

14

RECEPATA

Kuharica s
najboljim
ribljim
receptima,
ali bez
riba

ZELENA JELA ZA PLAVO MORE

STANI MALO LIMUNA :)



Ana Mihalić i Prijatelji životinja: *Zelena jela za plavo more*

Nakladnik:

Dvostruka duga d.o.o., p.p. 184, 40 001 Čakovec
www.dvostrukaduga.hr

Sunakladnik:

udruga Prijatelji životinja, Jurišićeva 25, 10 000 Zagreb
www.prijatelji-zivotinja.hr

Recepti i fotografije:
Ana Mihalić

Lektura:
Snježana Klopota

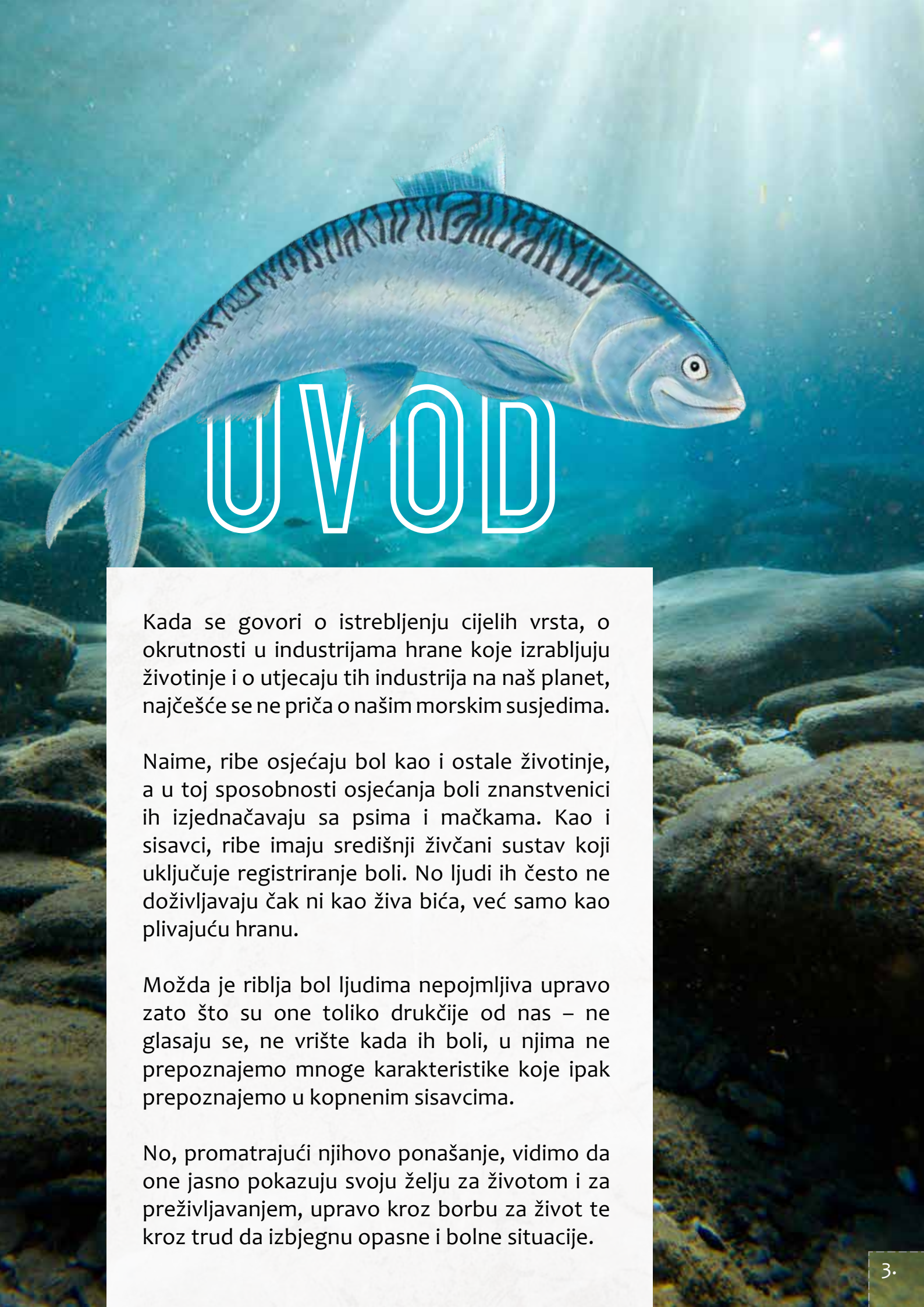
Dizajn: Katja Matovina

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001005340.

