



CHUTNE, PESTRO, ZDRAVO

VEGÁNI V OBLUDE

Dlhé stoly sú plné jedla. Každý si môže dopriať, koľko chce, a bez výčitiek. Za tieto lahôdky nepadol ani jeden zvierací život. Pórový quiche, jablkový koláč, papriky plnené zeleninovým rizotom – čo ochutnať skôr?

„Neváhaj, lebo o chvíľu ti nič neostane,“ vytrhne ma zo zamyslenia dievčinka, ktorá sa naťahuje po zeleninových tortillách. Povzbudená jej príkladom si jednu vezmem a okolostojaci si vzápätí rozdelia zvyšok. Šiesta Vegánska večera v Klube Intergalaktická Obluda na bratislavských Kramároch sa práve začala. Podchvilou pribúdajú noví hodovníci a s nimi aj ďalšie dobroty – na tejto hostine sa podieľa každý hosť. Väčšina priniesla doma vyrobené šaláty, zeleninové rolky, nátierky, omáčky, sladkosti. Mnohé pokrmy zaváňajú mexickou kuchyňou, ktorej je venovaný dnešný večer. No aj oriešky či ovocie z obchodu sa s chuťou zužitkujú. Prispieť možno hocíчим okrem mäsa, mlieka či iných živočíšnych látok.

Čo navarili, to aj zjedia

„Ľudia si zvykli, že zaplatia, a potom len pasívne konzumujú. Tu spoločne vytvárame niečo

dobré a ukazujeme, že to ide aj bez peňazí,“ hovorí Ondrej, ktorý s kamarátmi Karolom, Luciou a Terezou Vegánske večere v Bratislave rozbiehal. „Nie sme organizátori, ale hostia,“ dopĺňa Karol. „My sme iba na začiatku vybavili fixné miesto, čas a rozhlásili sme to. Zvyšok už závisí od každého, kto sem príde. A vidíš, funguje to.“

S nápadom oslovili majiteľov Obludy, ktorá raz ročne hostuje aj obľúbené Vegánske hody. „Súhlasili, a tak sme mohli podobne zmyšľajúcim ľuďom ponúknuť priestor založený na rovnosti, solidarite a kreativite. Tu sa môžeme stretávať, spoznávať, inšpirovať sa,“ hovorí Lucia. Každý druhý pondelok od siedmej večer sú víťazi všetci, ktorí chcú ochutnať skvelé pokrmy, objaviť nové recepty, dozvedieť sa viac o vegánskom životnom štýle a filozofii, či zoznámiť sa s niekým zaujímavým. „Najskôr chodili hlavne naši kamaráti, medzi ktorými je veľa vegánov

a vegetariánov, ale pozývame aj mäsožravcov. Hostí postupne pribúda a my môžeme šíriť naše myšlienky aj takto príjemne – cez žalúdok, nielen premietaním filmov o utrpení zvierat,“ dodáva Tereza.

Bezmäsité strava získala povest' nepríliš chutnej. Ako dokazuje aj Vegánska večera – nespravodlivo! Zabudnite na nudné a zle ochutené tofu z reštaurácií. Domáce lahôdky sú pripravené s ozajstnou gurmánskou vášňou.

Hanblivci, sem sa!

Záujemcov o dobré jedlo a príjemnú spoločnosť je viac než dost. Všimla som si to už z reakcií na facebooku, no v plnej miere to cítim až tu. Klub je tak natrieskaný, že ledva prejdem z jednej strany miestnosti na druhú. Vyhubám sa rozšanteným deťom, prekračujem psy, predieram sa pomedzi skupinky hostí najrôznejšieho veku. Zisťujem, že toto je ideálne miesto

pre hanblivých. Podchvilou sa na mňa niekto neznámy usmeje, dá mi tip na dobré jedlo a bez problémov so mnou debatuje nielen o vegánstve a varení.

„Fazuľový šalát sa vydaril,“ poznamená dievča, ktoré sa práve postavilo vedľa mňa. S ústami plnými koláča pritakávam a naznačujem, že aj ten má čosi do seba. Je lahodný a navyše pobaví: „Svadobný vegánsky mexický koláč, ktorý splasol, lebo to mali byť guľky,“ oznamuje priložená kartička. „Ale je fakt dobrý,“ s chichotom komentuje susedka, ktorá uchvátila predposledný kúsok.

„To piekol môj brat,“ usmieva sa Lucia, ktorá je dva roky vegánkou. „Pridala sa ku mne aj s priateľkou a mamina je už skoro vegetariánka. Na zmenu nikdy nie je neskoro.“

S vegánskou stravou sa však spája veľa obáv a mýtov. Najčastejšie sa hovorí, že vedie k nedostatku vitamínov a minerálov. „So správne zladenými potravinami to nehrozí. Treba si naštudovať, ako na to. Najskôr ťa všetci strážia, takže máš tendenciu podrobne si plánovať jedálny lístok. Časom si už celkom prirodzene ustrážiš, aby ti nič nechýbalo.“

Tereza vyradila mäso v šestnástich. „Mamina súhlasila, no povedala, že si budem variť sama. Musela som sa to naučiť, a to bol ďalší prínos pre môj život,“ spomína. „Teraz mám dvadsaťtri a už druhý rok som vegánka. Doma sa stravujeme hlavne mojím štýlom, lebo ja varím radšej.“

Stal sa vegánom a prežil

Maroš prestal jesť mäso koncom 90. rokov. „Vtedy sa o tom ťažko zžháňali informácie. Zvlášť u nás v Hlohovci. Naši mi predpovedali, že do troch mesiacov zomriem. Aj ja som si to myslel, ale riskol som to. Nezniesol som, aby pre mňa ešte nejaké zviera trpelo. Po troch týždňoch bez mäsa mi naň prešla chuť a nikdy sa nevrátila. Nezomrel som a už dva roky som vegánom. Na veľké prekvapenie rodiny som zdravý. Moje krvné testy sú výborné, zatiaľ čo oni sú kôpkou civilizačných chorôb,“ usmieva sa pravidelný návštevník Vegánskych večerí.

