

ИСКОРАК - укусна и здрава посна јела

Аутор: Емили Дожић

Прво издање: 2007

Издавач: Ауторско издање

Техничко уређење: Драган Ранковић

Дистрибуција: 021/527-992, 063/211-049

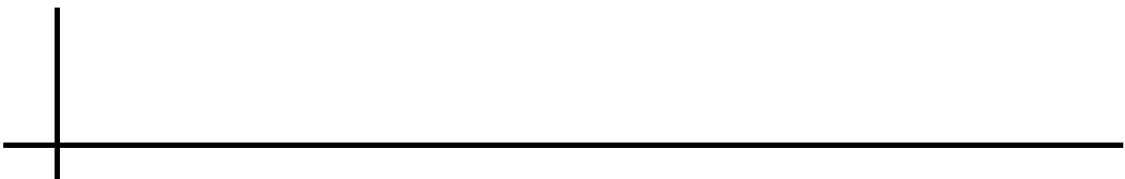
Штампа: XXXXXXXXXXXX

Тираж: 1000

Емили Дожић

ИСКОРАК

укусна и здрава посна јела



САДРЖАЈ

УВОД	7
ПУТ КА ЗДРАВЉУ	9
- Принципи које треба усвојити	9
- Храна коју треба набавити	10
- Начин припремања јела	11
ОРАШАСТИ ПЛОВОИ И СЕМЕНКЕ	13
- Припремање орашастих плодова	13
- Производња орашастих плодова у свету	14
- Да ли орашасте плодове гоје	14
- Састав орашастих плодова	14
- Производи базирани на орашастим плодовима	15
- Корисна дејства орашастих плодова и семенки	15
ЖИТАРИЦЕ	17
- Нутриционистичка вредност житарица	17
- Предности целог зрна житарица	18
- Производи од житарица	19
- Припремање житарица	19
ХЛЕБ	21
- Како препознати хлеб од целог зрна	21
- Природни, домаћи квасац	21
- Вештачки квасци и супстанце за нарастање теста	22
- Клице	23
- Пшенична или јечмена трава	23
МАХУНАРКЕ	24
- Махунарке - пријатељи кућног буџета	24
- Лековита својства	25
- Припремање махунарки	25
- Наклијавање	26

- Користи од клица	27
СОЈА И ПРОИЗВОДИ ОД СОЈЕ	28
ЗАЧИНСКЕ ТРАВЕ	30
- Употреба зачинског биља	30
- Домаћи зачини и мешавине	31
НАМАЗИ, ПАШТЕТЕ, МАЈОНЕЗИ И ПАВЛАКЕ	36
ХЛЕБ, ПИТЕ, ПИЦЕ И ПАЛАЧИНКЕ	43
КРЕМ СУПЕ ОД ПОВРЋА И ЧОРБЕ	51
РАЗНА ЈЕЛА	57
ПЉЕСКАВИЦЕ И ЋУФТЕ	67
ПРЕЛИВИ	72
САЛАТЕ	75
ЗИМНИЦА	84
ПОСЛАСТИЦЕ	87
НАПИЦИ	98
- Вода	98
- Колико воде нам је потребно	98
- Користи од хидратације тела	100
- Биљна млека	100
- Припремања напитака	100
- Воћна, освежавајућа пића	104
ПРЕДЛОГ ОБРОКА ЗА ДЕВЕТ ДАНА	110
АДИТИВИ	112
- Таблица адитива	114

УВОД

У нашем народу позната је изрека “Што посејеш то ћеш и пожњети”. Мудар човек не би требало да сумња у њену истинитост. За болести које нас погађају, склони смо да окривимо генетику, несавесне лекаре, Бога, или већ неког другог, при чему превиђамо чињеницу да је болест најчешће последица лоше сетве. Задовољство које осећамо док уживамо у “добром” залагају као да нас спутава да на време преузмемо одговорност за сопствене поступке. Нажалост, за неке чак ни бол, коју са собом доноси болест, није довољан подстицај да се одрекну својих лоших навика. Ова књига није намењена тражитељима чудесних формула “Како преко ноћи постати здрав”, нити пак онима који увек имају довољно изговора да ништа не мењају у вези са својим навикама. Ако спадате у оне који размишљају и прижељкују промену у сопственом начину исхране, а нису сигурни како то и практично да спроведу, онда је ово права књига за вас. Књига “Искорак” намењена је свима који су спремни да одбаце штетне навике у корист здравља. Припремањем obroka према упутствима из књиге “Искорак” дајете шансу своме телу да се ослободи нагомиланих отрова и досегне оптимум, а својим чулима да се навикну на укус биљне хране. Искорачите из света штетних навика у предивно саздани свет биљака. Болест је све што можете да изгубите!

ПУТ КА ЗДРАВЉУ



Бројни фактори утичу на наше здравствено стање. На многе од њих нисмо у могућности да утичемо. Ипак, постоји много тога што зависи од нас. За почетак је потребна добра информација.

Фактори на које, свакако, можемо да утичемо су:

1. Правилна исхрана
2. Обилна употреба воде
3. Умереност
4. Сунчева светлост
5. Адекватан одмор, сан
6. Свеж ваздух
7. Правилно реаговање на стрес
8. Позитивно животно искуство, вера, молитва
9. Редовна физичка активност

О свим овим факторима опширније можете читати у књизи “Закони здравља и излечења”. Ова књига садржи рецепте и савете везане за исхрану. Промене које је неопходно спровести могу изгледати радикалне, утолико пре што овакав начин исхране не представља краткотрајну дијету, већ треба да постане саставни део живота сваког ко цени живот и здравље. Желим да вас охрабрим. Искорачите смело! Не плашите се! И даље ћете моћи да једете укусну храну. Дајте прилику чулима да се навикну на укус биљне хране.

ПРИНЦИПИ КОЈЕ ТРЕБА УСВОЈИТИ

✓ **Пити довољно воде** - То је свакако више од једне или две чаше дневно, у зависности од температуре и физичке активности. Како треба пити воду погледајте у поглављу о напцима.

✗ **Не јести воће и поврће заједно, у истом оброку** - Воће треба јести посебно, пола сата пре јела (осим ако је реч о бананама и сувом воћу. У том случају треба сачекати око педесет минута пре него се пређе на слани оброк који се састоји од поврћа).

✗ **Не јести између оброка** - Размак између оброка нека буде пет сати. Није дозвољено грицкање, ништа осим воде, евентуално незаслађеног чаја. Такође није дозвољена кафа, као ни цигарете и алкохол.

✓ **Редовни оброци, три obroка дневно** (осим код дијабетичара) - Доручак је обавезан, и то обилнији, а вечера лагана, три сата пре спавања. Вечера се може и изоставити. Подразумева се да би требало рано лећи, до десет часова, нарочито ако је особа болесна. Циљ је успоставити природну, Богом дану, равнотежу организма. Ко жели да се његов имуни систем избори са болешћу, мора свом телу дозволити да се у право време одмара. Дан треба искористити за активности, а ноћ за спавање.

✓ **После јела било би корисно прошетати**, бар пола сата.

✗ **Из исхране изоставити следеће групе намирница:** све производе животињског порекла, месо, јаја, млечне производе, путер, све рафинисане производе (бели шећер, бело брашно, бели пиринач), маргарин, туршију, сирће (чак и јабуково), рафинисана биљна уља, сваку врсту хране која садржи адитиве и конзервансе, соду бикарбону, прашак за пециво, као и зачине који садрже појачиваче укуса.

ХРАНА КОЈУ ТРЕБА НАБАВИТИ

✓ **ВОЋЕ И ПОВРЋЕ** - Ако нисте у ситуацији да набавите непрскано воће и поврће онда га добро оперите и обавезно ољуштите.

✓ **ОРАШАСТИ ПЛОДОВИ** - ораси, бадеми, лешници, pistaћи, кестен, кокосов орах и друге врсте орашастих плодова који су вам доступни.

✓ **СЕМЕЊЕ** - сусам, лан, семенке бундеве, сунцокрет, ким.

✓ **ЖИТАРИЦЕ** - пшеница, пиринач, јечам, овас, просо, хељда, раж, кукуруз.

✓ **МАХУНАРКЕ** - соја, пасуљ, боб, грашак, лећа (сочиво), боранија, луцерка, леблебија (наут), кикирики.

✓ **ХЛАДНО ЦЕБЕНА УЉА** - маслиново, сунцокретово, ланено, кукурузно, сусамова, бундевино и др. Ова уља су веома здрава, али нека од њих и веома скупа. Биће сасвим довољно ако набавите маслиново и сунцокретово. Сунцокретово уље је најјефтиније. Остала уља нису неопходна, јер ако једете млевене семенке унећете све оно што вам је потребно.

✓ **ЛИМУН** - за припремање салата уместо сирћета користити лимун.

✓ **НЕРАФИНИСАНА МОРСКА СО** - уместо обичне, користите крупну нерафинисану морску со, у умереним количинама. Претходно је самелите.

✓ **ЈЕЧМЕНИ СЛАД** ("МАЛТЕКС" или сл.), **МЕД** - за заслађивање хране користити ове две намирнице. Поред њих, за заслађивање колача и других посланица можете користити и сушено воће.

Јечмени слад или "Малтекс" је тамно браон боје, густ је и има специфичан мирис (да бисте га лакше користили можете га мало загрејати, тек толико да се лакше повеже са другим састојцима). Може се користити за припремање разних пецива, пита, колача, кремова. Садржи витамине Б комплекса, минерале и неке олиго-елементе. Врло је користан у сузбијању кашља, потпомаже искашљавање.

✓ **СОЈИН ЛЕЦИТИН** - користи се за припремање намаза.

✓ ВАЖНА МЕШАВИНА - да бисте били сигурни да је тело добило све важне минерале који су му неопходни, свакодневно поједите кашику следеће мешавине:

100 г сировог сусама

100 г лана

100 г сирове голице (ољуштеног бундевиног семена)

Помешати све састојке и самлети у млину за кафу. Чувати у стакленој тегли у фрижидеру.

НАЧИН ПРИПРЕМАЊА ЈЕЛА

✗ ИЗБАЦИТИ ПРЖЕЊЕ ХРАНЕ - загревањем уља на високој температури (у свим процесима сагоревања) ослобађају се слободни радикали који имају канцерогено дејство.

У кувана јела уље се додаје на крају, када се мало охладе.

Различите врсте нерафинисаних уља можете користити додајући их салатама и другим јелима.

✗ ИЗБАЦИТИ ЗАПРШКУ - јела се згушњавају тако што се у шољи размутити мало интегралног брашна, слатке црвене паприке и сипа у јело. Оставити да се кува још пет минута.

✗ ИЗБАЦИТИ ЗАЧИНЕ КОЈИ САДРЖЕ ПОЈАЧИВАЧЕ УКУСА И АДТИВЕ - сами припремите или набавите зачине без адитива (код нас је присутан у продаји зачин "Кулинат плус", производи га фирма "Алева" Ипак најбоље је да сами припремите зачине, јер и ако поменути зачин не садржи адитиве, садржи хидрогенизовану масноћу).

✗ ЈОШ НЕКИ ЗАЧИНИ КОЈИ ШТЕТНО ДЕЛУЈУ И КОЈЕ СВАКАКО ТРЕБА ЕЛИМИНИСАТИ ИЗ ИСХРАНЕ СУ: бибер, цимет, каранфилчићи, кари, слачица, мускатни орашчић. Ови зачини надражују слузокожу желуца и изазивају друге поремећаје. Уместо њих можете користити следеће зачине: бели лук, црни лук, першун, мирођију, ловор, ким, мајчина душица, оригано, слатку црвену паприку, чубар, целер, мајоран, пивски квасац, рузмарин, сусам, менту, босиљак, сусамову со, целерову со, брашно од леблебије. Опширније о зачинима на 30. страни.

✗ ИЗБАЦИТИ ИЗ УПОТРЕБЕ СЛАТКИШЕ КОЈИ САДРЖЕ КАКАО, ШЕЋЕР, МЛЕКО - Заправо, не морате се одрећи слаткиша. Сви имамо потребу за слатким, али она треба бити задовољена на одговарајући начин. Користите мед, јечмени слад, суво воће, рогач (не користити какао, нити чоколаду).

Слатко треба конзумирати заједно с влакнима, која спречавају нагло подизање нивоа шећера у крви. Избежавати индустријске слаткише.

✓ ОСНОВНА НАМИРНИЦА КОЈУ ТРЕБА ОБЕЗБЕДИТИ ЈЕ ЦРНИ ХЛЕБ - Храна која се једе сваки дан, као што је хлеб, има много више утицаја на наше здравље него она која се једе повремено. Зато је потребно да пажљиво бирамо хлеб, што и није тако једноставно. Чак и у великим градовима

Србије тешко се може наћи хлеб без адитива и емулгатора, који је припремљен од целог зрна житарица (а да није превара у питању, бојење или бело брашно у које се додаје мало семенки и мекиња).

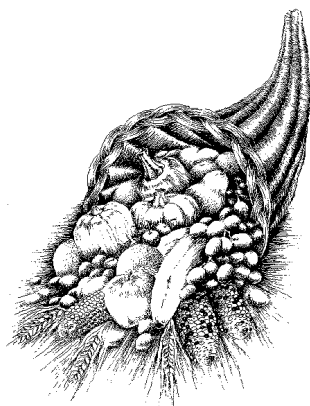
Сами можете месити хлеб, то и није тако компликовано. Да бисте олакшали себи испеците већу количину хлеба, исеците га и замрзните (погледати 21. страницу). Такође можете инвестирати у мини пекару.