ISBN 978-953-287-181-4



Objavljivanje brošure potpomogla organizacija Eurogroup for Animals.
Zagreb, kolovoz 2018.



UVOD

Kada se govori o istrebljenju cijelih vrsta, o okrutnosti u industrijama hrane koje izrabljuju životinje i o utjecaju tih industrija na naš planet, najčešće se ne priča o našim morskim susjedima.

Naime, ribe osjećaju bol kao i ostale životinje, a u toj sposobnosti osjećanja boli znanstvenici ih izjednačavaju sa psima i mačkama. Kao i sisavci, ribe imaju središnji živčani sustav koji uključuje registriranje boli. No ljudi ih često ne doživljavaju čak ni kao živa bića, već samo kao plivajuću hranu.

Možda je riblja bol ljudima nepojmljiva upravo zato što su one toliko drukčije od nas – ne glasaju se, ne vrište kada ih boli, u njima ne prepoznamo mnoge karakteristike koje ipak prepoznamo u kopnenim sisavcima.

No, promatrajući njihovo ponašanje, vidimo da one jasno pokazuju svoju želju za životom i za preživljavanjem, upravo kroz borbu za život te kroz trud da izbjegnu opasne i bolne situacije.

Industrija proizvodnje riba u brojkama je najokrutnija po broju ubijenih jedinki svake godine pa možemo krenuti i od Hrvatske u kojoj je 2017. godine ulovljeno i uzgojeno 83 318 tona ribe. U svijetu je u posljednjih 50 godina istrijebljeno čak 90 % velikih ribljih populacija.

Još 2006. godine ekolozi i ekonomisti upozoravali su da će ribarstvo možda već i 2048. godine doživjeti kolaps zbog nedostatka životinjskoga svijeta. I naše Jadransko more u velikoj je opasnosti od izlovljavanja, zagađenja i klimatskih promjena pa smo svjedoci smanjenja životinjskog i biljnog svijeta čak do 50 %.

Zato je i nastala ova kuharica, u želji da nadahne kako i dalje možemo uživati u blagodatima mora (kroz njegovo bilje, odnosno alge) ili jednostavno prilagoditi neka jela za koja smo navikli da uključuju ribe i ostale živuće stanovnike mora i rijeka.

No jela u ovoj kuharici nisu temeljena na ičijoj patnji i boli, već na povrću, žitaricama i mahunarkama. Kada bismo pokušali razbiti svoje navike i obrasce odnosa prema hrani, vrlo brzo shvatili bismo da je i taj odnos upravo to – navika.

Stvaranje novih, zdravijih obrazaca koji ne škode nikome može biti samo pozitivno.



MORSKA PAŠTETA

*jako ukusna
pašteta s pravim
plodovima mora
- algama*

// Sastojci //

suncokretove sjemenke	140 g
bademi	70 g
limun, iscijedeni	4 žlice
sol	½ žličice
papar	¼ žličice
luk	3 žlice
voda, za lakše miksanje	oko 6 žlica (ili prema potrebi)
češnjak	1 režanj
kopar, svježi, nasjeckani	1 žlica
alge*, usitnjene (koje su vam dostupne)	3 žlice (za blaži morski okus, dodati manje algi)

// Priprema //

1. Namočiti suncokretove sjemenke i bademe četiri sata. Potom iscijediti sjemenke i bademe, i baciti vodu.
2. Nasjeckati luk, češnjak i kopar.
3. Staviti u mikser sve sastojke osim vode koju treba postupno dodavati prema potrebi. Nekoliko puta ostrugati stijenke miksera kako bi se bolje samijelo.
4. Gotov namaz držati u hladnjaku do pet dana.



