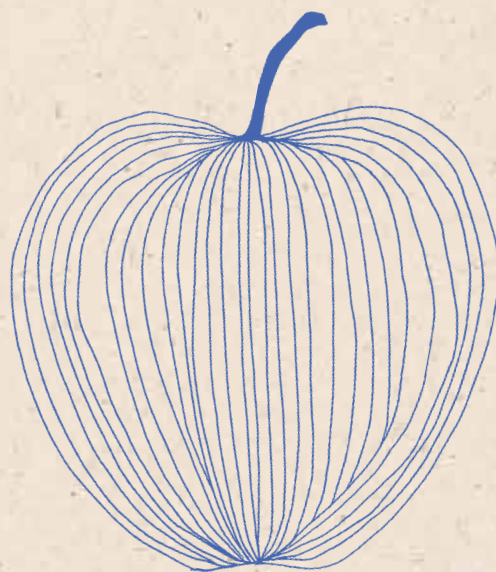


LAHODNE
S
ellou
KNIHA RECEPTOV



100 jednoduchých a lahodných vegánskych
receptov na každý deň

KNIHA RECEPTOV



Túto knihu venujem Tesse,
Mattovej výnimočnej a vzácnej mame.
Je nám všetkým vzorom.

LAHODNE
S
ellou
KNIHA **RECEPTOV**

100 jednoduchých a lahodných vegánskych
receptov na každý deň

TATRAN

Obsah



- 6 Úvod
34 Pár poznámok, skôr než začnete
35 Vysvetlivky k niektorým základným ingredienciám



Raňajky



Šaláty



Falafely, burgre a dipy



Polievky, dusené jedlá, karí a iné



Dezerty



Posedenia a klubové večere

278 Register

285 Konverzná tabuľka

286 Poďakovanie

Lahodne s Ellou

Kniha receptov

Posledné roky mi priniesli fantastické skúsenosti aj významné lekcie, i keď som sa občas cítila ako na emocionálnej horskej dráhe. Nevieť ani vyjadriť, aká nečakaná bola celá naša púť s Lahodne s Ellou. Keď som v roku 2012 začínala písať blog, ani mi na um nezišlo, koľkých ľudí zaujme a akou veľkou súčasťou môjho života sa stane. Nikdy by som nepovedala, že narastie do dnešných rozmerov, a rozhodne by mi nenapadlo, že vďaka rozhovoru o mojej prvej knihe sa zoznámim s Mattom, svojím terajším manželom, a že odštartuje turbulentné dobrodružstvo, ktoré nakoniec Lahodne s Ellou premení na rodinnú firmu, v ktorej je Matt výkonným riaditeľom, ja kreatívnou riaditeľkou a náš pes Austin kráľom!

V tejto knihe vás chcem nechať nahliadnúť do sveta Lahodne s Ellou, podeliť sa s vami o osobné poznanie z posledných rokov vrátane toho, ako som zmenila blog na obrovskú komunitu ľudí, ktorých spájajú rovnaké hodnoty, ciele a záujmy. Okrem svojho príbehu sa s vami chcem podeliť aj o našu filozofiu stravy na rastlinnej báze a, samozrejme, predstaviť vám zopár špeciálnych receptov, ktoré budete určite s potešením variť aj jesť.

Rada by som zdôraznila, že hoci sa blog Lahodne s Ellou rozrástol a zmenil, môj pôvodný zámer je stále rovnaký: ponúkať zaujímavé a lahodné kreácie z ovocia a zeleniny a inšpirovať vás, aby sa dostali aj na váš tanier.

