za nekaj časa ali za zmeraj. Tudi Maša je iz veganske prehrane prešla na povsem presno, zdaj se prehranjuje večinoma presno, občasno tudi kuhanu vegansko. Včasih ji zadiši celo pica! In kaj stori? »Ja, grem na picol!« neobremenjeno vzklikne. »Če poskusimo druge načine prehranjevanja, ki dajo veliko energije, se mi zdi, da je teh trenutkov »sslabosti« manj, saj je to hrana, ki nas energetsko črpa. Z njo se spravljam v stanje prijetne omotične zaspanosti, ki nas dela odvisne. Po kuhanji hrani se pogosto čutimo težke in utrujene, večina ljudi pa se na presni prehrani počuti polne energije.«

Počutje in občutek, kateri način priprave jedi nam ustreza, sta odvisna od mnogih dejavnikov, tudi podnebja in letnega časa. Pozimi se veliko presnjedcev odloča za kombinacijo s kuhano hrano, poleti pa smo vsi nekoliko bolj presni.

Prehranjevanje z živo hrano

Presna ali živa hrana je nepredelana rastlinska hrana, v kateri se ohranijo vsa hranila, saj ni toplotno obdelana. Za presna veljajo vsa živila, ki niso

segreta nad 45 °C. Če presno prehranjevanje ne temelji preveč na oreščkih, temveč na svežem sadju in zelenjavji, predvsem zeleni listnati zelenjavji, je to čistilna hrana, ki razstruplja telo. »Če se pravilno presno prehranjuješ, negativnih posledic ni, je pa past, da zaradi prehitrega prehoda na presnojedstvo nekateri pojedo na primer preveč oreščkov, ki jih prej niti ne namočijo. S tem lahko zaidejo v slepo ulico ...« opozarja Maša. Pri oreščkih, žitih, semenih in stročnicah je namreč pomembno vsaj šesturno namakanje, da se razgradi fitinska kislina, ki seme varuje pred kalitvijo, in telesu pa zavira absorpcijo mineralov. Z namakanjem se encimi v živilu prebudijo in živilo spet postane »živo«. Če želimo namočenim oreščkom povrniti hrustljavost, jih posušimo v dehidratorju ali pečici pri 50 °C. Zaradi takih in podobnih dejstev, ki jih mnogi ne poznamo, se nam presnojedstvo zdi kot posebna znanost, povsem oddaljena od našega vsakdanjika: zapleteno, draga in zahtevna, poleg tega bi za pripravo jedi (kuhanje tu ni primeren izraz!) porabili preveč časa in morali popolnoma preurediti kuhinjo. Pri presnem prehranjevanju štedilnik in pečico zamenjajo zmogljiv sokovnik, dehidrator in visokohitrostni mešalnik, ki pri zelo visokih obratih sestavine zmelje v pasto, a kar zadeva dolgotrajno pripravo, Maša Bilobrk zagotavlja, da ne bi tisti, ki že zdaj vsak dan doma kuha, porabili čisto nič več časa, če bi si pripravili vegansko ali presno kosilo. Kar vzame precej časa in je hkrati največja ovira, je obdobje učenja. »Ko spoznamo osnovne principi priprave jedi, je pravzaprav vse zelo preprosto. Pri kuhinji je treba čim manj komplikirati!« Seveda ni tako preprosto kot pri uporabi konvencionalnih živil, vendar se veliko lahko pripravi vnaprej – presne sire, omake in namaze lahko shranimo v hladilniku in uporabljamo med tednom: »Operemo blitvine liste, jih premažemo s presnim namazom, zvijemo in ponudimo s presnim krekerjem. To je primer čudovitega hitrega obroka. Eno najhitrejših kosil so recimo rezanci kelp in pesto – zdrav presni fast food, pripravljen v eni minut!« Rezanci kelp so iz alge kelp; nimajo nobenega okusa ali vonja in so podobni riževim rezancem. Pred uporabo jih je treba le splakniti z mrzlo vodo. So zelo hrustljavi in zdravi, nizkokalorični in se dobro kombinirajo s preostalimi živili. Sestavine za presno kulinariko so res nekoliko dražje, a po Mašinem mnenju finančno vendarle ni tako zahtevno, če si hrano pripravljamo doma in jemo

sezonsko: »Zdravja in počutja ne bi smeli kompenzirati. Res je, da lahko danes kupimo hrano neverjetno poceni, vendar je ta po svoji prehrambni vrednosti prazna, zato je za enako količino energije pojemo več. Presno kosilo se zdi količinsko morda skromno, a smo dolgo siti.«