TJESTENINA S TOFUOM I POVRĆEM À LA TUNA

// Priprema //

- 1.** Prethodno zamrznuti tofu na jedan do dva dana kako bi dobio drukčiju, čvršću teksturu nakon odmrzavanja. Odmrzavati se može polako preko noći u hladnjaku ili brže, uranjanjem u vodu na petnaestak minuta ili prema potrebi, ovisno o veličini koja se odmrzava. Kada se tofu odmrzne, treba istisnuti višak tekućine iz njega.
- 2.** Skuhati tjesteninu i na kraju ju ostaviti da se ohladi ili ju isprati hladnom vodom.
- 3.** Rukama izmrviti tofu u posudu.
- 4.** Celer, luk i papriku usitniti i mrkvu naribati.
- 5.** Povezati sve sastojke osim tjestenine.
- 6.** Dobivenu smjesu pomiješati s prethodno skuhanom i ohlađenom tjesteninom.

// Sastojci //

tofu	215 g (1 paketić)
celer, nasjeckani	35 g (oko ½ jedne stabljike)
luk	1 žlica
majoneza bez jaja	115 g (½ šalice)
umak od soje	1 žlica
limun, svježe iscijeđen	2 žličice
kopar	1 žličica
mrkva, naribana	1 žlica
senf	1 žličica
crvena paprika, svježa, nasjeckana	polovica paprike srednje veličine
kapari	nekoliko
kukuruz	2 žlice
alge*, usitnjene	1 žličica (za jači morski okus, dodati više algi)
tjestenina, bez jaja	oko 400 g

KRUMPIR À LA BAKALAR

*bio jednom jedan
bakalar...*



*... i dalje živi
u moru kao car*

KRUMPIR À LA BAKALAR

// Priprema //////////////////////////////////

- 1.** Povrće narezati na ploškice od oko 4 mm.
- 2.** Zažutjeti sitno nasjeckani luk i, kada dobije malo boje, dodati usitnjeni češnjak.
- 3.** Dodati ostatak povrća, začine i vodu te poklopiti.

// Sastojci //////////////////////////////////

krumpir	1 kg
luk	520 g
češnjak	4 režnja
rajčica	520 g
alge*, usitnjene	2 žlice (za blaži morski okus, dodati manje algi)
slatka mljevena paprika	2 žličice
sol	2 žličice
maslinovo ulje	3 žlice
papar	½ žličice
peršin, svježi, usitnjeni	1 žlica
lovorov list	1 list
voda	oko 1 l

- 4.** Kada provri, povremeno zaklopljeno protresti.
- 5.** Kuhati oko 30 minuta.
- 6.** Nakon 30 minuta dodati usitnjeni peršin i ponovo protresti. Pustiti 10 minuta da se okusi prožmu.





RIBLJI PAPRIKAŠ BEZ RIBA

// Priprema //

- 1.** Patlidžane usitniti i posoliti te dobro promiješati i pustiti da odstoje pola sata, a zatim dobro iscijediti.
- 2.** Usitniti krumpir, tikvice i luk te zgnječiti češnjak.
- 3.** Luk popržiti u loncu i kada uvene, dodati češnjak.
- 4.** Dodati povrće i začine.
- 5.** Kratko pirjati, a zatim dodati vino, koncentrat rajčice i vodu.
- 6.** Kuhati oko 30 minuta te povremeno protresti lonac kako se povrće ne bi raskomadalo.

// Sastojci //

krumpir	500 g
tikvica	170 g
patlidžan	300 g
vino	2 dl
luk	400 g
češnjak	3 režnja
ulje	2 žlice
slatka mljevena paprika	1 žlica
ljute papričice	2 male papričice
dimljena paprika	½ žličice
voda	1 l
koncentrat rajčice	2 žlice
alge*, usitnjene	2 žlice (za blaži morski okus, dodati manje algi)



GLJIVE À LA BRODET

// Priprema //////////////////////////////////

1. Zažutjeti sitno nasjeckani luk i kada dobije malo boje, dodati usitnjeni češnjak.
2. Dodati narezane gljive i kada se malo preprže, dodati narezane rajčice.
3. Dodati sve začine osim usitnjenog peršina.
4. Dodati vino i vode toliko da prekrije povrće te, prema potrebi, dodavati još vode.