Teším sa, že sa s vami môžem podeliť o naše dobrodružstvá, o lekcie, ktoré sme sa naučili (dobré aj zlé), rady, ktoré sme dostali, ale najmä o recepty, ktoré tieto príbehy rozprávajú. Recepty vytvorené počas tohto obdobia, či už v kuchyni, bistrách, stánkoch, na festivaloch alebo na klubové večere, sú oveľa viac ako len slová na papieri. Každý predstavuje malý kúsok našej cesty a dohromady sú ako tehličky, ktoré vystavali našu spoločnosť do dnešnej podoby. Nevieť sa dočkať, keď si ich aj vy zamilujete.



Naša cesta

Ako iste mnohí viete, blog Lahodne s Ellou vznikol v roku 2012, keď som sa rozhodla zaznamenávať svoje experimenty v kuchyni, pretože som sa učila variť a hľadala som spôsob, ako prekonať ochorenie, ktoré postihlo moju nervovú sústavu a prakticky ma pripútalo na lôžko. Odvtedy mám pocit, že sme rovnako blog Lahodne s Ellou, ako aj ja prešli dvoma štádiami rastu a rozvoja.

Prvé štádium sa úplne prirodzene a nečakane vyvinulo z osobného denníka, ktorý som si písala počas štúdia na univerzite a neskôr u rodičov, do malej, ale silnej komunity na sociálnych médiách. Od prvého dňa som trávila veľa času poznávaním svojich priaznivcov a snažila som sa spojiť s čo najväčším počtom čitateľov a tým, ako sa naša komunita rozrastala, sme ja aj moji čitatelia zatúžili preniesť spojenie z internetu do niečoho hmatateľnejšieho. Preto som si najala malý tím, ktorý pracoval u mňa doma a pomáhal mi organizovať večerné kluby, rozhovory a workshopy. Ďalším krokom bola mobilná aplikácia a celé to zavŕšila zmluva na prvú knihu, ktorá všetko zmenila.

Moja prvá kniha prišla na svet v tom správnom čase. Naša komunita bola tak veľmi spojená s príbehom blogu Lahodne s Ellou, že všetci sa chceli dozvedieť viac. Asi týždeň pred vydaním knihy sa nakopilo množstvo objednávok a z vydavateľstva mi oznámili, že všetky knihy sa už minuli a ak chcú pokryť dopyt, musia tlačiť ďalšie v šiestich rôznych tlačiarňach! Nikdy ma nič tak neprekvapilo a ani neviem opísať, aké neuveriteľné bolo sledovať knihu na najvyššej priečke rebríčka bestsellerov. Až do tohto bodu mojej cesty s blogom Lahodne s Ellou sa ma väčšina známych pýtala, kedy si už konečne nájdem poriadnu prácu.

Za toto úžasné životné obdobie budem navždy vďačná. Blog Lahodne s Ellou viedol všetky moje činy a kroky po tej najvzrušujúcejšej ceste. Je však pravda, že v tom čase som nebola pripravená na rýchlosť, akou moja kariéra odštartovala, ani na pozornosť, ktorej sa mi dostávalo. Ak si spomínate, v polovičke štúdia na univerzite som ochorela, takže som sa ešte



Blog Lahodne s Ellou viedol
všetky moje činy a kroky po tej
najvzrušujúcejšej ceste.



nikde nezamestnala a po profesionálnej stránke som bola úplne stratená. Po osobnej stránke som mala problémy so sebavedomím a sebaúctou, lebo choroba im uštedrila ťažký úder. Predošlé roky som strávila sledovaním života iných ľudí na Facebooku a mala som veľmi negatívny pohľad na seba a vlastnú hodnotu, a tak ma poriadne vydesilo, keď som sa náhle ocitla na očiach verejnosti. Často to bolo ďaleko za hranicami mojej komfortnej zóny a cítila som sa zraniteľná, v dôsledku čoho som mávala úzkostné stavy. Chvíľu som takto fungovala, hovorila na všetko „áno“, ale namiesto proaktívnych rozhodnutí som vždy konala veľmi reaktívne, lebo som netušila, čo robiť, ako napredovať s Lahodne s Ellou alebo ako vytvoriť niečo zmysluplné pre komunitu, ktorá ma podporovala. Vo chvíli, keď som začala o všetkom pochybovať, som stretla Matta, ktorý od základov zmenil môj svet.