Razstrupljanje, delavnice in ekologija

Pri Gurmami ne dostavljajo le kosil, temveč prirejajo tudi tematske kulinarische delavnice in vodene 5- ali 12-dnevne terapije za razstrupljanje telesa, namenjene zaposlenim, ki nimajo časa za izobraževanje, nabavo in pripravo jedi. Gurmama udeležencem vsako jutro dostavi paket z navodili in jedmi ter sokovi za ves dan. Ker je mnoge pred začetkom terapije strah, da se začenja obdobje stradanja, je prvi dan na jedilniku jed, ki jih prepriča v nasprotno – na primer presna mehiška fajita s (ponarejenim) sirom načo in ohrovčovim čipsom. »Udeleženci ugotovijo, da je pred njimi dvanajst dni uživanja pestrih obrokov. Naš cilj je, da lahko ves čas programa normalno delajo in opravljajo vse svoje vsakodnevne obveznosti.« Ker je poleti povpraševanje po dostavi kosil manjše, Gurmama takrat prireja ekopočitnice v naravi. Lani so potekale v Dalmaciji, letos jih žal ne bo, saj iščejo novo lokacijo (po tihem se govori, da bo to morda Toskana), zato pa bo Maša Bilobrk lahko preživelva poletje tam, kjer je najraje: na morju.

V drugi polovici septembra bomo z Mašo Bilobrk pripravili kuhrske tečaj veganskih in presnih jedi. Podrobnosti bodo objavljene v septembrski reviji Dober tek.



Presni sir iz makadamije z bazilikinim pestom



SESTAVINE:

sir
27 dag makadamije
0,3 dl tekočega probiotika ali 1 žlička probiotika v prahu
limonov sok
kvasovi kosmiči
sol, voda

pesto
5 dag bazilike
3,5 dag pinjol
3 žlice ekstra deviškega oljčnega olja
½ žličke soli
½ stroka česna
poper
1 žlica kvasovih kosmičev
½ žličke limonovega soka

PRIPRAVA

1. Makadamijo namakamo 4 ure oziroma čez noč, odcedimo in skupaj z vodo in probiotiki zmeljemo v visokohitrostnem mešalniku v gladko zmes. Dodamo toliko vode, da se oreščki zmeljejo v gladko zmes. Zmes zavijemo v gazo, postavimo v cedilko ter obtežimo toliko, da skozi gazo odteka voda in ne zmes (obtežimo lahko s skledo, ki jo napolnimo z vodo). Pustimo na sobni temperaturi vsaj 24 ur. Naslednji dan odvijemo sir iz gaze in v multipraktiku zmešamo s soljo, kvasnimi kosmiči in limonovim sokom.

2. Vse sestavine za pesto zmeljemo v multipraktiku v srednje grobe koščke. Okrogli modelček do polovice napolnimo s sirom, na katerega nadevamo pesto in do vrha dopolnimo s sirom. Nato z žličko previdno iztisnemo sir iz modelčka in ga postavimo v nepredušno zaprto posodo v hladilnik, da se strdi. Tako pripravljen sir lahko v zaprti posodi hrani en teden.

Presna sadna marmelada s semenii chia

SESTAVINE:

30 dag malin, borovnic, marelic ali drugega sočnega in zrelega sadja
6 žlic semen chia
sok ½ limone
presni agavin sirup po okusu

PRIPRAVA

Sadje operemo, očistimo in zmešamo v mešalniku v gladko maso. Predevamo v skledo in primešamo semena chia in limonov sok. Pustimo želirati 15 minut. Po želji in okusu sladkamo z agavinim sirupom. Tako pripravljeno marmelado lahko hranimo v hladilniku v dobro zaprti posodi tudi en teden.