// Sastojci //////////////////////////////////

Brodet	luk	400 g
	češnjak	3 režnja
	miješane gljive	400 g
	rajčice	500 g
	voda	200 ml
	vino	100 ml
	alge nori, usitnjene	1 žlica (za jači morski okus dodati više algi)
	peršin	prema želji
	sol	prema želji
	papar	prema želji
Palenta	maslinovo ulje	3 žlice
	palenta	pola šalice
	voda	2 šalice
	sol	prema želji

5. Povremeno protresti lonac umjesto miješanja kako se povrće ne bi raskomadalo.
6. Kuhati oko 30 minuta. Kada se skuhalo, dodati usitnjeni peršin te ponovo protresti i pustiti 10 minuta da se okusi prožmu.
7. Zagrijati vodu za palentu da provri, posoliti ju pa postupno dodati palentu i stalno miješati nekoliko minuta (vrijedi za instant-palentu).

A close-up photograph of a bagel sandwich. The bagel is a golden-brown, multi-grain variety, topped with white and dark seeds. It is sliced horizontally and filled with a thick layer of white cream cheese. On top of the cream cheese are several slices of bright orange salmon, thin rings of white onion, and small green capers. Fresh green dill is scattered over the top and around the sandwich. The sandwich is resting on a light-colored wooden cutting board. In the background, a piece of white cloth and a sprig of dill are visible.

MRKVA KAO
DIMLJENI
LOSOS

*najbolja morska
jela su ona bez
riba*

MRKVA KAO DIMLJENI LOSOS

// Priprema //

1. Zagrijati pećnicu na 190 °C.
2. Oprati mrkve bez guljenja kore.
3. U što užoj posudi za pečenje prekriti dno krupnom soli, naslagati jednu mrkvu, prekriti ju solju da ne dodiruje stijenke posude te tako naslagati i ostatak mrkvi da se međusobno ne dodiruju, već da su samo u kontaktu sa solju. Zadnju mrkvu na vrhu također prekriti solju.
4. Peći u pećnici oko jedan i pol sat.
5. Nakon što se malo ohladi, preokrenuti sol i mrkve. Paziti da se sol ne razleti posvuda i nježno guliti mrkve da se ne raspadnu.

// Sastojci //

sol, krupna	oko 1 kg (ili manje, ovisno o posudi u kojoj se peče mrkva)
mrkva	3 velike mrkve
maslinovo ulje	3 žlice
tekući dim (može se naći u trgovinama orijentalnom hranom)	4 žličice
ili	
dimljena paprika	1 žličica
ocat	1 žlica
alge* , usitnjene	1 žličica (za blaži morski okus, dodati manje algi)
pecivo , bez mlijeka i jaja	1
bijeli veganski kremasti namaz	prema želji
kapari	nekoliko
crveni luk	prema želji
kopar	prema želji

6. Narezati oguljene mrkve na tanke ploškice.
7. Staviti mrkvu u staklenu ili keramičku posudu malo veću od volumena mrkvi kako bi se tijekom mariniranja mogle okretati.
8. Preliti marinadom od maslinova ulja, tekućeg dima (koji se može zamijeniti mljevenom dimljenom paprikom), octa i algi.
9. Marinirati tri dana kako bi mrkve omekšale i upile marinadu. Povremeno protresti kako bi se svi dijelovi namočili i, prema potrebi, dodati još maslinova ulja.
10. Nakon dva dana, na pecivo s namazom posložiti mrkvu, luk, kapare i kopar.