Matt sa so mnou skontaktoval cez našich rodičov, ktorí spolu pracovali (v podstate sme mali dohodnuté manželstvo!), po tom, ako si prečítal môj rozhovor o novej knihe. Predtým pracoval na projekte týkajúcom sa spoločenského dosahu stravy a farmárskej činnosti v Sierra Leone, ktorý zastavili pre vypuknutie eboly, a tak hľadal niečo nové a uvažoval, v čom sa naša práca podobá. Tak sme sa stretli a bolo to. Vrátila som sa domov

k dievčatám a oznámila som im, že som sa zamilovala. On to, našťastie, cítil rovnako a odvtedy sa veci rozbehli raketovou rýchlosťou. Pozval ma na rande, asi o týždeň sme už spolu bývali, o dva mesiace sme si kúpili psa, o štyri mesiace sme sa zasnúbili a o rok zosobášili. Ostatní mali pocit, že sme sa zbláznili, podaktorí si mysleli, že o zasnubách len vtipkujem, a na internete sa našlo aj pár neprajníkov, ktorí mi písali, že sa príliš ponáhľame a naše manželstvo dlho nevydrží. Ja však verím, že to bolo moje najlepšie rozhodnutie. Vtipné je, že každému hovoríme, že sme spolu začali pracovať, lebo sme videli, že s našimi schopnosťami, ktoré sa perfektne dopĺňajú, sa nám podarí vybudovať úspešnú firmu Lahodne s Ellou. V skutočnosti sme len potrebovali zámienku, aby sme spolu mohli tráviť každý deň.

V istom zmysle je iróniou, že sme sa pustili do podnikania, aby sme mohli tráviť čas spoločne, keďže ho teraz všetok trávime prácou, ale v tom, že vedieme život tak výrazne založený na partnerstve, je niečo jedinečné. Každé ráno sa spolu s Austinom prejdeme do kancelárie, pričom sa cestou zastavíme v bistre na raňajky. Tento malý rodinný zvyk milujem. Matt je osoba, ku ktorej sa zakaždým obraciam o radu. Okrem toho mi pomohol nájsť sebadôveru a prekonať počiatočný pocit zraniteľnosti, ktorý som mala pri rozširovaní Lahodne s Ellou a našej komunity.

Netušila som, čo robiť, ako napredovať s Lahodne s Ellou alebo ako vytvoriť niečo zmysluplné pre komunitu, ktorá ma podporovala.

Budovanie nášho spoločného života ma naplňuje radosťou. Zaujímavé na tom je najmä dokonalé načasovanie: naše stretnutie a spolupráca odštartovali druhé štádium spoločnosti Lahodne s Ellou.



Druhé štádium sa začalo, keď sa Lahodne s Ellou prestalo krútiť len okolo mojej osobnej cesty a začalo sa týkať nás všetkých a nášho spoločného presvedčenia, ktorým je predstaviť rastlinnú stravu lákavejším a lahodnejším spôsobom. Časom Lahodne s Ellou začalo reprezentovať toto kolektívne presvedčenie a stalo sa súčasťou rýchlo rastúceho hnutia oslavujúceho rastlinnú stravu a nielen moje osobné postoje.

Práve táto komunita formuje a usmerňuje naše myslenie, našu prácu a v konečnom dôsledku nám pomáha určovať širšie ciele.