✓ УМЕСТО МЛЕКА ЖИВОТИЊСКОГ ПОРЕКЛА КОРИСТИТИ БИЉНА МЛЕКА;

✓ ЈЕСТИ ШТО ВИШЕ СИРОВЕ ХРАНЕ - Конзумирати пуно салате. У салате се могу додавати млевене семенке, клице луцерке или различитих житарица, семенки и махунарки. Избегавајте кување свега што се може сирово јести, посебно воћа и поврћа (нпр. цвекле, шаргарепе...). Махунарке треба обавезно кувати, јер су у сировом стању токсичне (пасуљ). Ако се једу сирове, обавезно се морају проклијавати;

✓ ОБИЛНО КОНЗУМИРАТИ КЛИЦЕ - Мисли се на свеже проклијале клице, а не на сушене индустријске.

Клице житарица, махунарки и луцерке, и уопште сирова храна, важне су због обиља ензима које садрже. Ензими су драгоцени за правилно варење хране. Клијањем се ствара много више витамина него у стању мировања. Ствара се чак и витамин Ц, такође и витамин Е који се кувањем уништава. Погледати 23. и 27. страну.



ОРАШАСТИ ПЛОДОВИ И СЕМЕНКЕ



Орашаста плодова обезбеђују доста калорија, масти и протеина, и као такви, сматрају се важном и хранљивом намирницом.

Висок садржај енергије, орашасте плодове чини идеалном храном током периода појачаног замора (вежбања) и зимских месеци. Одлично се комбинују са воћем и житарицама.

Назив **орашаста плодови** односи се на јестиво, суво семе, смештено у тврду љуску. Садржи веома мало воде, али је богато уљем и скробом. Орашаста плодови могу бити:

- **уљасти** (масни), чије семе је богато уљем (кешу орах, орах, бадем, лешник, кикирики...),

- **скробни**, чије семе садржи велике количине скроба (жир, кестен...)

Орашаста плодови су семе плода, а његов меснати део се обично не једе. Код ораха јестиви део је семе. Чврста, зелена, спољна чаура је пулпа или перикарп.

Већина орашастих плодова не припада породици махунарки. Изузетак је кикирики, који спада у махунарке, али се, због високог садржаја уља, сврстава пре у орашасте плодове него у махунарке.

Назив **семенке** односи се на семе које се не сматра орашастим плодом, као нпр. сунцокретово семе, семе бундеве, сусама и лана.

До недавно су неки нутриционисти веровали да уљани орашаста плодови штетно делују на срце и артерије, због високог садржаја масти. Међутим, новија истраживања показала су да то није тачно. Орашаста плодови штите артерије и регулишу ниво холестерола.

ПРИПРЕМАЊЕ ОРАШАСТИХ ПЛОДОВА

Пошто су добро осушени (било у љусци или након чишћења) могу се припремати на један од следећих начина:

1. Бланширањем у кључалој води - када су на кратко потопљени у врелу воду постају мекши и њихова несварљива опна се лакше уклања.

2. Печењем - печењем се поспешује њихов укус, али током овакве припреме топлота уништава око 75% витамина Б1.

3. Сољењем - непотребно је додавати со орашастим плодовима јер су и без ње укусни. Осим тога, со не доприноси њиховом очувању. Количина соли која се унесе једењем сланих орашастих плодова штети здрављу и деце и одраслих.

НАПОМЕНА: Најбоље је користити орашасте плодове у сировом

стању, осим ако нисте алергични на неке од њих. У том случају боље их је обрадити, него потпуно елиминисати из исхране. Бланширани кикирики је потребно мало испећи или прокувати.

ПРОИЗВОДЊА ОРАШАСТИХ ПЛОДОВА У СВЕТУ

Кокос и кикирики чине до 94% производње орашастих плодова у свету. Њихова уља користе се за производњу маргарина и сосова. Кокосов орах садржи највише засићених масних киселина и због тога је најмање здрав од свих орашастих плодова. Треба га умерено користити. Бадем и орах су на другом месту по заступљености. Сваке године се произведе око милион метричких тона.

ДА ЛИ ОРАШАСТИ ПЛОДОВИ ГОЈЕ?

Многи себе лишавају хранљиве вредности орашастих плодова да не би добили који килограм више. Тачно је да орашасте плодове садрже доста калорија, али њихово уље се састоји из моно или полинезасићених масних киселина, које се лако метаболишу и не таложе у телу.

Ако се орашасте плодове једу уместо неких намирница богатих мастима и калоријама, а не као додаток јелима (грицкалице), онда не гоје. Зато је најбоље од њих припремати укусне намазе и паштете које ћете јести у склопу главног оброка (погледајте 36. страну).

САСТАВ ОРАШАСТИХ ПЛОДОВА

Орашасте плодове обезбеђују:

1. Енергију

2. **Маси** - Приближно половина њиховог састава је течна уља богата моно и полинезасићеним масним киселинама (изузев кокосовог ораха чије су масне киселине претежно засићене). Орашасте плодове су посебно богате линолеинском киселином. Као резултат тога, снижавају ниво штетног, ЛДЛ холестерола, а повећавају ниво ХДЛ (корисног) холестерола и штите од атеросклерозе.

3. **Протеине** - Садрже више протеина него месо, риба, јаја и житарице. Иако се ради о висококвалитетним протеинима, недостатак аминокиселине лизин и метионин, чини их некомплетним. То се превазилази комбинавањем махунарки (богате су лизином) и житарица (богате су метионином).

4. **Минерале** - Од свих орашастих плодова, бадем је најбогатији калцијумом, док су pistaћи и кикирики богати гвожђем. Неке семенке, као што су сусам и сунцокрет, имају чак и више гвожђа од орашастих плодова. Такође, имају висок ниво магнезијума и фосфора.

5. **Витамине** - Орашасте плодове су добар извор витамина Б1, Б2, Б6, Е, пантотенске киселине и фолата. Процесом печења, уништава се око 75%

витамина B1. Орашаста плодова су добар извор холина, састојка који делом формира лецитин, побољшава функцију јетре и снижава крвни притисак. Садрже га многе биљке.

6. **Елементи у траговима** - орашаста плодова су веома богата цинком, манганом, багром и селеном.

7. **Фитохемикалије** - орашаста плодова садрже:

- флавоноиде и фенолске елементе, који су моћни антиоксиданси.
- фитостероле, материје сличне холестеролу (биљног порекла), који блокирају апсорпцију холестерола у цревима.
- изофлавоноиде, сличне онима у соји, само у мањим количинама, који штите од атеросклерозе, остеопорозе и рака.

Орашаста плодова не садрже:

- **Провитамин А**
- **Витамин Ц**

Овај недостатак није проблем, јер наведене витамине уносимо кроз конзумирање воћа и поврћа.

ПРОИЗВОДИ БАЗИРАНИ НА ОРАШАСТИМ ПЛОДОВИМА

Од орашастих плодова могу се припремати различити производи:

- **млека**
- **кремови** - Добијају се млевењем орашастих плодова, најчешће бадема и ораха. Посебно су погодни за малу децу и старије особе јер не захтевају пуно жвакања.

- **путери** - Најчешће се користи путер од кикирикија. Обично индустријски кикирики путер, поред млевеног печеног кикирикија садржи и хидрогенизовано уље, шећер, со и антиоксидансе због чега га треба избегавати. Путер можете припремити сами према рецептима из ове књиге.

Кикирики путер је богат је незасићеним мастима (50%) и протеинима (29%). Садржи и мало угљених хидрата (5%-7%), па је погодан и за исхрану дијабетичара.

КОРИСНА ДЕЈСТВА ОРАШАСТИХ ПЛОДОВА И СЕМЕНКИ

1. **Бадем** (*Prunus amygdalus*) - Јача нервни систем, смањује ниво холестерола, и штити срце.

2. **Орах** (*Juglans regia*) - Препоручује се особама са срчаним проблемима. Регулише (смањује) ниво холестерола, јача нервни систем и побољшава сексуални учинак.

3. **Бразилски орах** (*Bertholletia excelsa*) - Због високог садржаја витамина B1, препоручује се код обољења нервног система и тровања дуваном.

4. **Кикирики** (*Arachis hypogea*) - Богат је ниацином. Утиче на здравље коже и слузокоже.

5. **Кокосов орах** (*Cocos nucifera*) - Богат је магнезијумом и калцијумом.

6. **Кешу орах** (*Anacardium occidentale*) - Сврстава се у орашасте плодове, иако се заправо ради о семенки кешу јабуке. Веома је богат магнезијумом.
7. **Пистаћи** (*Pistacia vera*) - Од свих орашастих плодова садрже најмање масноће и највише гвожђа. Имају антианемијско дејство.
8. **Лешник** (*Corylus avellana*) - Спречава стварање камена у бубрегу.
9. **Семе сунцокрета** (*Helianthus annuus*) - Против атеросклерозе и јача нервни систем.
10. **Бундевино семе** (*Cucurbita pepo*) - Може се јести сирово или лако печено, помаже код увећане простате, циститиса и цревних паразита.
11. **Кестен** (*Castanea sativa*) - Јача мишиће и делује против умора. Он је алкализатор (крв човека двадесетпрвог века је због начина исхрана, и уопште стила живота, сувише кисела).
12. **Буков жир** (*Fagus silvatica*) - Семе букве која расте у Централној и Северној Европи као и Северној Америци.
13. **Краљевски кокос** - Садржи велику количину воде. Веома је ароматичан.
14. **Морски кокос** (*Lodoicea maldivica*) - Сличан је кокосовом ораху, али је крупнији.
15. **Пињола** (*Pinus pinea*) - Богата мастима, протеинима, витамином Б1 и гвожђем. Препоручује се код нервних обољења и анемије.
16. **Макадамија** (*Macadamia integrifolia*) - Смањује холестерол, спречава атеросклерозу.

ЖИТАРИЦЕ



НУТРИЦИОНИСТИЧКА ВРЕДНОСТ ЖИТАРИЦА

Неки виде житарице и производе од житарица као храну која једино пружа угљене хидрате и калорије. Међутим, **цело зрно** је добар извор протеина, минерала и витамина.

Житарице садрже:

- **Лако сварљиве угљене хидрате** (чине 50-60% тежине зрна) - Већина је у облику скроба, који се претвара у глукозу помоћу сварљивих ензима. Онда се глукоза апсорбује у крв кроз танко црево, обезбеђујући енергију за тело.

- **Угљене хидрате који се не могу пробавити** (целулозна влакна) - Нарочито у целом зрну и производима од интегралног брашна.

- **Протеине** (чине 7,5-17% тежине зрна) - Протеини житарица су висококвалитетни протеини. Деци је потребно уз производе од житарица давати и храну богату лизоном, као што су махунарке. У односу на њихов калоријски садржај, овас и пшеница су житарице најбогатије протеинима, док су кукуруз и пиринач најсиромашнији.

- **Витамине Б1, Б2, Б6, Е, ниацин и фолате** - налазе се посебно у клицама и мекињама. То значи да рафинисано зрно има веома малу количину ових састојака.

- **Минерале и елементе у траговима** - производи од целог зрна садрже много више фосфора, магнезијума, гвожђа, калцијума, цинка и селена од рафинисаних производа.

- **Фитохемијске елементе** - лигнине, фитоестрогене, хексафосфорну киселину и фитате, и фенолинске елементе који се понашају као антиоксиданти.

Житарице не садрже:

- **Провитамин А** (осим кукуруза)

- **Витамин Ц**

- **Витамин Б12**

Проклијале житарице садрже провитамин А и витамин Ц којих нема у сувим житарицама.

ГРАЋА ЗРНА

Зрно житарица чине три компоненте: мекиња, ендосперм и клица.

1. **Мекиња** - Богата влакнима, витаминима и минералима. Због свог

лаксативног својства најчешће се користе пшеничне мекиње, док се овсене користе због тога што смањују холестерол.

2. **Ендосперм или нуклеус (језгро)** - Састављено је од гранула скроба и протеина.

3. **Клица** - Веома је богата витамном Б и витамином Е. Највише се користе пшеничне клице.

Ове три компоненте сачињавају целину чија храњива вредност превазилази храњиву вредност било које од ове три компоненте појединачно.

Једите цело зрно, као што је оно и створено, јер само нам оно обезбеђује оптималну количину храњивих материја.

ПРЕДНОСТИ ЦЕЛОГ ЗРНА ЖИТАРИЦА

1. **Садрже више храњивих састојака од рафинираних производа**, нарочито витамина и минерала. Посебно особе које пате од анемије, изазване недостатком гвожђа, треба да конзумирају цело зрно житарица. Коришћење само једне компоненте (нпр. мекиње) не даје добре резултате, већ може да доведе до смањења апсорпције гвожђа и цинка.

2. **Богате су влакнима** - Несварљива целулозна влакна делују попут метле. Она чисте пробавни систем.

3. **Стварају већи осећај ситости** због влакана која садрже. Влакна набубре у пробавном тракту, због чега се током оброка унесе мања количина хране.

4. **Спречавају појаву опстипације** - Конзумирање целог зрна побољшава цревне функције, при чему се:

- Повећава волумен фекалија и њихову брзину проласка кроз црева.
- Олакшава елиминација токсина, као што су жучне киселине.

5. **Смањују ризик од појаве канцера**, посебно канцера дебелог црева и дојке.

6. **Спречавају настанак срчаних оболења и атеросклерозе** - Заштитни ефекат целог зрна од срчаних оболења постоји због присуства следећих супстанци:

- Антиоксиданаса (витамин Е, селен, фенолински садржај...)
- Незасићених масних киселина (у клицама)
- Елемената у траговима
- Фитохемикалија
- Целулозних влакана

7. **Превенција дијабетеса** - Студија *Харвардског универзитета* је показала да што се више производа од целог зрна једе, мањи је ризик од појаве дијабетеса. Глукоза се у целом зрну ослобађа полако, због чега не долази до наглог пораста њеног нивоа у крви. Због тога дијабетичари боље подносе производе од целог зрна него рафинисане.

8. **Не садрже холестерол** - Помажу у смањењу нивоа холестерола у крви.

ПРОИЗВОДИ ОД ЖИТАРИЦА

Од житарица се добија велики број различитих производа. Обично, што су више прерађени мања им је храњива вредност и мање су здрави.