TIKVICA U MORSKOM PLAŠTU

**ribe nisu
plivajuće povrće**

// Sastojci //

tikvica	1 velika tikvica
sol	prema želji
papar	prema želji
alga nori	nekoliko listova
obično brašno	1 šalica
pivo	1 ½ šalica
luk u prahu	1 žličica
slatka mljevena paprika	1 žličica
alge, usitnjene	1 žličica (za blaži morski okus, dodati manje algi)
ulje	prema potrebi za prženje

// Priprema //

1. Tikvicu narezati na pet do šest ploški, posoliti ploške sa svih strana i ostaviti 15 minuta.
2. Umiješati smjesu brašna, začina i piva koje se dodaje lagano miješajući.
3. Ploške tikvice zamotati u algu nori, odrezanu tako da odgovara veličini tikvice, i dopustiti da se alga zalijepi za tikvicu.
4. Tikvice umočiti u tijesto i pržiti na ulju dok ne dobije boju.



TOFU I
ČIPS
riba ribi grize...
tofu

TOFU I ČIPS

// Priprema //

- 1.** Za marinadu za filete od tofua pomiješati limunov sok, umak od soje, alge, mljevenu papriku, đumbir, sol i papar.
- 2.** Tofu narezati po duljini na četiri ploške te ih prerezati dijagonalno da sliče ribljim filetima.
- 3.** U četvrtastu posudu na dno poslagati alge nori, presavijene na pola, i na njih poslagati tofu. Preliti marinadom, presaviti algu tako da „grli” tofu i napraviti još jedan red s ostatkom tofua i algi nori. Sve preliteri ostatkom marinade.
- 4.** Marinirati preko noći barem šest sati u hladnjaku ili na sobnoj temperaturi.
- 5.** Sljedeći dan zamijesiti tijesto za prženje od brašna, piva, luka u prahu, paprike u prahu i algi.

// Sastojci //

Filet od tofua	obični tvrdi tofu	400 g
	limun, svježe iscijeđen	2 žlice
	umak od soje	3 žlice
	alge*, usitnjene (za marinadu)	1 žličica (za jači morski okus, dodati više algi)
	slatka mljevena paprika	½ žličice
	đumbir u prahu	½ žličice
	papar	¼ žličice
Tijesto za prženje	sol	½ žličice
	alge nori	2 – 3 alge
	obično brašno	1 šalica
	pivo	1 ½ šalica
	luk u prahu	1 žličica
	slatka mljevena paprika	1 žličica
	alge*, usitnjene	1 žličica
Čips	ulje	prema potrebi za prženje
	krumpir	500 g
	ulje	prema potrebi za pečenje

- 6.** Pećnicu zagrijati na 200 °C.
- 7.** Krumpir narezati na četvrtine, posoliti i malo poprskati uljem te peći u pećnici na 200 °C oko 40 minuta. Povremeno promiješati.
- 8.** Nakon mariniranja, izvaditi tofu, odvojiti od alge nori (ili, za jači morski okus, ostaviti u algi nori i tako uvaljati u tijesto) i umočiti u tijesto pa na tavu u zagrijano duboko ulje.
- 9.** Poslužiti tofu i krumpir zajedno.



MORSKI ŠTAPIĆI OD ARTIČOKA

*jedi ove
štapiće, pusti
riblje repiće*

MORSKI ŠTAPIĆI OD ARTIČOKA

// Priprema

1. Sve sastojke za štapiće usitniti u mikseru kako bi nastala ljepljiva smjesa koja se može oblikovati.
2. Oblikovati u štapiće.
3. U tri odvojena dublja tanjurića rasporediti brašno, mlijeko i krušne mrvice.
4. Štapiće umakati u brašno, zatim u mlijeko pa u mrvice i pržiti na malo ulja.

// Sastojci	
Morski štapići	srca artičoka 290 g
	krušne mrvice 65 g
	češnjak 2 režnja
	kopar 1 žličica
	limun, svježe iscijeđen 1 žličica
	alge*, usitnjene 1 žličica (za jači morski okus, dodati više algi)
	slatka mljevena paprika ½ žličice
Za pohanje	sjemenke celera ¼ žličice
	papar prema želji
	obično brašno ili škrobno brašno ½ šalice
	biljno mlijeko ½ šalice
	krušne mrvice 1 šalica
	ulje prema potrebi za prženje

A close-up photograph of two stacks of round, fried jackfruit burgers. The burgers are golden-brown and textured, sitting on a rustic wooden surface. Scattered around the burgers are several light-colored pine nuts and some dried herbs. The burgers are presented on a simple, reddish-brown ceramic plate.