Vtedy sme prestali s reaktívnym konaním a začali sme sa správať (veľmi!) proaktívne. Najali sme odborníkov, dali dokopy terajší tím a vytvorili ozajstné podnikateľské plány. Za toto obdobie som sa naučila oveľa viac, ako som si vedela predstaviť. Dopustili sme sa obrovského množstva chýb (bolo toho viac, než viem spočítať) a dostali sme sa do situácií, keď sme to už-už chceli vzdať, ale napriek tomu sme neskutočne vyrástli, a to nielen ako ľudia, ale aj ako firma. Som hrdá na to, že sme začali predávať viaceré produkty v najväčších supermarketoch, vydali sme tri ďalšie knihy, ktoré boli preložené do viac než 20 jazykov, otvorili bistrá v Londýne, zúčastnili sme sa na niekoľkých festivaloch po celej krajine, v spolupráci s Neal's Yard Remedies sme vytvorili dva kozmetické rady a veľa ďalších vecí.





Keď som uvažovala čo ďalej, za najdôležitejšiu som považovala túto knihu. Chcela som vám ponúknuť naše najlepšie recepty, ale zároveň vám aj bližšie predstaviť našu púť, kým dnes sme a najmä, čo Lahodne s Ellou reprezentuje. V prvom rade už ani zďaleka nejde o mňa, hoci je moje meno v názve spoločnosti. Jadro spoločnosti sa skladá z vyše 40 ľudí, ktorí všetko, do čoho sa pustíme, robia s nadšením a láskou a bez ktorých by sme sa nikdy tak ďaleko nedostali. Okrem nich je tu komunita ľudí, ktorí nám a našej práci držia palce, sú tu milióny fanúšikov, ktorí nás sledujú na internete, verní čitatelia, ktorí prichádzajú na naše akcie, čítajú naše knihy, kupujú naše výrobky a prichádzajú do našich bistier. Práve táto komunita formuje a usmerňuje naše myslenie, našu prácu a v konečnom dôsledku nám pomáha určovať širšie ciele. Sme spoločnosť, ktorú vedie komunita ľudí, a chceme sa tým riadiť aj naďalej. V konečnom dôsledku presne preto existujeme: aby sme boli užitočným zdrojom a nástrojom pre vás všetkých.



JEWELLED
QUINOA, SWEET
POTATO & TAHINI
CAULIFLOWER

£8.50

£7.95

£8.75

Fudgy
Brownie
£3.50

Red Velvet
Cupcake
£0.50



Čomu veríme





V poslednom čase sledujeme, ako extrémne narástla popularita zdravého jedla, čo je síce úžasné, ale občas mám pocit, akoby sa diskusia v tejto oblasti začala príliš komplikovať a polarizovať, čo mnohých od zdravého jedla odrádza. Tolko sa už narozprávalo o dobrom, zlom, zdravom, nezdravom, čistom či nečistom jedle, o tom, čo by sme jesť mali a nemali, až je v tom, úprimne povedané, poriadny zmatok.

Keď som začínala s blogom Lahodne s Ellou, písala som len pre seba a pre tých (veľmi) málo ľudí, ktorí moje recepty čítali. Celé dni som trávila pokusmi s varením, učila som sa nové recepty a čítala všetko, čo som o jedle našla a o čom som potom písala na blogu. Musím sa priznať, že ma to dosť miatlo. Každý tvrdil niečo iné a ťažko sa mi hľadala tá správna cesta, ktorá by mi vyhovovala, čo iste poznajú mnohí z nás. Bola som ohúrená účinkami tzv. superpotravín, a keď sa pozriem späť, dosť som sa obmedzovala. Ale je pravda, že som vtedy bola naozaj chorá a urobila by som hocičo, aby som sa vyliečila. Niečo v mojom prístupe zafungovalo, pretože som postupne dostala pod kontrolu všetky svoje symptómy, ale verím, že to bola kombinácia lepšej stravy, spolupráce s odborníkom na výživu, cvičebným programom, ktorý mi predpísali lekári, ale aj celkovou premenou môjho študentského života. Strava pri tom zohrávala dôležitú, no nie jedinú úlohu.