- **Компоненте које се добијају из зрна житарица су:** брашно, мекиње, клице, уље од клица и глутен.

- **Производи који се добијају у производњи:** хлеб и тестенина.

- **Прерађене житарице:** кокице, пахуљице, цереалије, глазирана зрна (зрна се глазирају да би се уклониле мекиње, као што се ради са јечмом и пиринчем), грицкалице (праве се од рафинисаног брашна, масноћа, соли, шећера и зачина, што их чини укусним али нездравим производима).

- **Пивиски квасац**

- **Слад** - прави се од клица јечма

- **Клице**

ПРИПРЕМАЊЕ ЖИТАРИЦА

Житарице можемо припремати на разне начине, можемо их млети, проклијавати, кувати или пржити. Ако се од њега желе припремати напици или мешавина за згушњавање јела, зрневље је потребно кратко пећи у рерни на 100 степени 20 минута или у тигању 15 минута. Иако се у последње време заговара употреба пресне хране, па и житарица, ипак, саветујемо да будете опрезни и да имате на уму да жито може да буде старо, услед дугог складиштења а самим тим и неподесно за пресну употребу. Не препоручујемо да се житарице једу пресне (осим ако нису у фази зрења), већ да се проклијавају и тако конзумирају.

КУВАЊЕ: Различите врсте житарица, као што су пшеница, јечам, кукуруз, овас, просо, пиринач, раж, хељда потребно је кувати различит временски период. Житарице које се дуго кувају могу се претходно потопити, чиме се скраћује време кувања. Ако нисте сигурни да је жито из органске производње, проспите воду у којој је жито било потопљено. У супротном, додајте још мало воде и кувајте га.

ВРЕМЕ ПОТРЕБНО ДА БИ СЕ СКУВАЛЕ ОДРЕЂЕНЕ ЖИТАРИЦЕ

Зрна кукуруза и просо - Без потапања потребно их је кувати 10 минута на умереној температури, након кључања воде.

Хељда - Са потапањем од сат времена, потребно је да се кува 35 минута.

Пиринач - Опрати га, и на шољу пиринча додати три шоље воде. После кључања, смањити температуру и кувати 25 минута. После тога искључити ринглу и у затвореној шерпи оставити на топлој рингли још 15 минута. На крају, ако је у пиринчу остало воде, исцедите га и мало исперите.

Овас, раж - Опрати и потопити у хладну воду на два сата. После кључања, кувати 35 минута. Оставити поклопљено на топлој рингли још

сат времена. Потребно је да изнад жита буде воде око 2 цм. Може се кувати и без потапања, с тим што га после кувања од 25 минута треба оставити преко ноћи поклопљено.

Јечам, пшеница - Потопити на два сата и кувати 40 минута. Проверите да ли има довољно воде. Оставити преко ноћи поклопљено.

НАПОМЕНА: Ако жита остављате преко ноћи, као што је случај са пшеницом и јечмом, потребно је досути воде толико да она буде изнад жита око 2 цм. У супротном, жито ће бити суво, неће довољно набубрити. Такође, наведено време кувања важи само у случају када се жито кува у квалитетном посућу, у шерпама које дуго одржавају топлоту. У супротном, жита која остају преко ноћи потребно је умотати у ћебе.



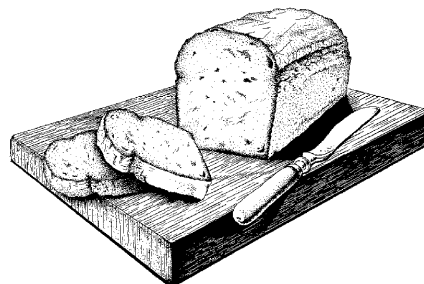
ХЛЕБ



КАКО ПРЕПОЗНАТИ ХЛЕБ ОД ЦЕЛОГ ЗРНА

- Има јачу, али непогрешиво укусну арому;
- Дебела тамна кора штити његову унутрашњост и омогућава дуже чување;
- Унутрашњост хлеба је браон боје, мање или више тамна, и веома уједначена. Ако је тесто ускисло природним путем, мекиње су једва видљиве, јер су омекшале у процесу врења. Ако су мекиње видљиве, велика је вероватноћа да је додато бело брашно како би се произвео "лажни" интегрални хлеб.

- Мехурићи у хлебу су неравномерни, а индустријски припремљени хлебови су једнаки у свом саставу.



ПРИПРЕМАЊЕ ХЛЕБА

Прављење хлеба се састоји од три корака:

1. **Припремање теста** - Брашно се помеша с водом, квасцем и сољу.

Потом се меси док се тесто не уједначи. Током процеса мешања, вода делује на протеине глутена, дајући им типичну еластичну структуру. Пшенично брашно има највећи проценат глутена (потом раж).

Остала брашна садрже мало глутена.

2. **Дизање (надолажење) теста** - Деловање природног квасца или других облика квасца, ствара угљен диоксид (CO_2), који подиже тесто и тако га подиже. Еластичност глутена је одговорна за задржавање овог гаса унутар теста, стварајући мале мехуриће. Да би се тесто дигло колико је потребно (удвостручило), оно мора бити:

- Довољно еластично да би могло да се шири
- Довољно јако да би у унутрашњости задржало гасове.

3. **Печење** - Вода се извлачи из теста посредством високе температуре и настаје чврста маса типична за хлеб.

Хлеб се може припремати са сувим или свежим квасцем, домаћим (природним) квасцем или без квасца.

Хлеб са квасцем треба да је добро испечен како би се гљивице квасца што више разградиле.

Хлеб треба да је лак и слadak. Не сме да има кисео укус (осим када се прави од раженог брашна), јер ће изазвати горушицу и надимање.

ВЕШТАЧКИ КВАСЦИ И СУПСТАНЦЕ ЗА НАРАСТАЊЕ ТЕСТА

Вештачки квасци се састоје од културе квасца *Sacharomyces cerevisiae*. Њихово чување и коришћење једноставније је од природног квасаца. Прилично брзо стварају врење, али квалитет хлеба је лошији због недостатка бактерија које закисељавају тесто, а које се иначе налазе у природном квасцу.

ПРАШАК ЗА ПЕЦИВО

Од давнина је познато да додавање пепела (од дрвета) у тесто убрзава производњу гаса и помаже дизање теста. Разлог за ово је висок проценат натријума и калијумових соли у пепелу, који када се дода у тесто ствара угљен диоксид. Прашак за пециво садржи натријум бикарбонат и различите киселине, које брзо ослобађају угљен диоксид када се додају у тесто и када реагују са водом. Због угљендиоксида којег ослобађа, прашак за пециво брзо подиже тесто, при чему заправо не долази до врења. Управо због овог својства (брзог деловања), ова техника је најзаступљенија у пекарској индустрији.

НАПОМЕНА: Не користити хлеб који садржи вештачке квасце или прашак за пециво.

ПРИРОДНИ, ДОМАЋИ КВАСАЦ

Када се тесто остави на ваздуху неколико дана, бива изложено деловању бактерија и микроскопских квасаца који се налазе у ваздуху. Ови микроорганизми се брзо развијају у ваздуху, укисељавајући тесто. Мала порција овога, може да укисели остале векне хлеба.

Овај метод, надолажење теста уз помоћ природног квасца има један недостатак: спорији је од других метода јер тесто мора да дуже одстоји. Међутим, он има много предности:

Белије квасца покрећу ферментацију у тесту, тако што делимично растварају или делимично варе скроб и протеине у тесту, олакшавајући касније варење у цревима.

Просте угљене хидрате квасац претвара у угљен диоксид и етил алкохол. Угљен диоксид је безопасан гас који хлебу даје његову ваздушасту текстуру; мала количина алкохола која се произведе испари током печења. Зато је неопходно добро испећи хлеб са квасцем.

Хлеб ускисао природним путем има више витамина Б (који произведе квасац) од других хлебова који нарастају помоћу других средстава.

Природни квасац, такође, садржи бактерије који претварају угљене хидрате у млечну киселину.

Кисељење теста побољшава укус хлеба, и олакшава деловање ензима фитазе који уништава фитате. Када су дословно сви фитати уклоњени, природно ускисао хлеб омогућава већу апсорпцију минерала у цревима.

НАПОМЕНА: Како припремити хлеб од домаћег квасца погледајте на 43. страни.

КЛИЦЕ

Процедура проклијавања житарица је следећа:

Кашику пшенице или неког другог жита или махунарке (и семење може да се проклијава) потопити у воду. Држите зрнеља у води два дана, мењајући воду (једанпут дневно). После тога, кад видите да је зрно пустило клицу, процедите га. Узмите једну посуду, ширине цеდიљке, и сипајте на дно мало воде. На посуду ставите цедиљку са зрневљем, али пазећи да зрна не буду у води.

Потребно је два пута дневно, током неколико дана, зрнеља заједно са цедиљком стављати под блажи млаз воде и вратити на посуду. Потребно је да то радите сваки пут кад приметите да су зрна сува. Семе треба да има довољно влаге, а да не стоји директно у води.

Клице су најбоље за употребу када нарасту 0,5 - 1,5 центиметар. Клицу не морате ослобађати од опне. Ако проклијавате махунарке онда клице одвојите од опне, јер се оне теже варе. Покупите само клице и ставите их у фрижидер. Ако се клице мељу да би се припремио сок, није неопходно одвајати опну.

НАПОМЕНА: Покушајте да набавите посуде за проклијавање.

ПШЕНИЧНА ИЛИ ЈЕЧМЕНА ТРАВА

Проклијалу пшеницу или јечам можете засадити у земљу. Пустите да пшеница израсте 15 цм, затим је ошишајте и исцедите сок помоћу соковника или машине за мак. Овај сок је доста непријатног укуса, али има изванредна лековита дејства. Нарочито је користан особама које болују од рака. Сок је потребно попити одмах након цеђења. Ако вам је неукусан, помешајте га са соком од јабуке или неким другим свеже цеђеним соком. Уколико га пијете уз адекватну исхрану, помоћи ће да се повећа виталност организма, очисти јетра и елиминишу штетне материје нагомилане у организму. Ово је један од најмоћнијих природних лекова, јер уништава бактерије и малигне ћелије, чиме ојачава имунолошки систем. Метод који смо описали је најделотворнији, али ако вам је то превише компликовано, пшеничну или јечмену траву можете осушити и самлети у прах. Кашичицу праха додати у напитака који пијете.



МАХУНАРКЕ



Махунарке су права капсула концентрованих хранљивих састојака. Њихова употреба има многе предности, не само за здравље, већ и за животну средину.

Махунарке организму пружају:

- **Протеине** - Ниједна друга храна није тако богата протеинима као махунарке у свом природном облику. Сојино зрно садржи око 36,5 % протеина, а остале махунарке између 20 и 30%. Протеини из махунарки садрже све есенцијалне и неесенцијалне аминокиселине. Само је сулфорна аминокиселина, метионин, нађена у мањим количинама од идеалне. Овај незнатни недостатак метионина је најмање изражен код соје, чији протеини су најкомплетнији међу махунаркама.

Житарице су богатије метионином, и као такве могу да допуне протеине које се не налазе у махунаркама, ако се уносе у истом оброку или током истог дана кад и махунарке.

- **Витамине Б1, Б2, Б6, ниацин и фолате** - Веома важни за правилно функционисање нервног система и коже.

- **Минерале, нарочито гвожђе** - Све махунарке садрже пуно гвожђа које је неопходно јер улази у састав хемоглобина у крви, дајући му црвену боју. Омогућава пренос кисеоника из плућа у све ћелије. Важно је поменути да је у биљном свету заступљено не-хемо гвожђе. То значи да се оно појављује у оксидисаном стању и да се током пробаве мора свести на гвожђевито стање да би се апсорбовало. Уношењем веће количине витамина Ц, кроз остале намирнице у истом оброку, повећава се његова апсорпција.

- **Влакна** - Влакна чине од 15% до 30% тежине махунарки, што је износ приближан ономе у целом зрну жита. Влакна у махунаркама су, за разлику од влакана у мекињама, растворљива, не иритирају црева и показала су се ефикаснија у регулисању нивоа холестерола.

- **Фито хемикалије** - Све махунарке, а посебно соја, садрже изофлавоноиде, фитостероле и друге фито хемикалије које имају лековита својства.

МАХУНАРКЕ - ПРИЈАТЕЉИ КУЋНОГ БУЏЕТА

Ако упоредимо цену меса и махунарки, видећемо да купујући махунарке добијамо више хранљивих састојака за мање новца. Уз то, један хектар

земље, искориштен за производњу махунарки, обезбеђује око седам пута више калорија и протеина, него у случају узгоја стоке ради добијања меса или млека. Осим тога, махунарке обезбеђују природно ђубрење земљишта.

ЛЕКОВИТА СВОЈСТВА

- **Снижавају холестерол** - Учесници медицинске студије који су дневно јели 120 г куваног пасуља током три седмице, смањили су за 10% ниво холестерола.

- **Делују као антидијабетици** - Махунарке имају мали гликемијски индекс, што значи да незнатно подижу ниво глукозе. Смањују потребу за инсулином код дијабетичара.

- **Помажу у борби против затвора** - Због високог садржаја влакана обезбеђују правилну функцију црева.

- **Помажу у борби против повишеног артеријског крвног притиска**, услед високог нивоа калијума, а ниског нивоа натријума.

- **Помажу у борби против анемије** - Богате су гвожђем.

- **Смањују ризик од настанка камена у жучној кеси** - Помажу елиминисање жучних соли, које су главни састојак у формирању камена у жучи.

- **Смањују ризик од настанка рака дебелог црева** - због високог садржаја биљних влакана.

ПРИПРЕМАЊЕ МАХУНАРКИ

Махунарке у свом природном, свежем облику нису за употребу због несварљивости и присуства токсичних материја. Због тога оне морају бити правилно припремљене. Оне се могу:

- потапати и кувати
- наклијавати
- ферментисати (овај поступак се користи за добијање неких сојиних производа)
- индустријски прерађивати (добијање брашна, уља, сојиних производа)

КУВАЊЕ МАХУНАРКИ

Махунарке је потребно кувати јер се на тај начин елиминишу токсичне супстанце које садрже када су у сировом стању. Кувањем се побољшава њихова сварљивост, тако да тело боље користи њихова хранљива својства.