MORSKI *BURGERI*
OD *JACKFRUITA*
S GRAHOM

*burger od
graha, a ne ribe
ili raka*



MORSKI BURGERI OD JACKFRUITA S GRAHOM

// Priprema //////////////////////////////////

- 1.** Luk usitniti i kratko zažutjeti na tavi.
- 2.** U mikseru kratko usitniti jackfruit, alge, luk, grah, senf, prehrambeni kvasac, kurkumu, papriku, papar, brašno i sol dok se ne dobije konzistencija koja se može umijesiti u male *burgere*.
- 3.** Oblikovati *burgere*, uvaljati ih u krušne mrvice pa pržiti na ulju dok ne dobiju boju.

// Sastojci //////////////////////////////////

jackfruit (može se naći u trgovinama orijentalnom hranom ili se može zamijeniti istom količinom srca artičoka)	330 g
alge* , usitnjene	1 – 2 žlice (za jači morski okus, dodati više algi)
crveni luk	1 luk
grah	220 g
senf	1 žličica
prehrambeni delikatesni kvasac (može se naći u trgovinama zdravom hranom)	1 žlica
kurkuma	¼ žličice
dimljena paprika	¼ žličice
papar	prema želji
brašno	5 žlica
sol	2 prstohvata
krušne mrvice	20 g
ulje	prema potrebi za prženje



SENDVIČ OD HLADNE SLANUTKOVE SALATE À LA TUNA

// Priprema

1. Slanutak zgnječiti vilicom ili usitniti mikserom.
2. Sve povrće usitniti.
3. Pomiješati sve sastojke i mazati na kruh. Prema želji, u sendvič se mogu dodati rajčice i drugo povrće.

// Sastojci

slanutak	1 konzerva
majoneza bez jaja	60 g
suhe mljevene sjemenke celera (opcionalno)	2 žličice
stabljika celera	1 stabljika
luk, usitnjeni	50 g
ocat	1 žlica
kiseli krastavci	5 krastavaca
papar	prema želji
senf	1 žlica
umak od soje	1 žličica
alge*, usitnjene (za jači morski okus dodati više algi)	1 žličica (za jači morski okus, dodati više algi)



PESTO

// Priprema //

- 1.** Staviti u blender sve sastojke osim vode.
- 2.** Vodu dodavati polagano, prema potrebi.
- 3.** Gotov pesto dodavati u tjestenine i salate, mazati na kruh...

// Sastojci //

peršin , narezani	2 šalice
bademi	25 g
češnjak	3 režnja
limun , svježe iscijeđen	2 žlice
prehrambeni delikatesni kvasac (može se naći u trgovinama zdravom hranom)	4 žlice
sol	¼ žličice
maslinovo ulje	2 – 3 žlice
alge* , usitnjene	1 – 2 žličice (za jači morski okus, dodati više algi)
voda (radi lakšeg miksanja)	nekoliko žlica



VEGANSKI SUŠI

// Priprema

SUŠI

1. Isprati rižu triput dok voda ne postane bistra.
2. Kuhati na srednje jakoj vatri poklopljeno petnaestak minuta (prema potrebi, dodat i još vode) i povremeno miješati da ne zagori na dnu lonca.
3. Dobro promiješati i ostaviti poklopljeno dvadesetak minuta.

// Sastojci	
riža okruglog zrna	250 g (1 šalica)
voda	330 ml (1 i pol šalica)
ocat	70 ml
ulje	½ žlice
šećer	25 g
sol	½ žličice
kukuruz, iz konzerve	prema želji
tikvica	pola
mrkva	pola
paprika	pola
gljive šitake	nekoliko
alga nori	nekoliko
rajčice	3 – 4 rajčice srednje veličine
maslinovo ulje	2 žlice
alge*, usitnjene	2 žlice