„Aj prvýkrát nás prišlo dosť, no doniesli sme podobné jedlá. Všade bolo rizoto. Ľudia na to okamžite zareagovali a už na druhej večeri bol pestrý výber.“ A čo mu najviac chutí? „To je tu najčastejšia otázka. Nedá sa ochutnať všetko, jedlo mizne rýchlo. No i tak je ho dosť a je dobré a zdravé, čo neplatí pre všetky vegánske pokrmy.“ Nejde len o to, čo z jedálneho lístka vylúčiť, ale čím to nahradiť. Výmena mäsa a mlieka za bielu múku a cukor nikomu zvlášť neprospeje. „Mne nechutí veľa druhov zeleniny, a predsa mám rozmanitú stravu. Nejedávam to isté dvakrát po sebe.“

Maroša neťahajú do Obludy iba gurmánske zážitky. „Stretávam tu samých milých, inteligentných ľudí. Začínam mať pocit, že väčšia uvedomelosť a vnímavosť s vegánstvom ako si súvisia.“

Maroša som vytrhla z debaty s novou kamarát-

„Vegánstvo sa dá šíriť aj takto príjemne – dobrým jedlom.“

kou Martou. Tá síce jedáva mäso, ale aj plody vypestované na rodinnej záhradke. Nevyhýba sa ani neobvyklým prísadám, ako sú sedmokrásky či lopúchové listy, no vegánsku stravu ochutnala až tu. „Páči sa mi, že každý čímisi prispeje. Robí nás to ľudskejšími.“

Čo na to rodičia?

Sestry Renáta a Mirka patria k stálym hosťom a ich kulinárske výtvy sa rozchytajú medzi prvými. Dnes ponúkli zapekané hrušky s mandľami, datľami a karamelom, aj cviklovú nátierku. „Už si ani nepamätám, kedy presne som sa zmenila z vegetariánky na vegánku,“ hovorí Renáta, ktorá mäsu od detstva nefandila a trvale bez neho žije už šesť rokov. Mirka sa k nej pridala pred rokom a pol. „Naši to najskôr považovali za výstrednosť. Hlavne otec, zarytý mäsožravec, to neprijal moc dobre. Teraz je to iné. Vidí, že sme zdravé.“ Renáta má výživu dôkladne naštudovanú. Robí v biopotravínach, takže pozná aj produkty, ktoré v bežných obchodoch nedostať.

Adam sedí s kamarátmi bokom pri pive, ale pre ostatných doniesol obrovskú misu kusu s fazuľou, rajčinami a cibuľkou. „Keď poviem, že som vegetarián, každý sa hneď spýta, čo jem. Hovorím, že všetko, ale ľudia si to nevedia predstaviť. Samozrejme, že ryžu na tanieri potrebuješ čímisi doplniť. A keď o tom začneš uvažovať, otvorí sa ti celá plejáda nových potravín,“ vysvetľuje mladík, ktorý si nedávno začal sám variť. Bolo to jedno z jeho novoročných predsavzatí. No nerozhodol sa tak preto, že by musel. „Nedeľné obedy u nás už dlhšie nie sú o vyprážených rezňoch. Naši chceli, aby som jedol. A keďže sa im lenilo chystať dve rozličné jedlá, varilo sa po mojom.“

Punky je vegetarián so sklonom k vegánstvu, jeho priateľka Lucia má rada mäso. Na Vegánsku večeru do Obludy prišli prvýkrát, prilákala ich mexická téma. „Mám rád štipľavé. Všetko, čo som tu vyskúšal, mi chutilo,“ hodnotí spokojný Punky. Lucia si medzitým opisuje recept na pikantnú nátierku. „Pri ňom som si zvykla na veľa vegetariánskych jedál,“ žmurká na priateľa. „Kedysi boli ľudia závislejší na živočíšnych produktoch. My už máme kopu možností, ako ich nahradiť,“ hovorí Tereza. „Jeden čas som brigádoval v prasačinci a videl som, v akých podmienkach tam držia zvieratá,“ spomína Karol. „Žiť a jesť sa dá aj bez toho, aby sme niekomu ubližovali.“

Nebojte sa Obludy, nehryzie

Intergalaktická Obluda je alternatívny klub vychádzajúci z hardcore/punk DIY scény, v ktorom sa organizujú koncerty a party rôzneho druhu (punk, hardcore, metal, oldies, ska, reggae, tekno, dnb, hip-hop...), premietania filmov a dokumentov, diskusie. Viac o klube nájdete na stránke obluda.sk. Všetko o Vegánskych večerách v Bratislave sa dozviete na facebook.com/VeganskeVecere. O vegánskej strave a životnom štýle čítajte na veganka.cz.



Zapekané hrušky podľa Renáty

Vyskúšajte elegantne jednoduchý recept na skvelý dezert. Na vegánskej večeri šiel na dračku: Potrebujete lodičkové hrušky, datle, mandle, karamel. Hrušky prekrojíte, v strede vydlabte jamku a vydlabané zvyšky rozmixujete. Primiešajte k nim pokrájané datle a mandle, pridajte perníkové korenie a karamel. Pár minút nechajte zapiecť. Dobrú chuť.