Приликом кувања треба се придржавати следећих корака:

1. **Потапање** - Тајна добро куваних махунарки је у претходном потапању. Сврха је да се омекша опна како би вода продрла унутар семена. Ово се може постићи на два начина:

- потапањем 6 до 12 часова. Вода којом се преливају махунарке треба да буде кључала да би се у што већој мери уклонили гасни продукти који настају разградњом олигосахарида.

- брзим потапањем: могуће је постићи исти резултат. Махунарке се кувају два минута, а затим се потопе и оставе да одстоје сат времена пре него што се настави њихово кување.

2. **Мењање воде** - Пре почетка кувања треба бацити воду у којој су махунарке стајале и заменити је чистом. Воду треба сипати толико да она прекрије махунарке.

3. **Алкализација воде** - Ако је вода која се користити за кување тврда, што значи да у себи садржи доста нерастворљивих минералних соли, махунарке ће бити тврде. Ово се дешава када магнезијум и калцијум из воде реагују са пектином из махунарки, које тада постају тврде. Киселе додатке, као што су сирће или сос од парадајза, не треба додавати води за кување, јер киселине олакшавају реакцију соли са пектином, што изазива стврдњавање махунарки.

4. **Кување** - Махунарке се дуго кувају. Ако у обичним шерпама кувате биће потребно дуже време. Најбрже се кувају у експрес лонцу (довољно је око 30 минута). Ако у њему кувате, обратите пажњу да не сипате сувише махунарки јер сапонин из махунарки изазива веома густу пену која може да омета излажење ваздуха под притиском кроз испусни вентил. Стварање пене може се избећи додавањем једне кафене кашичице уља у воду за кување, пре него се затвори експрес лонац.

ВРЕМЕ ПОТРЕБНО ЗА КУВАЊЕ ОДРЕЂЕНИХ МАХУНАРКИ

Соја: 3-4 сата у обичном посућу

Наут: 3-4 сата

Сочиво: 45-50 минута, пез претходног потапања

Млади грашак: 40-45 минута, без потапања

Пасуљ: Зависи од врсте пасуља. Најбрже се скува Трешњевац. Са потапањем потребно је око 1-1,5 сат.

НАПОМЕНА: Скувати већу количину махунарки и замрзнути у малим порцијама које касније можете додавати разним јелима, према већ приложеним упутствима.

НАКЛИЈАВАЊЕ МАХУНАРКИ

Особе које не подносе добро куване махунарке, могу јести њихове клице тј. њихово исклијало семе. Када семе има довољно воде, ваздуха и топлоте, оно почиње да клија, развијајући се у нову биљку. Клијање почиње бројним хемијским процесима, покренутим ензимима. Захваљујући њима, долази до следећих промена:

1. Трансформација резервних елемената:

- Велики молекули скроба разбијају се у мање, као што су декстрин и малтоза, који ће касније, у систему за варење, бити претворени у глукозу.

- Протеини се трансформишу у делове са мањим бројем аминокиселина (пептида) и слободних аминокиселина.

- Масти ослобађају масне киселине од којих се састоје.

2. Стварање нових елемената као што су:

- Витамин Ц, који није био присутан у семену (витамином Ц нарочито су богате клице сочива и луцерке). Уопште, садржај витамина у биљци досеже свој максимум у тренутку када семе клија. Витамини су основни регулатори хемијских реакција у телу.

- Хлорофил, који је веома здрав. Хлорофил је у одређеном смислу кондензована сунчева енергија коју можете унети у свој организам преко зеленог лиснатог поврћа, проклијалог семања и изданака. Претварање сунчеве енергије у хемијску назива се фотосинтеза и она се у биљкама одвија захваљујући хлорофилу, зеленом биљном пигменту.

Одличан је антисептик, потпомаже зарастање рана, чирева, ублажава непријатан задах из уста, пречишћава крв и утиче на брзо згрушавање крви.

3. **Елиминисање нехранљивих материја** које се налазе у семену, нарочито код махунарки, као што су хемоглутинин, хексафосфорна киселина и инхибитори протеазе. Да би се ослободили ових материја махунарке је потребно кувати, али у процесу наклијавања оне потпуно нестају.

ПОСТУПАК НАКЛИЈАВАЊА

Иако се клице могу набавити у продаји, можете их и сами гајити код куће на следећи начин:

- Користити искључиво семе намењено за кућно наклијавање, из органске производње. Семе за наклијавање не треба куповати у пољопривредним апотека јер постоји велика вероватноћа да је третирано пестицидима или другим хемијским супстанцама.

- Потопити семе у стаклену (никако металну) посуду. Количина воде треба да буде три или четири пута већа од количине семена.

- Ставити посуду на топло и затамњено место, да стоји око 12 сати.

- Након 12 сати, просути воду у којој је семе стајало, испрати семе и овога пута налити млаку воду. Након тога испирати семе и мењати воду два до три пута дневно, док не проклија (за ово је обично потребно 2-5 дана). Да бисте поједноставили поступак, када почнете са чешћим испирањем семена, пребаците га у пластичну цеდიљку.

КОРИСТИ ОД КЛИЦА

1. **Клице су пресна храна** - Иако су воће, поврће и житарице такође пресна храна, у свом природном облику, у клицама је живот присутан у пуној снази, што значи да су клице богате свим састојцима неопходним за наш организам (нпр. витаминима и ензимима).

2. **Клице су лако сварљиве** - Ензими синтетисани током клијања почињу варење скроба, протеина и масти који се налазе у семену. Овај хемијски процес је сличан процесу варења који се одвија у нашем телу. Из овог разлога клице су лако сварљиве и добро се искориштавају. Садрже многе хранљиве састојке, а мало калорија што их чини погодном храном у борби против гојазности.

3. Имају лековита својства:

- Подстичу процес варења.
- Обнављају цревну флору.
- Клице су антиоксиданси, чистачи и минерализатори.

4. Једноставне су за припрему - Могу се јести сирове у салатама или уз разна кувана јела.

5. Подсећају нас на важност Богом датих процеса у природи - Посматрање клијања ситног семена требало би да нас подстакне да више ценимо живот, и Дародавца живота.

СОЈА И ПРОИЗВОДИ ОД СОЈЕ

Пре него пређете на припрему рецепата биће потребно да набавите соју и производе од соје:

КОРИСТИТИ СОЈУ И ПРОИЗВОДЕ ОД СОЈЕ: млеко, јогурт, тофу, Тамари, сојин лецитин. Тамо где се у овој књизи у рецептима помиње соја сос, мисли се на *Тамари*. Не користити соја сос који се нуди у већини продавница, а који садржи вештачке боје, адитиве и појачиваче укуса. Само Тамари и Shoyu долазе у обзир.

Остале производе од соје можете сами припремати. Тофу је најкомпликованији, али њега можете припремити у већој количини и замрзнути или купити већ припремљен. Пре употребе убацити га у кључалу воду и кувати 5 минута. Млеко од соје требало би да сами припремате.

Не препоручујемо да се користи млеко у праху.

Млеко можете припремити у већој количини, распоредити га у мање посуде и замрзнути у количинама које ћете одмах после одмрзавања искористити.

ТАМАРИ И SHOYU (Шоју)

Тамари и Shoyu су сојини умаци настали ферментацијом соје. Ферментисани прехранбени производи су намирнице у чијем је саставу бар једна компонента била подвргнута деловању микроорганизама (бактерије, квасне гљиве или плесни) услед чега су наступиле карактеристичне хемијске и органолептичке промене.

Процес ферментације се строго контролише како не би дошло до кварења, што би у потпуности променило квалитет и укус производа. Ферментацијом соје настаје читав низ сојиних производа (сирасти производи, мисо).

Ферментација Тамари и Shoyu сосова траје око годину дана, на одређеној температури, у дрвеним бачвама, а врста плесни која се користи у овом процесу назива се *Aspergillus oryzae*.

Разлика између ова два производа је у томе што Тамари у себи садржи само со и сојину кашу, због чега му је и укус јачи. Shoyu поред сојине каше и соли садржи и препечену пшеницу.

Ови производи богати су аминокиселинама. Поред тога садрже микро-органлизме који подстичу ферментацију у цревима тј. олакшавају варење хране. Садрже и витамин Б12 (настаје у процесу ферментације). Ови умаци користе се као додаци различитим јелима: супама, чорбама, салатама, житарицама.

НАПОМЕНА: Користите их у малим количинама, јер имају веома јак укус и садрже доста соли.

СОЈИН ЛЕЦИТИН - По једну кашичицу сојиног лецитина можете ставити у намаз који припремате, било да је у питању слатки или слани намаз. Није укусан да би се јео сам. Ако га додајете у намаз можете га претходно отопити на благој температури, да би се лакше помешао са осталим састојцима.

ПРОИЗВОДИ ОД СОЈЕ КОЈЕ САМИ МОЖЕТЕ ПРИПРЕМИТИ

Сами можете припремити млеко, јогурт, павлаку, окару, паштету и клице.

СОЈИНО МЛЕКО - Процес припремања описан је на 100. страни.

ОКАРА - Остатак који преостане након цеђења сојиног млека, назива се окара. Она садржи велику количину хранљивих материја. Користи се за припремање пецива, кекса, шницли. Код јела која се пеку она замењује јаја. (Једна кашика окаре са две кашике воде замењује једно јаје). Чувати у замрзивачу.

СОЈИН ЈОГУРТ - За припрему сојиног јогурта потребне су специјалне гљивице под називом *Soyadophilus* или *Theradophilus*. Оне се могу набавити у иностранству. Сами можете припремити јогурт на следећи начин: 7 дл сојиног млека и 1 дл куповног сојиног јогурта добро измешати и оставити на топлом месту. Јогурт ће се згуснути за неколико часова.

ПАВЛАКА ОД СОЈЕ (1) - Припремити концентрованије сојино млеко, однос 1:3. У сојино млеко исцедити сок од лимуна. Оставити неко време да одстоји. После извесног времена створиће се павлака, која се одваја од сурутке. Лагано кашиком скините павлаку у теглу и чувајте у фрижидеру. Можете је додавати свуда где сте до сада додавали павлаку од крављег млека.

ПАВЛАКА ОД СОЈЕ (2) - У већини рецепата уместо ове павлаке користити се павлака - намаз од тофу сира - због једноставније припреме и лепшег укуса. Ова павлака представља нискокалорични додатак јелима и напицима.

СОЈИНЕ КЛИЦЕ - Да би узгојили изузетно вредне сојине клице, потопите сирово зрно у млаку воду и преко ноћи оставите на мрачно место на температури од око 23 степена.

Током наредних неколико дана треба их више пута дневно испирати под млазом воде, тако да стално буду влажне. Поступити како је описано на 27. страни.

ЗАЧИНСКЕ ТРАВЕ



УПОТРЕБА ЗАЧИНСКОГ БИЉА

У биљном режиму исхране, употреба зачинских трава има посебан значај. Од избора количине и врсте зачина зависиће и укус одређеног јела. Најбоље би било да посадите што више зачинских трава и да их користите у свежем стању. У том случају, задовољавајући ефекат се постиже довањем врло мале количине у јело. Наравно, ако то није остварљиво, могу се користити осушени зачини. Не треба претеривати са мешањем различитих зачинских трава. Дозволите да укус одређеног зачина преовладава у јелу, нпр. бели лук и мирођија, сос парадајз и босиљак.

Ако будете мешали превише зачинских биљака нећете постићи нарочит укус. Следе смернице за избор и комбиновање зачинског биља, поврћа и махунарки.

Артичока - першун, копар, влашац, естрагон, капар, ловор, лук, бели лук, лимунов сок, мајоран, млевена слатка паприка;

Блитва - першун, бели лук, влашац, лук, млевена слатка паприка;

Боб - першун, мајчина душица, ловор, бели лук;

Бундева - першун, мајчина душица, ловор, целер;

Целер, корен - першун, мајчина душица, ловор, влашац, капар, млевена слатка паприка;

Цвекла - першун, капар, босиљак, ким, коријандер, лимунов сок, целерова со, бели лук;

Пасуљ - першун, мајчина душица, ловор, црни лук, бели лук, млевена слатка паприка;

Грашак - першун, капар, влашац, ловор, мајчина душица, мајоран;

Кељ - першун, коријандер, кадуља, лук, бели лук;

Келераба - першун, капар, влашац, босиљак;

Коприва - капар, влашац, мајоран, бели лук;

Кестен - першун;

Карфиол - бели лук, ким, мирођија;

Краставац - першун, капар, влашац, метвица, ким, мајчина душица, ловор, бели лук, мирођија;

Купус бели - першун, влашац, мајоран, метвица, ким, црни лук, бели лук, клице луцерке, сусамова со;

Купус црвени - босиљак, мајчина душица, коријандер, лимунов сок, црни лук, сусамова со;

- Сочиво** - першун, ловор, шафран, рузмарин, босиљак, мајчина душица;
Боранија - першун, влашац, капар, босиљак, естрагон, црни и бели лук;
Шаргарепа - першун, капар, метвица, мајчина душица, коријандер;
Паприка - першун, мајчина душица, босиљак, рузмарин, ловор, лук, бели лук;
Паштрњак - першун, капар, ловор, мајоран, целер;
Патлиџан - першун, естрагон, метвица, рузмарин, оригано, босиљак, мајоран, црни лук, бели лук, капар, лимунов сок;
Першун - босиљак, капар, мајоран, лимунов сок;
Празилук - босиљак, капар, ловор, црвена слатка паприка;
Парадајз - першун, капар, босиљак, оригано, мајоран, рузмарин, влашац, естрагон, млевана црвена слатка паприка, црни лук, бели лук, дивља мирођија или коморач;
Репа - першун, капар, млевана црвена паприка;
Салата - першун, босиљак, капар, влашац, драгушац, естрагон, бели лук, лимунов сок;
Леблебија - першун, ловор, влашац, млевана црвена паприка, сусам, бели лук, парадајз сок, оригано;
Соја - першун, коријандер, бели лук, лимунов сок, капар, млевана црвена паприка, оригано, мајчина душица, босиљак;
Пасуљ - црни лук, бели лук, мирођија, оригано, црвена слатка паприка, целер, першун, паштрњак;
Шпарога - першун, капар, влашац, мајчина душица, естрагон;
Спанаћ - першун, кадуља, црни лук, бели лук;
Тиквица - першун, влашац, босиљак, шафран, црни лук, бели лук.