Suši

suši s rajčicom

4. U međuvremenu, u posebnom lončiću zagrijati ocat, ulje, šećer i sol dovoljno da se šećer rastopi te uliti dobivenu tekućinu u rižu i dobro promiješati.
5. Na „plahtu” alge *nori*, od ruba do ruba, rasporediti po šaku ohlađene riže, ali na jednoj dužoj strani ostaviti nekoliko centimetara praznog prostora kako bi se na tome mjestu alga mogla zalijepiti pri rolanju.
6. Na tavi kratko termički obraditi narezane gljive. Mrkvu, papriku i tikvicu narezati na štapiće debljine 0,5 cm i kuhati u posoljenoj vodi dvije do tri minute. Ocijediti i ostaviti da se ohladi.
7. Postaviti povrće u sredinu i zarolati algu.
8. Najbolje je zamotati svaki suši u foliju i ostaviti u hladnjaku da se ohladi pa tek onda rezati na kriške.
9. Poslužiti s umakom od soje.

SUŠI S RAJČICOM

1. Nožem zarezati x na dnu rajčice kako bi se kasnije lakše ogulila koža.
2. Staviti u kipuću vodu na nekoliko minuta.
3. Izvaditi i staviti u hladnu vodu te oguliti kožu.
4. Narezati na osmine i očistiti od sjemenki.
5. Preliti očišćene i narezane rajčice maslinovim uljem i algama te tako ostaviti jedan do dva sata.
6. Peći u pećnici oko 20 minuta na 80 °C.
7. Poslužiti na riži.





MORSKA POGAČA À LA KOMIŽA

// Priprema //////////////////////////////////

1. Pomiješati brašno sa suhim kvascem. Dodati sol te zatim vodu i maslinovo ulje. Nekoliko minuta mijesiti tijesto pa ga ostaviti na

// Sastojci //////////////////////////////////

oštro brašno	800 g
suhi kvasac	1 vrećica
voda	500 ml vode (polako dodavati koliko je potrebno)
sol	1 žličica
maslinovo ulje	3 žlice
luk	2 srednje velika luka
češnjak	5 režnjeva
alge* , usitnjene	1 žličica (za jači morski okus, dodati više algi)
sol	2 žličice
maslinovo ulje	2 žlice
suhe rajčice	3
papar	prema želji
origano (ili drugi začini)	prema želji

Pomiješati brašno sa suhim kvascem. Dodati sol te zatim vodu i maslinovo ulje. Nekoliko minuta mijesiti tijesto pa ga ostaviti na toplome mjestu da se diže dok ne naraste barem dvostruko. Ova količina tijesta namijenjena je za posudu za pečenje koja je maksimalne širine pećnice.

2. Za nadjev pirjati luk, a zatim dodati usitnjeni češnjak, narezane rajčice i alge.

3. Dodati papar, origano ili druge začine.

4. Zagrijati pećnicu na 190 °C.

5. Kada se tijesto diglo, ponovno ga premijesiti i podijeliti na dva nejednaka dijela. Veći dio razvaljati i staviti na papir za pečenje na dno plitke posude za pečenje.

