

Anat Fritz: Presna kuhinja

Ne le za zaprisežene presnojedce zanimiva zelenjavna kuharica

Med različnimi opredelitvami presne hrane, nadgradnje vegetarijanske in veganske prehrane, se **Anat Fritz** zavzema za tisto, ki vključuje vsa živila, ki se jih med pripravo ne segreje nad 40 stopinj. Odločila se je torej za zlato sredino med zagovorniki za dve ali tri stopinje višje oziroma nižje temperaturne meje. Nad njo, se sklicuje na znanstvene dokaze, za toploto občutljivi vitamini in encimi oslabijo ali se povsem izgubijo. To so ji potrdile lastne izkušnje, ki jih je preverjala in dopolnjevala med pisanjem knjige, te pa se je lotila preprosto zato, ker ni našla dobrega priročnika na to temo, ko ga je potrebovala. Avtorica v uvodni besedi navdušeno opisuje očitno izboljšanje počutja in povečanje energije, ki ju je zaznala po prehodu na presno veganstvo. Za spodbujanje prebave in razstrupljanje telesa Anat Fritz priporoča za jutranji obrok predvsem zelene smutije z mlade špinacije, motovilca ali rukole, »ki osrečujejo«, klorofil v zelenjavi pa jim daje prednost pred sadnimi. Za prigrizke in kosila ponuja enolončnice, zvitke, namaze, omake in solate, v zadnjem razdelku pa se posveča sladnicam in tortam. V zadnjem delu knjige so zbrani še osnovni recept za mandljevo mleko in nasveti za pripravo presnih jedi ter komentiran seznam najpomembnejših sestavin zanje. Med njimi na primer najdemo agavin sirup, brezov sladkor, kefirjevo kulturo, kokosov nektar in sladkor, mandljevo moko in pasto, med, morske alge, rožiče in moko iz njih ter steklene rezance

in zelenino sol. Čisto na koncu so na kratko predstavljene še kalilnik, kavni mlinček, lupilnik za zelenjavo, sokovnik, strgalnik, sušilnik in drugi za pripravo presne hrane potrebni kuhinjski pripomočki. Pri nepotkih bralcem pa avtorica vendarle ni do kraja stroga in neomajna. Nekatere izboljšave, zagotavlja, lahko prinese tudi kratkotrajno ali le občasno uživanje zgolj presne hrane. Sama iz nje ni povsem izločila alternativnih sladil, kot so med, datlji in visokokakovostni javorjev sirup, pa tudi prepraženim semenom se ni mogla odreči. To pomeni, da Presna kuhinja ni namenjena zgolj nepopustljivim sledilcem pravil in zapovedi, temveč je izziv, ki pušča priprta vrata in vsakomur dovoljuje, da si sam izoblikuje svoja načela. Seveda v znamenju nekoliko prilagojenega starega reka, da človek ni to, kar poje, temveč to, kar prebavi. Tudi hrustljavi kruhki – morda predjed na praznični večer?! – so narejeni brez kuhanja ali pečenja, sicer najpogostejših postopkov za pripravo hrane. Nujno pa je upoštevati pravilo, da mora biti zmes pred sušenjem dobrega okusa, zato jo je treba pred sušenjem poskusiti.