Keď sa Lahodne s Ellou rozbehlo a mne sa darilo oveľa lepšie zvládať svoju chorobu, uvedomila som si tri veci. Po prvé, nemohla som dodržiavať takú prísnu diétu, akú som si na začiatku nastavila, pretože to by si vyžadovalo priveľa času. Navyše obsahovala mnohé potraviny, ktoré sa nedali ľahko zohnať, a tak som vedela, že niečo musím zmeniť. Po druhé, uvedomila som si, že symptómy zvládam, a tak môžem trochu zvoľniť a nájsť si cestu, ktorá by mi umožnila naďalej si vychutnávať rastlinnú stravu, ktorú som si obľúbila, a zároveň by sa nebila s pomerne hektickým životným štýlom. A po tretie, prihovárala som sa už oveľa širšiemu publiku a blog Lahodne



NAŠA filozofia

1. Jedzme kvalitné jedlo
2. Vychutnajme si každý kúsok a majme z jedla radosť
3. Nakupujme jedlo premyslene a venujme mu pozornosť 
4.  Zamerajme sa hlavne na rastliny 
5. Ak sa dá, uprednostňujme biopotraviny
6. Neplýtvajme jedlom, radšej sa rozdelíme alebo ho odložme na neskôr
7. Nájdime rovnováhu bez diét
8. Každý deň si na tanieri vyskladajme dúhu
9. Nejedzme nič, čo by naša prastará mama nepovažovala za potravu
10. Počúvajte svoje telo, ono vie, čo je preň najlepšie 



s Ellou sa, mnohokrát neúmyselne, stal preň zdrojom, čo sa muselo odraziť aj v našej činnosti. Čím viac som sa učila, tým výraznejšie som si uvedomovala, že každý z nás sa musí riadiť tým, čo najlepšie funguje pre neho, pretože ako to už v živote býva, v žiadnej oblasti neexistuje jedna miera pre všetkých. Zistila som, aké dôležité je nájsť rovnováhu v tom, čo nás naplňa po fyzickej aj duševnej stránke, a že sa neoplatí ísť do extrémov. Určitý spôsob stravovania nám musí robiť radosť z dlhodobého hľadiska. Táto rovnováha sa nevyhnutne mení z týždňa na týždeň, z mesiaca na mesiac a z roka na rok podľa toho, ako sa vyvíja náš život.

Podľa najnovších prieskumov len 27% britskej populácie jedáva päť porcií ovocia a zeleniny denne, o desiatich porciách ani nehovoriac.

Tieto zistenia spolu s rastúcim záujmom o environmentálny a etický dosah rastlinnej stravy posunuli Lahodne s Ellou z roviny osobného bádania na úroveň zdroja lepšieho stravovania a oslavy rastlín. Hoci verím v hľadanie osobnej rovnováhy, verím tiež, že ak chceme ľudí priviesť ku konzumácii piatich, niečo ešte desiatich kúskov ovocia a zeleniny za deň, niečo sa musí zmeniť. Podľa najnovších prieskumov len 27% britskej populácie jedáva päť porcií ovocia a zeleniny denne, o desiatich porciách ani nehovoriac, takže rozhodne musíme spraviť niečo, aby sa brokolica, karfiol a šošovica stali lákavejšími! Na to potrebujeme zmeniť dve veci. Po prvé to, ako o týchto potravinách rozmýšľame. Mali by sme ľuďom ukázať, že zdravšia strava nemusí byť drahá, okrajová a nedostupná záležitosť. A po druhé to, ako tieto potraviny pripravujeme. Mali by sme ich predstaviť v ich najlahodnejšej verzii. Netreba prejsť na vegánsku alebo vegetariánsku stravu ani sa obmedzovať a odstrániť zo svojho jedálneho lístka všetky naše obľúbené jedlá. Podstatné je objaviť spôsob, ako si vychutnať viac rastlín a zahrnúť ich do každodennej stravy spôsobom, aký nám vyhovuje.