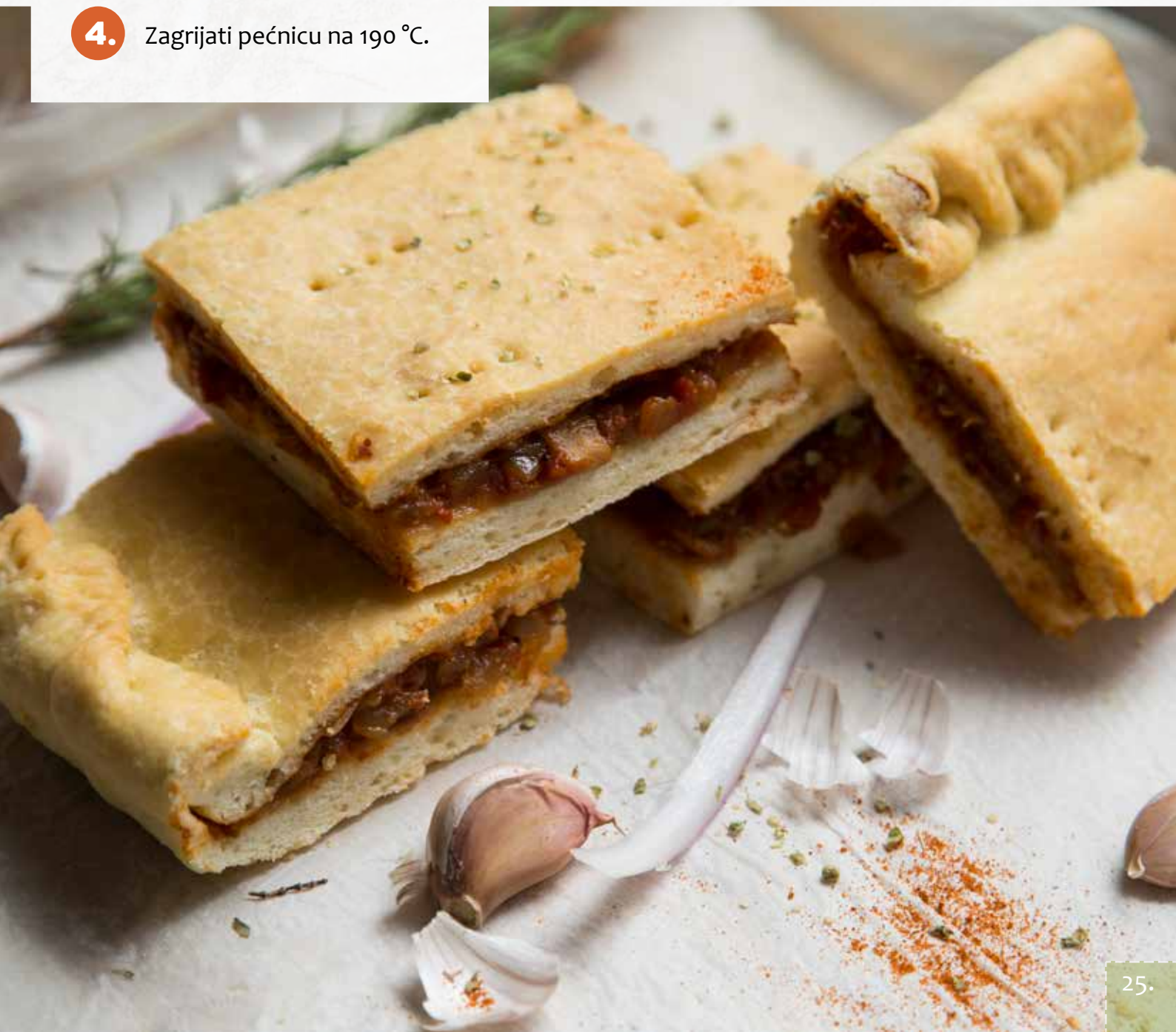
6. Nadjev rasporediti po tijestu.

7. Drugi dio tijesta razvaljati i postaviti preko nadjeva.

8. Donji dio tijesta uvrnuti preko gornjeg i, ako je potrebno, s malo vode zalijepiti gornje i donje tijesto i utisnuti vilicom. Vilicom izbosti površinu kako tijesto ne bi previše naraslo tijekom pečenja.

9. Premazati maslinovim uljem.

10. Peći u vrućoj pećnici oko 45 minuta.





ALGE*

Alge su morske trave, odnosno biljke. Njihovi okusi variraju od blažih prema intenzivnijima. Nutritivno, one sadrže puno vitamina, minerala, prehrambenih vlakana, bjelančevina itd. U prehrani se najviše koriste alge: *wakame, kelp, arame, nori, kombu...*

Važno je imati na umu da različite alge imaju različite načine pripreme. Neke se moraju namakati, a neke su već spremne za jelo (primjerice, u

obliku ljuskica, odnosno začina, ili u obliku „plahti” – *nori*).

Upute za upotrebu sirovih algi, primjerice *kombu*: Alge treba dobro oprati tekućom vodom i namočiti 15 minuta u vrućoj vodi. Zatim ih treba ocijediti i dobro isprati, a ostatak vode od namakanja baciti.

Najbolje je slijediti upute na pakiranju pojedinih algi.