IZTOK ILICH



ILUSTRACIJA ARJAN PREGEL

Presna prehrana

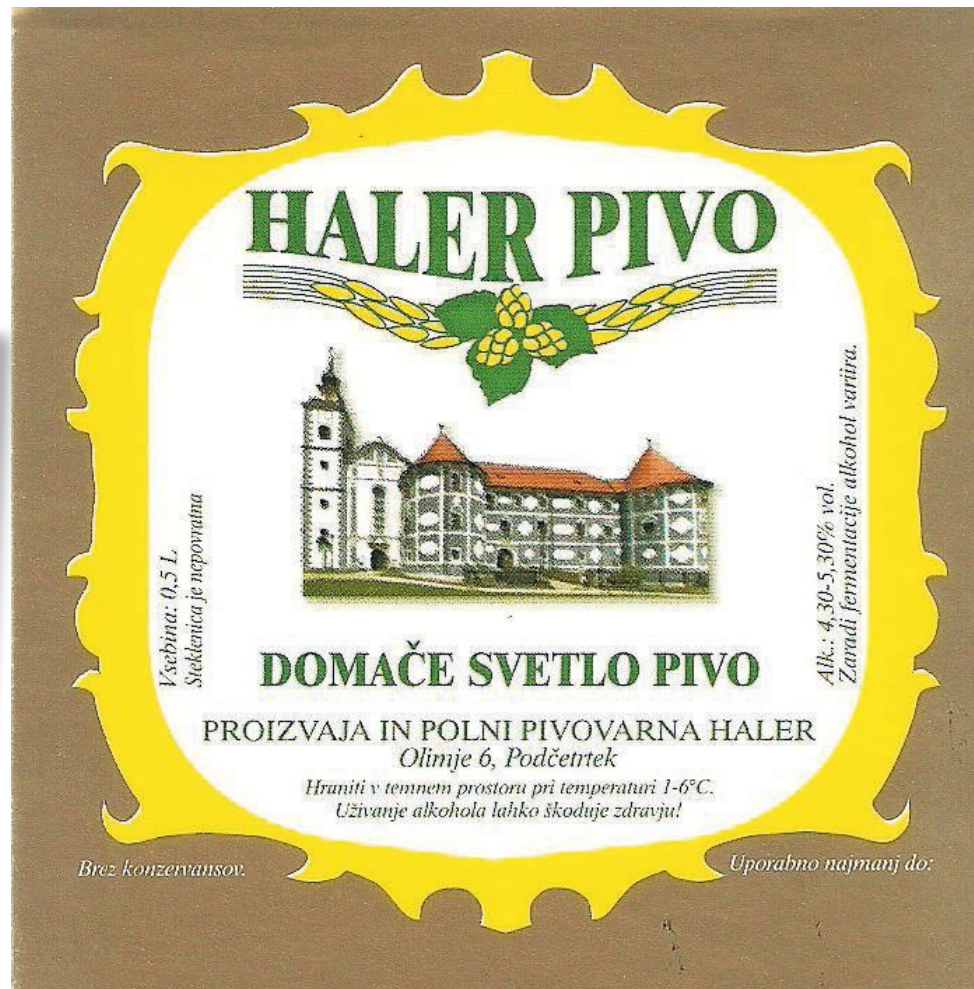


Hrustljavi kruhki

Za 3-4 pladnje:

- 5 korenčkov
- 1 bučka (približno 80 g)
- 2 stroka česna
- 80 g mandljeve kaše
- 3 1/2 mletih lanenih semen
- 1 žlička blagega karija v prahu
- sol in sveže zmlat črni poper
- 3-4 sušilni pladnji
- sušilnik

Korenčke olupimo in jih skupaj z bučko narežemo na velike kose. Česen olupimo in stisnemo s stiskalnikom za česen. Korenček, bučko in česen damo v multipraktik in mešamo, da dobimo gladko zmes. Dodamo mandljevo kašo (iz namočenih zmlatih in nato z vodo prelitih mandljev), mleta lanena semena in kari v prahu. S kuhalnico ali z metlico dobro premešamo, da ni grudic. Začinimo po okusu. Zmes razmažemo po sušilnih pladnjih 5 mm na debelo. V sušilniku, ogretem na 40 stopinj, sušimo 4-5 ur. Potem preverimo, ali so hrustljavi kruhki dovolj trdi, da jih lahko obrnemo. Če niso, jih sušimo še pol do 1 uro. Vnovič preverimo, ali so dovolj trdi, jih obrnemo in pustimo na pladnjih, da se popolnoma posušijo. Preden jih postrežemo, jih previdno razlomimo na večje kose.



Haler iz Olimja pri Podčetrtku je že dobro uveljavljena mala pivovarna. (FOTOGRAFIJE: BORIVOJ REPE)