ДОМАЋИ ЗАЧИНИ И МЕШАВИНЕ

СУСАМОВА СО

Семенке сусама испећи у тигању, без додавања масноће. Пазити да не изгоре, треба да добију златно жуту боју. Када семенке почну да пуцкетају и када могу лако да се здробе међу прстима тада су готове.

Морску со пећи у тигању, неколико минута на средњој температури. Спојити сусам и со у пропорцији 3:1 и здробити у авану. Сусам треба да буде здробљен (не претворен у прах), толико да пусти мирис.

Чувајте сусамову со у стакленој тегли. Ово је одличан додаток јелима, може се сипати преко умака, тестенине, салата, паштета и прелива.

ЦЕЛЕРОВА СО

Изаберите чврсто и здраво корење целера, ољуштите га и нарендате. Нарендани целер помешати са морском сољу у пропорцији 3:1. Добро

измешати и ставити у посуду са поклопцем да одстоји 20 сати. Мешавину затим истрести у тепсију, ставити у пећницу и сушити на температури од 80 степени, све док не очврсне. Осушену мешавину извадити, прохладити и што ситније самлети у млину за кафу. Чувати у добро затвореној стакленој тегли.

МЕШАВИНА ЗА ЗГУШЊАВАЊЕ ЈЕЛА

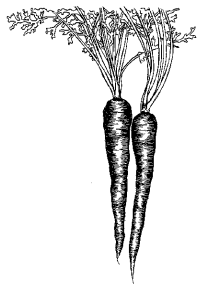
100 г интегралног пиринча
 100 г хељде
 100 г зобених пахуљица
 50 г сусамовог семена
 25 г ланеног семена
 25 г сојиног брашна

Све састојке, осим сојиног брашна, посебно испећи у тигању, без додавања масноће или пећи у рерни на 150 степени 15 до 20 минута. Затим, састојке самлети у млину за кафу, помешати са сојиним брашном, сипати у стаклену теглу и чувати у фрижидеру. По потреби користити за згушњавање јела.

ДОМАЋА "ВЕГЕТА"

Сушено поврће (лук, шаргарепу, першун, целер и друго што нађете у продаји) самлети блендеру или млину за кафу и помешати са морском нерафинисаном сољу (по жељи може се додати и мало самлевених зобених пахуљица).

Домаћи зачин можете спремити и од сировог поврћа.



3 кг шаргарепе
 1 кг пашканта
 1 кг целера
 1 кг першуна са лишћем
 6 главица црног лука
 6 главица белог лука
 500 г ситно млевене морске соли

Поврће опрати, процедити, исећи и самлети у машини за месо. Додати со и промешати. Све ово сушити на промаји, без сунца, или у рерни. При сушењу поврће је потребно распоредити у што тањем слоју. Када се осуши, мешавину самлети у блендеру. Чувати у добро затвореним стакленим теглама.

МЕШАВИНА ВРГАЊА И ЗАЧИНСКОГ БИЉА

паковање сушених вргања
босиљак
оригано

Све суве састојке самелети и чувати у стакленој тегли. Овај зачин можете додати у умаке, паштете и различита јела.

НАПОМЕНА: Ову мешавину можете повремено користити. Не препоручује се конзумирање индустријски произведених гљива (нарочито шампињона и буковача) због учесталог третирања хемикалијама.

ПРЕГЛЕД НАЈЧЕШЋЕ КОРИШТЕНИХ ШТЕТНИХ ЗАЧИНА И ДОДАТАКА

ЗАЧИНИ И ДОДАЦИ	ШТЕТНОСТ
БИБЕР	Надражује пробавни и нервни систем. Штетно делује на мокраћне канале и репродуктивни систем.
ЦРВЕНА ЉУТА ПАПРИКА	Штетно делује на пробавни систем.
ЧИЛИ, БРАЗИЛСКИ БИБЕР	Штетно делује на пробавни систем, повећава крвни притисак, као и ризик од настанка рака.
МУШКАТНИ ОРАШЧИЋ	Штетно делује на пробавни систем, нервни систем, може изазвати и халуцинације.
ГОРУШИЦА, СЕНФ	Штетно делује на пробавни и репродуктивни систем и повећава крвни притисак.
БУМБИР	Штетно делује на пробавни систем, нерве, полне и мокраћне канале, повећава крвни притисак.
ЦИМЕТ	Пробавни систем, зивци, подстиче апетит, изазивајући болесну потребу за храном.
СИРЋЕ	Штетно делује на рад јетре, желуца и бубрега.
ПРАШАК ЗА ПЕЦИВО	Повећава крвни притисак, подстиче стварање киселине у желуцу, изазива горушицу, надражује слузницу желуца, ремети равнотежу кисело-базне средине.

ОПШТА ШТЕТНОСТ ЗАЧИНА

- Повећавају крвни притисак, стварају нервну раздражљивост и изазивају срчане сметње.
- Особе које брину о свом здрављу, не би требало да користе наведене зачине.

ПРЕГЛЕД ЗДРАВИХ ЗАЧИНА

НАЗИВ	УПОТРЕБА	ЗДРАВСТВЕНЕ КОРИСТИ
БОСИЉАК	Салате, сосови, гљиве, сирово поврће, парадајз	Против надимања; Подстиче апетит; Користан код одређених оболења као што су цревни и желудачни катар, упала мокраћних канала и плућна оболења.
ЧУБАР	Боранија, пасуљ, сочиво	Против цревних глиста; Ублажава грчеве.
ЕСТРАГОН	Салате, сосови, варива, супе	Подстиче апетит; Против цревних глиста; Подстиче изbacивање мокраће.
КОМОРАЧ	Зрна коморача: колачи, хлеб Свеж лист: салате, парадајз сос Корен: варива, супе	Чисти организам; Ублажава грчеве; Ублажава осећај надимања и надутости желуца; Прочишћава дисајне путеве.
БЕЛИ ЛУК	Сосови, варива, салате, поврће (спанаћ, прокељ, леблебија, соја)	Бактерицидно дејство; Делује повољно на пробавни систем, јетру, жуч; Регулише цревну флору, крвни притисак и масноћу у крви.
КИМ	Хлеб, пецива, варива (свежа цвекла)	Подстиче пробавне сокове, јача желудац, подстиче излучивање мокраће.
ЛОВОР	Супе, сосови, маслине	
МАЈОРАН	Кромпир, боранија	Повољно делује на нерве; Против малаксалости, главобоље, желудачних сметњи.
ОРИГАНО	Јела од парадајза, салате, чорбе од грашка, пасуља, сосови	
АНИС, СЛАТКИ КОМОРАЧ	Хлеб, колачи, сосови, варива, салате	Против надимања, грчева; Убрзава пробаву.
КОРИЈАНДЕР	Хлеб, пецива, поврће (кељ) и као замена за цимет	
РУЗМАРИН	Супе, кувано поврће, пецива	Против слабе пробаве и желудачних проблема; Подстиче циркулацију крви, функцију јетре и жучи

НАЗИВ	УПОТРЕБА	ЗДРАВСТВЕНЕ КОРИСТИ
ЖАЛФИЈА или КАДУЉА	Салата, сосови, бели пасуљ, парадајз	Регулише знојење, чисти крв и дисајне путеве, подстиче апетит, позитивно делује у случају упале. Одлично средство за испирање крајника и грла.
ВЛАШАЦ	Салате, намази, густе чорбе, кромпир	Богат витаминима
МАЈЧИНА ДУШИЦА	Варива, салате, супе, сосови од поврћа	Позитивно делује на желудац и плућа, раствара слуз, делује антисептично, смирује и ублажава грчеве и кашаљ.
МИЛОДУХ или ИСОП	Салате, сосови, варива, густе чорбе, јела од пасуља и кромпира	Позитивно делује на болести зглобова, подстиче пробаву
ПИВСКИ КВАСАЦ	Салате, намази	Извор Б витамина
СУСАМ	Кувано и печено поврће, салате, пецива, хлеб	
ДРАГУШАЦ	Салате, парадајз, супе, печени кромпир	Подстиче пробаву
ЉУПЧАЦ	Густе чорбе, салате, сосови, поврће, кромпир салата	
КРАСУЉИЦА	Салате, сосови (бешамел), намази	Средство за прочишћавање крви
МАТИЧЊАК	Салате, биљни сосови, салате од свежег поврћа	Позитивно делује на срце, против надимања, цревних грчева, пролива и желудачних тегоба. Одлично средство за опуштање које се показало ефикасним код мигрена и преморености
ШАФРАН	Ризото чорбе, сосови, колачи, пецива	Против грчева

СО

- Поспешује укус хране.
- Људски организам има потребу за сољу, али она се може унети кроз сирову храну. Користите со у веома малим количинама, чак и када се ради о нерафинисаној морској соли. Употребљена у великим количинама доприноси настајању различитих болести. Потрудите се да нађете крупну морску нерафинисану со. Можете је уситнити у блендеру
- У нормалним околностима препоручљива дневна доза је 3-5 грама

НАМАЗИ, ПАШТЕТЕ, МАЈОНЕЗИ И ПАВЛАКЕ



За припремање сланих намаза могу се користити различите махунарке, орашаста плодови, семенке, брашна, уља и поврће.

МАЈОНЕЗ ОД СОЈЕ

2 кашике сојиног брашна
пола шоље хладно цеђеног уља
прстохват соли
пола шоље воде
сок од пола лимуна

Сојино брашно размутити са пола шоље воде и ставити на лагану ватру да се кува. Непрестано мешати и доливати по мало воде када соја почне да се згушњава. Кувати 10 минута.

Оставите смесу да буде гушћа, јер је потребно на крају додати још неке течне састојке. Када се смеса охлади, у њу нацедите сок од пола лимуна и сипајте уље. Додајте со и све добро измутите миксером или у блендеру. Чувајте у стакленој тегли у фрижидеру.

МАЈОНЕЗ ОД ЛЕБЛЕБИЈЕ

2 кашике брашна од леблебије
прстохват соли
пола шоље маслиновог уља
2 чена белог лука

Купити већ печено зрно леблебије и самлети у брашно. Брашно размутити са водом и поступити као у претходном рецепту. Када се маса охлади додајте со, уље и бели лук. Миксером добро умутити.

МАЈОНЕЗ ОД ОРАХА ИЛИ БАДЕМА

2,5 кашике кукурузног брашна
шоља ораха
3 кашике лимуновог сока
кашичица белог лука у праху
пола кашичице црног лука у праху
пола кашичице морске соли
шоља воде

Кукурузно брашно помешати са мало воде и ставити на ринглу уз стално мешање. Кувати на лаганој температури, додавајући преосталу воду. Кад се згусне, скинути са рингле и оставити да се охлади. Потом додати остале састојке које сте претходно измутити у блендеру. Све добро промешати.

ПАВЛАКА ОД ТОФУ СИРА (1)

250 г тофуа
прстохват морске соли
пола шоље млека од соје
сок од пола лимуна
1/3 шоље хладно цеђеног уља

Тофу кувати 5 минута у кључалој води. Оцедити га и помешати са осталим састојцима, па све измутити у блендеру. Добићете кремасту масу. Ако желите да буде гушћа, ставите мање млека.

ПАВЛАКА ОД ТОФУ СИРА (2)

100 г тофу сира
50 г млевеног сировог сунцокрета
2 кашике лимуновог сока
сојино млеко
морска со

Сојино млеко, тофу, сунцокрет и со помешати и измутити у блендеру (сојино млеко додавати до жељене густине). Ставити на ринглу и кувати пет минута. Када се охлади, додати сок од лимуна.

ПАВЛАКА ОД ОРАХА

100 г ораха
3/4 шоље воде

Помешати орахе са водом и самлети у блендеру. Уколико желите, посолите да бисте добили слани намаз. Ако желите слатки намаз, додајте мед или јечмени слад. По жељи можете додати и кашичицу отопљеног лецитина.

МАСЛАЦ ОД ПРОСА И ОРАХА

шоља куваног проса
пола шоље млевених ораха или бадема
прстохват морске соли
мало домаћег зачина

Убацити у блендер просо, млевене орахе, зачин и со. Додавати по мало воде ако је потребно.

ПАСТА ОД СУСАМА

пола шоље сировог сусамовог семена
пола шоље пропрженог сусама (на сувом тигању пропржити сусам)
кашика маслиновог уља

Самелјите сусам и помешајте са маслиновим уљем. Ову пасту можете додати разним слатким и сланим јелима.

НАМАЗ ОД ТОФУ СИРА СА СУСАМОМ

200 г тофу сира
јогурт од соје
2 кашике сусамове соли
кашика маслиновог уља

Кратко прокувајте тофу, па га помешајте са јогуртом, маслиновим уљем и сусамовом соли. Самелјите састојке у блендеру, постепено додајући јогурт (онолико колико желите да вам намаз буде густ).

НАМАЗ СА МИРОЋИЈОМ

Припремите павлаку од тофуа, како је то већ објашњено. У павлаку додајте пола везе исецкане мирођије. Све добро измешајте.

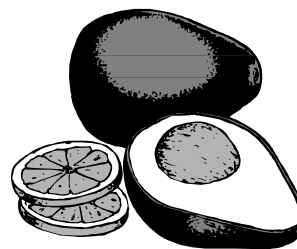
НАМАЗ ОД КИКИРИКИЈА

100 г кикирикија
сојино млеко
пар капи Тамари соса
мало сусамове соли

Самлети кикирики, додати млеко и кувати око 5 минута на рингли. Скинути са рингле, додати остале састојке и све заједно измешати.

НАМАЗ ОД АВОКАДА

1 авокадо
кашика лимуновог сока
прстохват соли
чен белог лука



Ољуштити авокадо, одстранити коштицу и помешати са осталим састојцима. Све добро самлети у блендеру. Чувати у стакленој тегли у фрижидеру. Мазати на хлеб и посути сусамовом сољу или само млевеним печеним сусамом.

НАПОМЕНА: Овај намаз можете додати у кувани кромпир и припремити укусан пире.

НАМАЗ ОД СОЈЕ

шоља куване соје
100 г млевеног сировог сунцокрета
чен белог лука
кашика маслиновог уља
лист свежег босиљка
пола шоље парадајз соса
прстохват морске соли

Све састојке помешати и самлети у блендеру.

НАПОМЕНА: Шоља сирове соје даје две и по шоље куване соје.

НАМАЗ ОД БАДЕМА

100 г сировог бадема
100 г зобених пахуљица
кашичица слатке црвене паприке
мања главица црног лука
кашика домаћег зачина
мало морске соли
сок од лимуна

Пахуљице прелити са пола чаше воде и оставити да одстоје 20 минута. У блендер убацили све састојке, изузев црног лука (осим ако користите лук у праху). Ако користе свеж црни лук исецкајте га и на крају помешајте са већ измућеним састојцима. У супротном, намаз ће имати љут укус.

НАПОМЕНА: Уместо бадема можете користити орахе, бразилски орах или пистаће. Ако се одлучите за пистаће, током припреме изоставите со.

НАМАЗ ОД СУНЦОКРЕТА

100 г сунцокрета
сок од пола лимуна
кашичица сојиног лецитина
прстохват морске соли
2/3 шоље сојиног млека

Све састојке помешати и самлети у блендеру, додајући сојино млеко.

НАПОМЕНА: У овај рецепт може се додати нешто од следећих састојка: 50 г скуване и оцеђене хељде, 50 г пропрженог тофуа или један издинстан патлиџан. У случају да убацујете нешто од наведеног, обавезно додајте један чен белог лука, а изоставите сојин лецитин.

НАМАЗ ОД АВОКАДА СА ПЕЧЕНИМ ПАПРИКАМА

1 авокадо
2 печене црвене паприке
чен белог лука
прстохват соли
пола кашичице маслиновог уља

Ољуштити печене паприке. Ољуштити авокадо, одстранити коштицу и помешати са осталим састојцима. Све самлети у блендеру.

НАМАЗ ОД СОЈЕ И ОРАХА

шоља куване соје
шоља млевених ораха
чен белог лука
кашика маслиновог уља
лист свежег босиљка
2 кашике слатке црвене паприке
прстохват соли
вода

Све састојке помешајте и самелјите у блендеру. По потреби додати мало воде.

НАПОМЕНА: Уместо слатке црвене паприке може се додати Тамари.

НАМАЗ ОД ГОЛИЦЕ

100 г сирових семенки голице
сојино млеко
кашичица сојиног лецитина
прстохват морске соли
2 кашике печеног млевеног сусама
сок од пола лимуна

Помешати састојке и мешати у блендеру, додавајући сојино млеко по потреби (ако желите блажи укус додајте шољу неке куване житарице).

НАМАЗ ОД СОЧИВА

шоља сочива
шоља ораха
пола шоље сецканог црног лука
1,5 кашика слатке црвене паприке
кашика маслиновог уља
оригано
морска со

Опрати и кувати сочиво од 40 до 60 минута, у зависности од врсте сочива. Процедити га, помешати са орасима, слатком паприком, маслиновим уљем, сољу, ориганом и самлети у блендеру. Лук исецкајте и додајте на крају.

НАМАЗ СА БРОКОЛИЈЕМ

200 г тофу сира
1,5 шоља јогурта од соје
чен белог лука
1 броколи
морска со
маслиново уље
мало лимуновог сока

Сипати мало воде у шерпу и ставити броколи. Кувати га у поклопљеној шерпи. Кад прокључа, смањити температуру и оставити скува још пет минута. Искључити ринглу и још неко време оставити броколи на топлој рингли. За то време у блендеру измешати тофу, јогорт и прстохват соли.

Ставити на ринглу и кувати. Када прокључа, кувати још пет минута уз стално мешање. Скинути са рингле и оставити да се мало прохлади. Процеђени броколи додати у умак. Такође додати и 1,5 кашику маслиновог уља, чен белог лука и све то испасирати.

На крају додати сок од лимуна.

ПАШТЕТА ОД СОЈЕ

300 г куване соје у зрну
2 кашике маслиновог уља
кашичица сувог квасца
3/4 шоље млевених ораха
шоља зобених пахуљица
2 кашике слатке црвене паприке
пола кашичице мајчине душице
1/4 шоље сецканог целеровог лишћа
мало морске соли

Помешати све састојке и самлети у блендеру.

ХЛЕБ, ПИТЕ, ПИЦЕ И ПАЛАЧИНКЕ



ДОМАЋИ КВАСАЦ

200 г раженог брашна
1 дл воде
кашичица јечменог слада

Помешати 50 грама брашна са млаком водом и јечменим сладом. Ставити у теглу, покрити чистом крпом и оставити на топлом месту до следећег дана. Следећег дана промешати масу и оставити да одстоји. Трећег или четвртог дана, када приметите да маса ври, додајте још 150 г раженог брашна и 1,5 дл воде. Сутрадан је кисела маса спремна за коришћење.

Као стартер користити 40 г овог квасца.

ДОМАЋИ ХЛЕБ

1 кг интегралног брашна (самлевено жито)
30 г свежег квасца
1/5 л млаке воде
морска со
хладно цеђено уље
мало кима и сунцокрета (није обавезно)

Сипати брашно у посуду. На средини направити удубљење у које треба ставити коцку сировог квасца, мало млаке воде и једну и по кашичицу соли.

Оставити десет минута да се квасац отопи. После тога убацили семенке и доливати млаку воду. Потребно је да тесто буде меко, да се лепи за руке. Уколико га тврђе умесите, слабо ће нарасти. Након мешања теста (може и кашиком) оставите га да нарасте. Покрити крпом и оставити на топлом месту. Када се тесто удвостручи онда узети две мање тепсије или једну већу и подмазати их уљем. Сипати и мало брашна по тепсији. Тесто премесити влажном руком, поделити у два дела и ставити у тепсију. Сипати у руку мало уља и премазати тесто са горње стране.

Рерну укључити на 250 степени и ставити хлеб (без претходног загревања да би се хлеб подигао). После 20 минута смањити температуру на 170 степени и пећи. Последњих десет минута пећи на 150 степени.

Потребно је да се хлеб пече 55-60 минута. Кад се испече, извадити га из рерне и оставити у тепсији око десет минута, да се охлади. После тога, извадити хлеб и прислонити уз нешто, да стоји усправно, да се не би упарио. Када се охлади можете га исећи и замрзнути или одложити на место где држите хлеб.

Ово је основни рецепт за хлеб. Можете комбиновати различите врсте брашна, с тим што треба имати на уму да се различите врсте брашна различито понашају. Ако ставите више раженог брашна постоји могућност да вам хлеб буде гњецав.

За припремање кифлица или лепиња од интегралног брашна, потребно је да се тесто чвршће умеси, да би се могли обликовати разни облици.

БЕСКВАСНИ ХЛЕБ

1 кг пшеничног интегралног брашна
100 г сунцокрета
1,5 кашичица морске соли
1/3 шоље хладно цеђеног уља
прстохват кима
пола шоље сусама
млаке воде по потреби

Замесите тврдо тесто тако што ћете помешати суве састојке и у њих додати по мало воде, тек толико да се повежу сви састојци. Треба да добијете тврдо тесто.

Тесто оставите да одстоји око пола сата. Оклагијом га растањите на дебљину од пола центиметра. (Тесто можете растињити директно на плеху). Подмажите плех и ставите тесто у загрејану пећницу. Сушити га два сата на 100 степени.

НАПОМЕНА: Хлеб се може припремати од различитих врста брашна. Такође се могу додати различите врсте семенки.

ПРОЈАРА ЛУКОВАЧА

3 везе младаг црног лука или један празилук
800 г кукурузног брашна
пола шоље хладно цеђеног уља
морска со
млаке воде по потреби

Очистити и опрати лук, па га заједно са зеленим перима исећи и продинстати на мало уља уз додавање воде. Брашно сипати у посуду за

мешење, направити у средини удубљење, па додати остале састојке.

Продинстани лук додати када се мало охлади и умесити тесто. Кад проја буде могла лепо да се обликује престати са доливањем воде. Сипајте тесто у поуљену тепсију и пеците на 170 степени, 40-60 минута.

НАПОМЕНА: На исти начин припремите проју од коприве. Претходно обарену и прохлађену коприву додати у тесто.

ХЛЕБ ОД КУВАНОГ ПИРИНЧА

4 шоље куваног интегралног пиринча
8 шоља интегралног пшеничног брашна
2 шоље брашна од проса
2 шоље кукурузног брашна
5 шоља топле воде
3 кашичице морске соли
кашичица сувог квасца
пола шоље печеног сусама

Скувани пиринач не треба цедити, већ само добро измешати. Када се мало охлади у њега додајте брашно, размућени квасац и замесите тесто. Тесто треба да буде мекше.

Прекријте га и оставите да одстоји два сата на собној температури. После тога поново га премесите и поделите на мање делове. Обликујте их, ставите у подмазан плех и оставите да одстоји у загрејаној рерни на 70 степени још пола сата. Појачајте температуру на 180 степени и пеците сат и по.

ТЕСТО ЗА ПИТУ

2 шоље интегралног пшеничног брашна
кашика уља од кукурузних клица
шоља воде
мало морске соли

У посуду сипати брашно, со и уље. Прво сјединити прстима брашно и уље, тако да смеша буде уједначена, а затим додавати помало воде. Када сте сипали сву воду добро умесите тесто. Потребно је да се добије глатка и еластична кугла. Затим, тесто прекријте крпом и оставите да стоји сат времена. После тога, поспите брашном радну површину и развуците тесто на дебљину од 2-3 мм.

Овако припремљене коре можете филовати различитим сланим или слатким филовима. Потребно је питу пећи 40 минута на 180 степени. На крају питу прелити са мало топле воде.

СЛАТКИ ФИЛОВИ

Фил од јабука: 1 кг слатких јабука, 100 г сувог грожђа на врх ножа коријандера. Јабуке ољуштити и изрендати. Суво грожђе оставити у топлој води да набубри. Затим, помешати састојке и филовати питу.

Фил од бундеве: 1 кг рендане бундеве,

Фил од ораха: 200 г ораха, сојино млеко, рогач, мед.

Кувати пола шоље рогача са 1 шољом млека. Скинути да се мало охладити па додати и орахе и 1/3 шоље меда.

Готову питу можете прелити са соком од лимуна.

Фил од вишања: Вишње очистити, испасирати и укуавати 15 минута. Додати једну кашику агар - агара за згушњавање фила. На исти начин можете припремити филове од шљива, крушака, кајсија, јагода.

Ако вам пите нису довољно слатке прелијте их са мало меда.

НАПОМЕНА: Наведене филове, од замрзнутог воћа припремајте у зимским данима јер оно после одмрзавања нема нарочит укус. У летњим месецима конзумирајте свеже сезонско воће.

СЛАНИ ФИЛОВИ

Фил од кромпира: 1 кг кромпира, 3 велике главице лука, морска со, чубар - уместо нездравог бибера.

На мало загрејаном хладно цеђеном уљу продинстајте лук. Након пар минута додајте рендани кромпир (оцедите га од течности) и оставите још пар минута на рингли. Уклоните са рингле. Када се фил потпуно охлади поспите коре и увијте.

Фил од чичоке: Као у претходном рецепту, само уместо кромпира додајте чичоку. Уместо чубра, ставите оригано.

Фил од патлиџана: Три патлиџана, бели лук, 1 шоља ораха, морска со и мало сојине павлаке од тофу сира.

Ољуштити патлиџан и у сланој води га бланширати. На мало уља пропржите два чена ситно сецканог црног лука. Када пусти мирис, додајте исецкани бланширани патлиџан и павлаку. Динстати пар минута и скинути с рингле. На крају, додати млевене орахе и мало оригана. Када се фил потпуно охлади, премазати кору, увити и пећи.

СИПКАВО ТЕСТО

2 шоље интегралног брашна
прстохват морске соли
пола шоље уља од кукурузних клица
пола шоље кукурузног гриза
или кукурузног брашна

У посуду сипати интегрално брашно, со, кукурузно брашно или гриз. Све добро сјединити и додати уље. Мешати, док у сваки део брашна не доспе масноћа. Воду помало додавати, тек толико да се умеси тесто. Вишак воде доприноси стврдњавању теста током печења.

Када тесто постане хомогено и еластично, прекријте га и ставите у фрижидер на један сат. Тесто извађено из фрижидера, пре развијања, оставите на собној температури 30 минута.

Тесто развући на дебљину од око 5 милиметара. У подмазан плех ставити тесто и пећи 30 минута на 180 степени. По жељи, тесто се може припремати као слатко или слано.

ПАЛАЧИНКЕ

300 г интегралног брашна
100 г белог брашна
кашичица сувог квасца
пола литре минералне воде
прстохват морске соли

Умутити тесто. Потребно је да тесто буде мало гушће него што је уобичајено за припремање палачинки са јајима и млеком.

Загрејати тигањ, премазати уљем и сипати тесто. За припремање ових палачинки потребно је да имате добар тигањ. Премажите га са неколико капи хладноцеђеног уља. Палачинке се могу послужити уз слатки или слани фил.