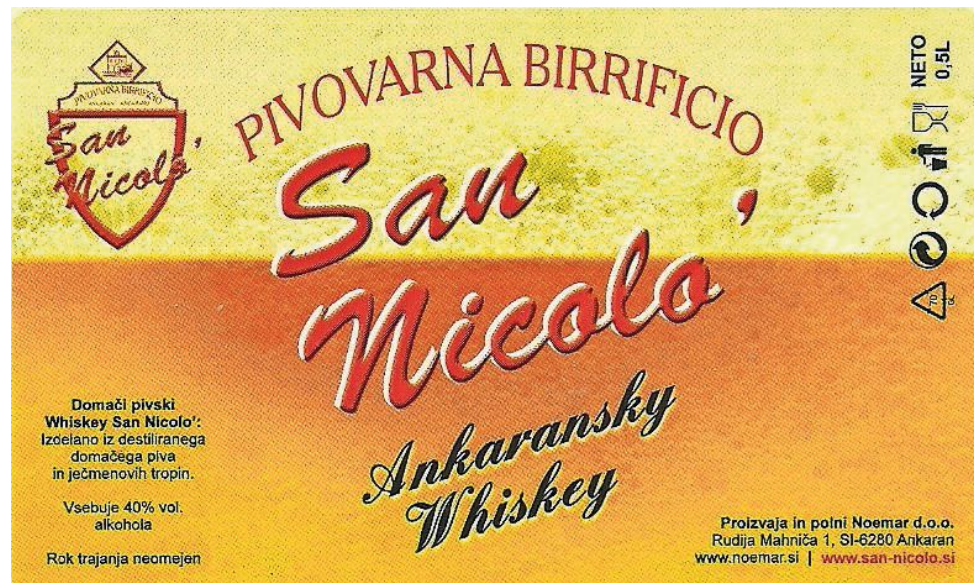
Pivovarna, ki ne

V Franciji, ZDA, Belgiji in tudi pri nas se pojavlja vse več fantomskih pivovarn; na steklenice nalepijo svojo etiketo in posel je opravljen

Možice po svetu spijsajo vse, kar se znajde v steklenici, vedno pa se najdejo ljudje, ki želijo kaj spremeniti in izboljšati. Na področju pivovarstva so to mali pivovarji. Izum malih pivovarn ni nič novega, nekatere so celo preživele industrijsko revolucijo in še vedno varijo obrtno proizvedeno pijačo. Škotski Traquair house varijo pivo s prekinitvijo že več kot 500 let. Delovanje so obnovili leta 1960. Podobno tudi Schumacher iz Düsseldorfa, ki deluje od leta 1838. Nagli razvoj angleškega malega pivovarstva se je začel po letu 1970, ko se je število manjših in srednjih neodvisnih pivovarn skrčilo na minimum, v Belgiji in drugod nekoliko pozneje, okoli leta 1980, v ZDA pa se je resnični razcvet zgodil kakšno leto zatem. Leta 2011 so v ZDA zvarili že 7,6 % piva, po številu pa so predstavljali

90 % vseh pivovarn. Leta 2014 so jih našli že 3418. Tudi pri nas imamo že kar ugledno tradicijo, prvi mali pivovarji so začeli variti po 1990. (Ravbar Rodica 1991., Kratochwill Ljubljana 1992.), danes lahko naštejemo okoli 50 delujočih in kakšnih 30, ki so prenehale variti. Njihov delež je za zdaj še majhen in ne presega odstotka domačega piva. Z veseljem pa opazujemo, da je kakovost čedalje boljša in da so številna piva že konkurenčna po kakovosti, še bolj pa po raznovrstnosti ponudbe. Še pred nekaj leti so bile slovenskim ljubiteljem tega napitka razne vrste, ki jih danes varijo v malih pivovarnah, skoraj popolnoma neznane. Za pokušino le nekaj vrst: Kratochwill Ljubljana porter, Rokovnjač Lukovica dimljeni temni ležak, Šlibar Tržič bio pivo, Pelicon Ajdovščina stout, Vizir Črnomelj

porter, pale ale, wheat ale in cel spekter do kostonjevega piva, Carniola Ljubljana ale, imperial porter, stout, Mali grad Kamnik porter, pale ale, hefeweizen, Pelicon Ajdovščina coffe stout, Tektonik Ljubljana IPA, witbier. Pivovarna San Nicolo iz Ankarana proizvaja celo ankaranski viski, destilirajo ga iz piva. Vse to je le del zelo pestre ponudbe. Z vse večjo koncentracijo industrije se je začel hiter razvoj malih pivovarn, ki jih najpogosteje imenujemo mikropivovarne, lahko bi jim rekli tudi obrtna pivovarna ali pivovarnica. Še manjše so domače ali hišne, izrazov je vse več. V svetu poznajo niz poimenovanj. Angleži pravijo obratu, v katerem varijo domače pivo in ga obenem postrežejo v lokalu – brew pub, microbrewery je tista, ki nima lastnega lokala. Še manjša enota je nano brewery (pritlikava) in končno hišna.



San Nicolo iz Ankarana proizvaja tudi pivke destilate in likerje.