ФИЛ ОД ЈАБУКА

Изрендати две јабуке и помешати са шољом ораха. Тиме намазати палачинке. На крају прелијте их са мало меда и поспите млевеним рогачем. Палачинке можете послужити са шејком од сојиног млека и банане.

СОЈИНЕ ПАЛАЧИНКЕ

(за две особе)

6 дл брашна
3 дл биљног млека
5-6 дл воде
мало морске соли

Промешати прво суве састојке, затим додати млеко и воду. Пожељно је да се млеко и вода загреју до собне температуре.

ЧИЛ

2 кашике уља
мала кашичица Тамари соса
70 г сојиних љуспица
мања главица лука
чен белог лука
мало целера
морска со
црвена слатка паприка
оригано
кашика пиреа од парадајза

Сојине љуспице кувати у води око пет минута. Затим их оцедити и изгњечити, како бисте одстранили сувишну воду. Додати једну малу кашичицу Тамари соса. Бели и црни лук ситно исецкати, црни лук издинстати кратко, на мало маслиновог уља, да добије благо жуту боју.

Додати око две кашике нарибаног целера и динстати још неколико минута. Додати претходно обарене сојине љуспице и парадајз пире. На крају додати и исецкан бели лук.

Динстати још 3-4 минуте, а затим додати зачине (може и мало мешавине од вргања).

Оставити да се смеша мало охлади и пунити палачинке.

ТОРТИЉА**ТЕСТО ЗА ТОРТИЉУ**

шоља интегралног брашна
кашичица сувог квасца
3 кашике кукурузног брашна

Тесто умесите са млаком водом. Потребно је добро га умесити и поделите на мање куглице, да би вам растањено тесто од једне куглице стало у загрејан тигањ. Тесто растањити на неколико милиметара дебљине.

У тигањ сипати кашику уља и загрејати. Ставити тесто и на лаганој температури пећи седам минута, окренути на другу страну и пећи још пет минута. Топлу тортиљу премазати са намазом од броколија и послужити.

ФИЛ ЗА ТОРТИЉУ (2)

шоља куваног шећерца
пола шоље куваног салатног пасуља
кашика парадајз соса
павлака од тофу сира
прстохват соли

Све састојке помешати и мазати тортиљу.

ФИЛ ЗА ТОРТИЉУ (3)

павлака од тофу сира
шоља куваног кукуруза шећерца
пола шоље сусамове соли

ФИЛ ЗА ТОРТИЉУ (4)

1/3 шоље маслиновог уља
крупнији чен белог лука
1/3 парадајз соса
зачинско биље по избору

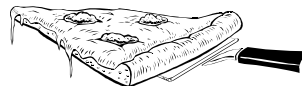
Бели лук исецкајте, помешајте са осталим састојцима и добро промешајте. Ако желите, овај фил можете измутити у блендеру. Док је тортиља још врућа, премажите је са овим филлом и савијте је или преко ње ставите другу тортиљу. Послужити уз неко вариво (пасуљ, “гравче на тавче”).

ПИЦА**ТЕСТО ЗА ПИЦУ**

пола шоље интегралног брашна
пола кашичице морске соли
1/4 кашичице оригана
пола кесице сувог квасца

ФИЛ ЗА ПИЦУ

црвене ољуштене паприке,
исечене на траке
зачин од вргања



сос од парадајза
кукуруз
пола шоље ренданог тофу сира
маслине
морска со

Замесити тесто и оставити да одстоји пола сата. Након тога, развући тесто, ставити га у подмазан плех и оставити да одстоји још 10 минута. Тесто пећи 15 минута на 200 степени. Извадити га, премазати га са парадајз сосом и преко тога ставити остале састојке. Посути са тофу сиром који сте припремили на следећи начин: У пола шоље ренданог тофу сира додати кашичицу сусамове соли и мало лимуна. Све то помешати и ставити на пицу.

Пицу пећи на 200 степени још 10 минута. Послужити са маслинама.



КРЕМ СУПЕ ОД ПОВРЋА И ЧОРБЕ



Приликом припремања супе и чорбе кувајте поврће што је краће могуће, на умереној температури (најбоље је кување у пари). Уколико је чорба врела, сачекајте да се охлади и тек онда додајте осетљиве састојке (маслиново уље, лишће першуна или целера итд). Промешајте и оставите неко време у поклопљеној шерпи. Нема потреба да чорба укувава заједно са зачинима. Тиме само уништавате храњиве састојке.

Чорбу једите топлу, никако врелу. То важи и за сву осталу храну или напитке. Било би добро да чорбе припремате од оних намирница које се не једу сирове (махунарке и житарице, осим кад нису проклијале) или које вам не пријају свеже.

СУПА ОД БУНДЕВЕ (1)

2 шоље рендане бундеве
2 већа кромпира
чен белог лука
прстохват морске соли
хладно цеђено уље
кашика лимуновог сока

Кувати кромпир. Пре него што се потпуно скува додати и бундеву и заједно кувати још 10 минута. Скинути шерпу са рингле и процедити. Одвојте у једну посуду течност, а кромпир и бундеву испасирајте. Заједно са кромпиром испасирајте и бели лук. Сада вратите течност у испасирани део. Додајте у чорбу со, уље, лимунов сок и промешајте добро. Послужите топло.

СУПА ОД БУНДЕВЕ (2)

2 шоље рендане бундеве
шоља воде
шоља парадајз соса
чен белог лука
хладно цеђено уље
прстохват морске соли

Изрендану бундеву помешати са водом и кувати око десет минута (може и краће). Скинути са рингле и самлети бундеву заједно са белим луком. Додати парадајз сос и остале састојке. Уколико желите можете на крају да додате сецканог першуновог или целеровог листа.

ЧОРБА ОД ПРОСА И БУНДЕВЕ

шоља изрендане бундеве
2/3 шоље куваног проса
прстохват морске соли
пола шоље парадајз соса
прстохват морске соли
кашика хладно цеђеног уља
зелен

Скувати бундеву и просо одвојено. Испасирати састојке и помешати са парадајз сосом и добро измешати. Убацити остале састојке и промешати. Супу можете да вратите на ринглу и загрејете до жељене температуре.

ПАРАДАЈЗ СУПА

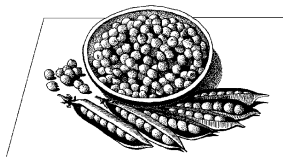
шоља парадајз соса
шоља воде
1/3 шоље ољуштеног проса
главица црног лука или кашика домаћег зачина
1 ловоров лист
на врх кашичице меда
прстохват морске соли
кашика хладно цеђеног уља

Ољуштени просо опрати и заједно са црним луком кувати на умереној температури 10 минута, од момента када прокључа. Када се просо раскува додати парадајз сос, со, ловоров лист и измешати. Уколико је прегусто, додати мало воде. Кувати још пет минута и уклонити са рингле.

Када се супа прохлади извадите лук, додајте уље и послужите.

НАПОМЕНА: На исти начин можете припремити супу од других врста житарица. Уместо проса, додати скувану гершлу, пиринач или хељду. Скувајте већу количину неке житарице и замрзните (делећи на мање количине), тако да можете брже припремати чорбе или супе.

За припремање чорби, у продавницама здраве хране набавите резанце од интегралног брашна. Такође, сами можете припремити и резанце од интегралног брашна.

КРЕМ ЧОРБА ОД ГРАШКА

300 г младог грашка
прстохват морске соли
2 чена белог лука
кашика маслиновог нерафинисаног уља
кашика Тамари соса

Скувати грашак и испасирати га. Уколико је грашак био замрзнут проспите воду у којој се кувао и сипајте чисту. Ако није замрзнут, вратите испасирани грашак у воду у којој се већ кувао.

Додајте исецкан бели лук, уље, Тамари, со, измешајте и оставите још неколико минута да одстоји. Водите рачуна да не пресолите јер је Тамари сос већ веома слан.

ЧОРБА ОД ГРАШКА И ХЕЉДЕ

шоља скуване хељде или гершле
шоља парадајз соса
шоља куваног грашка
кашика нерафинисаног уља
прстохват морске соли
чен белог лука
домаћи зачин

Испасирајте грашак и додајте у скувану хељду и сипајте воде до жељене густине. Додати со и кувати. На крају додати нерафинисано уље, ситно исецкан бели лук и домаћи зачин.

ЧОРБА ОД ПОВРЋА

пола мање главице карфиола
1 шаргарепа
2 кромпира
главица црног лука
кашика лимуновог сока
прстохват морске соли
кашика хладно цеђеног уља
(по могућности маслиновог)

Поврће опрати и ољуштити. Кромпир кувати и после 15 минута додати остало поврће. Након десет минута скинути са рингле и процедити.

Поврће испасирати и вратити супу у којој се кувало.

Додајте морску со и добро промешајте. На крају, у прохлађену супу додати маслиново уље и сок од лимуна.

НАПОМЕНА: Ако желите, уместо лимуновог сока додајте мало Тамари соса (у том случају мање посолити).

ЧОРБА ОД ЛЕБЛЕБИЈЕ

пола шоље леблебије
1 кромпир
1 празилук
шоља сока од парадајза
2 чена белог лука
морска со
хладно цеђено уље
домаћи зачин

Леблебију натопити преко ноћи. Сутрадан кувати, док не буде мека (можете скувати већу количину леблебије па самрзнути остатак који можете користити за чорбе). При крају додати кромпир и кувати заједно.

Кашиком уклонити љуску која исплива на површину. У врућ тигањ сипати кашику маслиновог уља. Додати исецкан бели лук. После неколико минута додати празилук. Сипати мало воде и поклопити да се динста око седам минута. Скинути са рингле и оставити да се охлади. Сада спојити празилук и леблебију и све испасирати (или половину тог садржаја). Процедити скувану леблебију и помешати са празилуком. Све испасирати и сипати шољу парадајз соса. Ако је потребно додати мало соли и на врх ножа меда да би се ублажила киселост парадајза.

КРЕМ ЧОРБА ОД ТИКВИЦА

2 тиквице
1/3 шоље проса
1 мањи црни лук
1 корен першуна
1/3 шоље парадајз сока
морска со

Поврће очистити и исећи на крупније делове. Додати шољу воде и кувати 15 минута. Просо скувати одвојено, довољно је око 15 минута.

Скувано поврће испасирати и помешати са просом. Додати парадајз сок и још воде ако је прегусто. Кувати пет минута. На крају додати исецкано лишће першуна, со и уље.

ВАРИВО ОД СОЧИВА (1)

300 г сочива
главица црног лука
кашика слатке црвене паприке
1 корен паштрњака
мало першуна и целера
2 чена белог лука
морска со
хладно цеђено уље

Сочиво се може потопити сат времена, али није неопходно. Опрати га, сипати воду и кувати. Када прокува оцедити.

Сипати воду у сочиво, корен паштрњака или першуна и једну велику главицу лука. Кувати око 45 минута на лаганој температури. После тога, извадити паштрњак и лук.

У чашу сипати кашику слатке црвене паприке и пола кашике интегралног пшеничног брашна. Размутити са водом, сипати у сочиво и посолити. Кувати још пет минута и склонити са шпорета. Кад се мало охлади, додати исецкан бели лук, лишће першуна или целера и уље. Оставити још неко време да одстоји поклопљено.

ВАРИВО ОД СОЧИВА (2)

200 г сочива
100 г овса
3 главице црног лука или један празилук
1 пашкант или першун
кашика слатке црвене паприке
маслиново уље
лишће целера или першуна
домаћи зачин
морска со

Добро опрати оvas и сочиво и потопити сат времена. Процедити, насуту чисту воду и кувати одвојено. У посуду у којој се кува сочиво додати корен паштрњака. Кувати око четрдесет минута на лаганој ватри. Кад се скува, процедити оvas и помешати са процеђеним сочивом из кога сте уклонили паштрњак.

На две кашике маслиновог уља издинстати крупније исечен црни лук. Лук треба да буде стакласт. Додати сочиво, оvas и пола чаше воде. Измешати, посолити и додати преостале састојке. Запећи у рерни 20 минута. Послужити уз зелену салату или парадајз.

ЧОРБА ОД ЛИСТОВА МЛАДИХ КОПРИВА

300 г младих коприва
2 кашике маслиновог уља
1,5 кашика црвене слатке паприке
кашика сојиног брашна
морска со
2 чена белог лука
пола шоље павлаке од тофу сира

Очистити, опрати и скувати листове младе коприве. Након седам минута кувања, оцедити коприву и испасирати.

Размутити у мало воде (у којој се кувала коприва) сојино брашно и паприку и сипати у јело. Кувати још пет минута. Додати испасирану коприву, ситно исецкан бели лук и павлаку од тофу сира.

ЧОРБА ОД КАРФИОЛА

мања главица карфиола
2 кромпира
лишће першуна
маслиново уље
кашика брашна од леблебије
2 чена белог лука
морска со

Ољуштити кромпир, исећи и ставити да се кува. Док још кромпир није потпуно скуван, додати опран и очишћен карфиол. Кувати заједно око десет минута.

Оцедити поврће, додати један чен белог лука, испасирати и вратити у супу. Додати кашику брашна од леблебије (претходно размућеног у води). Кувати 5 -10 минута. Скинути и оставити да се мало охлади. У готову супу додати исецкани чен белог лука, лишће першуна, со и уље.

РАЗНА ЈЕЛА



ТЕСТЕНИНА СА ТОФУ СИРОМ

паковање интегралног теста (шпагете)
300 г павлаке од тофу сира
лишће свежег першуна
млевени печени сусам
морска со

Скувајте тесто на следећи начин:

Ако кувате шпагете (у којима има пола белог брашна) потребно је да у кључалу воду, у коју сте додали пар капи уља (није неопходно) и со, ставите тесто. Поклопите и скините са рингле. Оставите да одстоји 15 минута. На крају, процедите тесто и исперите га млаком водом (не потпуно хладном). Као прелив користите павлаку од тофу сира у коју сте исецкали лишће першуна (уместо першуна можете исецкати неко друго лишће или само убацити оригано). На крају поспите сусамом.

Послужите уз зелену салату или кинески купус.

НАПОМЕНА: Ако је тестенина искључиво од интегралног брашна, потребно је да се кува 5 минута у кључалој води, а потом је уклонити са вреле рингле и оставити да одстоји поклопљена 15 минута.

ШПАГЕТЕ СА УМАКОМ ОД ЛЕБЛЕБИЈЕ

2 кашике млевене леблебије
пола чаше воде
пола литре сока од парадајза
пола кашике маслиновог уља или неког другог
хладно цеђеног уља
оригано
морска со
пола чена белог лука
450 г интегралних шпагета
сусамова со

Млевену леблебију помешајте са водом и ставите на ринглу да се кува. Кад почне да се згушњава сипајте сос парадајз. Кувајте на умереној

температури 15 минута, па додајте со и ситно исецкан бели лук. Оставите да се прохлади. На крају ставите оригано и маслиново уље. Поклопите и оставите још 5 минута. За то време скувајте шпагете, на начин описан у претходном рецепту. Процедите их и послужите уз прелив од леблебије. Тестенину са преливом посипте сусамовом сољу и послушите уз салату од свежег купуса или зелену салату.

ИНТЕГРАЛНИ ПИРИНАЧ СА ГРАШКОМ

100 г интегралног пиринча
300 г грашка, може и замрзнутог
морска со
лист свежег босиљка
чен белог лука
маслиново уље

Кувати интегрални пиринач око 40 минута. Када се зрно раскува, скинути га са рингле, оцедити и испрати у млакој води.

У пиринач ставити морске соли и кашику маслиновог уља. Грашак кувати у мало воде, затим га процедити, али оставити мало воде у њему. У њега додати чен белог лука, лист свежег босиљка и кашику и по маслиновог уља. Све то испасирати и додати мало лимуновог сока. Овим преливом прелити интегрални пиринач.

ЈЕЛО ОД СУВОГ ГРАШКА И АЗУКИ ПАСУЉА

шоља сувог грашка
1/3 шоље азуки пасуља
1/3 шоље сувог поврћа
кашичица слатке млевене паприке
пола шоље парадајз соса
мало маслиновог уља
два чена белог лука
оригано
морска со

Азуки и суви грашак потопити преко ноћи. Сутрадан ставити да се кува азуки пасуљ, па након пола сата кувања просипте воду и сипајте чисту. Додајте грашак и суво поврће и ставите да се кува сат времена, па процедите. У тигањ сипајте две кашике маслиновог уља и када се загреје додајте сецкани бели лук. Када пусти мирис (не сме да изгори, нити да промени боју) додајте процеђени азуки и грашак, со, слатку млевену

паприку и мало парадајз соса. Поклопите и динстајте десет минута. На крају додајте мало оригана.

НАПОМЕНА: Ово јело можете послужити уз пиринач, пире кромпир или просо.

ТОФУ С ТИКВИЦАМА

2 тиквице
200 г тофу сира
шоља кукуруза
мало хладно цеђеног уља
чен белог лука
кашика слатке црвене паприке
морска со

Исецкајте тиквице на коцкице и ставите на загрејано уље. Ставите мало соли (да би тиквице пустиле воду). Поклопите и динстајте на умереној температури 5 минута.

Додајте зрна кукуруза, слатку црвену паприку и нарендан или измрвљен тофу. Динстајте још 10 минута, па на крају додајте чен белог лука и мало босиљка. Скините са рингле и оставите поклопљено још пет минута.

ПОСНА САРМА

2 главице киселог купуса
500 г пиринча
2 главице црног лука
3 шаргарепе
1 паштрњак
1 корен першуна
3-4 чена белог лука
шоља млевених ораха
хладно цеђено уље
морска нерафинисана со
ловоров лист

Кисели купус опрати и одвојити листове (ако је купус превише слан и кисео оставити га мало да одстоји у млакој води). Црни лук ситно исећи, два минута динстати на мало уља, а затим, додати ситно рендано поврће, со, ловоров лист и бели лук. Поврће динстати у поклопљеном тигању око десет минута. Ако је потребно, досипати по мало воде да поврће не би загорело.

У посебној посуди кувати интегрални пиринач око пола сата. Не треба да буде потпуно куван. Процедити и помешати са динстаним поврћем и орасима. Овом смесом филовати листове купуса. Ставити сарме у ватро-сталну тепсију. Сипати пола шоља парадајза и мало воде. Пећи у рерни на 170 степени око 50 минута. Последњих десет минута пећи на 150 степени.

САРМИЦЕ ОД ЗЕЉА

2 везе зеља
1,5 шоља куваног интегралног пиринча
100 г сирове голице
50 г млевених ораха
главица црног лука
кашичица млевене црвене паприке
мало хладно цеђеног уља
морска со

Зеље опрати и стањити задебљани део лишћа у средини (петельке) и прелити га кључалом водом. Црни лук продинстати на мало уља и воде и додати црвену паприку. Кад лук омекша, скинути га са рингле и додати пиринач, голицу, орасе и со. Када се смеша мало охлади, пунити листове и увијати сармице. Сармице слагати у тепсију и насути једну шољуцу воде. Ставити у загрејану рерну и пећи 15-20 минута на 200 степени. Печене сармице можете послужити са павлаком од соје.

ПРОКЕЉ С ПИРИНЧЕМ

250 г прокеља
200 г пиринча
чен белог лука
маслиново уље
морска со
ким

Прокељ очистити и кувати у сланој води око пет минута, па га процедите. У тигањ сипајте две кашике маслиновог или неког другог хладно цеђеног уља. Убаците прокељ, бели лук и ким. Ако је потребно досолите. Интегрални пиринач скувати, по већ описаној рецептури. Оцедити га, испрати и у њега додати уља, морске соли и зачине по жељи. Послужити уз припремљени прокељ.

ПАПРИКЕ ПУЊЕНЕ КРОМПИРОМ

100 г крупније млевеног сунцокрета
500 г кромпира
8 паприка
2-3 главице црног лука
1 парадајз
першуново лишће
сојина павлака
морска со

Лук издинстати да постане стакласт и додати исечен, ољуштен парадајз и изрендани кромпир.

Састојке продинстати, додати морску со и мало першуновог лишћа. Масом филовати паприке и затворити колувовима парадајза или кромпира. Ставити пуњене паприке у плех подмазан уљем и ставити у загрејану пећницу. Пећи паприке око 50 минута на 170 степени. Када се испеку, прелити их сојином павлаком и посути преосталим першуновим лишћем.

НАПОМЕНА: У фил се може додати и 2/3 шоље куваног сочива.

СМЕСА ЗА ПОХОВАЊЕ

пола шоље млевених зобених пахуљица
3 кашике кукурузног брашна
1,5 шоља воде
кашика домаћег зачина
морска со

Помешати и измиксати састојке да бисте добили масу мало ређу него за палачинке. Овом смесом поховати поврће, које сте претходно кратко обарили (шаргарепа, карфиол, патлиџан). Тиквице не треба барити, већ их танко исећи и умакати у смесу па у презле.

Ређати у добро подмазан плех и пећи.

ДИНСТАНИ КАРФИОЛ

главица карфиола
маслиново или неко друго хладно цеђено уље
целерова со
ким

Карфиол опрати, очистити и скидати на цветиће. Кувати га кратко на пари, тек толико да омекша.

У тигањ сипати две кашике уља. Када се загреје додати ким, карфиол и целерову со. Поклопити и оставити да се динста 5-8 минута.

НАПОМЕНА: Уместо кима може се ставити печени сусам. Карфиол се одлично слаже уз вегетаријанке пљескавице и салату од цвекле.

СЕЈТАН

Сејтан или пшенично месо је производ који се добија издвајањем чистих беланчевина из пшеничног брашна. Квалитетно направљен може у потпуности заменити месо.

1 кг пшеничног брашна
топла вода

Од брашна и воде замесите мекше тесто. Месите тесто 15-20 минута док не почне да се одваја од посуде. Тако припремљено тесто прелити топлом водом, тек толико да га прекрије, и оставите га да одстоји један сат. Након тога започните испирање теста. Испирајте га наизменично топлом и хладном водом. Кад тесто поприми температуру топле воде, сипајте хладну. Пазите да током тог процеса тесто сувише не искидате. Тесто испирајте док из њега не одстраните сав скроб. Последња вода треба да буде хладна (да би се стегнуо глутен) и потпуно бистра. Уколико глутен користите за припремање ролата нека последња вода за испирање буде топла, да бисте га боље растањили. Оно што преостане је глутенска маса, жућкасте боје.

Пре кувања, оставите га да мало одстоји. Да бисте добили сејтан, потребно је да глутенску масу скувате (у неким рецептима се само пече или маринира у Тамари сосу).

Масу расподелите у мање комаде и кувајте у кључалој води (потребно је да вода прекрије сву масу). Маса је кувана када се подигне на површину воде (глутенску масу можете кувати у води у коју сте додали зачине, лук итд.). Процедите и држите у хладној води, у фрижидеру.

У рецептима који следе користи се сејтан, биљно месо или сирова глутенска маса.

ПОХОВАНИ СЕЈТАН

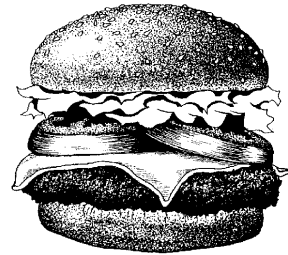
кашика кукурузног брашна
кашика грахам брашна
пола кашике сојиног брашна
прстохват морске соли
мало воде
маслиново уље

Густина смесе за поховање треба да буде као смеса за палачинке. Пре поховања сејтан држати сат времена у маринади (погледати рецепт на 63. страни).

Одреске ставите у смесу и испржите у тигању. Поховани сејтан ставите на салвету да упије уље.

СЕНДВИЧ СА СЕЈТАНОМ

лепиња од интегралног брашна
два већа листа зелене салате
1 мањи парадајз
неколико црних маслина
одресци сејтана
маслиново уље



МАРИНАДА

Тамари сос
бели лук

Сејтан оставите 15-30 минута у маринади и пржите 5 минута. Уколико упије пуно уља, ставите га на салвету. Лепињу попрскајте са мало маринаде и ставите у њу све наведене састојке.

НАПОМЕНА: Уместо маринадом, лепињу можете намазати кикирики путером. Уместо пржења, можете одреске испећи у рерни. Потребно их је пећи 15 минута на 200 степени. Претходно их маринирати и ставити у поуљен плех.

СЕЈТАН С КАРФИОЛОМ

400 г сировог глутена
1 већи карфиол
Тамари сос

ПРЕЛИВ

100 г тофу сира
пола шоље биљног јогурта или млека
мало белог лука
кашика лимуновог сока
мало свежег лишћа першуна
1/3 шоље хладно цеђеног уља

Кратко обарите карфиол и пропечите га. Развуците глутен, премажите га Тамари сосом и исеците на делове, како бисте умотали сваки цвет карфиола. Пеците у рерни. Печене крокете прелијте преливом који ћете припремити на следећи начин: изрендати тофу и додати остале састојке. Измутити у блендеру.

РОЛАТ ОД БИЉНОГ МЕСА (1)

1 кг сировог глутена
200 г скуваног пиринча
200 г паштете од сочива
2 велике шаргарепе
неколико листова блитве
неколико киселих краставаца

ПРЕЛИВ

Тамари сос
кашичица домаћег зачина
мало свежег першуна
мало босиљка и белог лука
кашика хладно цеђеног уља

Скувајте интегрални пиринач. У охлађен пиринач насецкајте киселе краставце. Скувајте шаргарепу и кратко бланширајте блитву. Развуците глутенску масу, премажите преливом и ставите листове блитве.

Распоредите интегрални пиринач, па преко тога ставите листове блитве и паштету од сочива. У средину ставите кратко барену шаргарепу. Увијте ролат и ставите га у подмазан плех. Пеците 20 мин на 180 степени, а затим прелијте ролат са преосталим преливом и запеците још 15 минута.

РОЛАТ ОД БИЉНОГ МЕСА (2)

1 кг сировог глутена, биљног меса
150 г скуваног проса
неколико листова блитве
велика кувана шаргарепа

ПРЕЛИВ

1,5 кашика брашна од леблебије
пола шоље хладно цеђеног уља

3/4 шоље парадајз соса
мало морске соли
босиљак и мало белог лука

Брашно помешајте са мало воде. Треба да буде ретко јер се приликом кувања згушњава. Кувајте око 20 минута на нижој температури, да не би загорело. Уколико немате квалитетан тигањ, потребно је да стално мешате. Кад почне да се згушњава додајте парадајз сос. Склоните са рингле и оставите да се охлади.

Након хлађења додајте бели лук, морску со и босиљак. Развуците глутен на фолију и танко премажите са преливом. Ставите листове блитве и преко њих скувано просо и на крају поново листове блитве. Помоћу фолије увијте ролат. Уклоните фолију и прелијте ролат са преливом.

Пеците на 180 степени 45 минута.

СЕЈТАН С ЛУКОМ

350 г сејтана
2 велике главице црног лука
мало кукуруза шећерца
Тамари сос

Загрејте уље у тигању и додајте исецкани црни лук. Након 5 минута додајте сејтан исечен на коцкице. Додајте мало кукуруза.

Динстајте још седам минута и на крају прелијте Тамари сосом. Склоните са рингле и још неколико минута оставите поклопљено у тигању.

СЕЈТАН СА КИСЕЛИМ КУПУСОМ

500 г киселог купуса
200 г сејтана
шоља кукуруза
мало уља
печени млевени сусам
кашика црвене слатке паприке

У тигању продинстајте кисели купус и додајте слатку црвену паприку. Када купус омекша, уклоните га са рингле. На мало уља испржите комадиће сејтана и додајте кратко прокуван кукуруз.

На крају све састојке помешајте с киселим купусом и поспите сусамом.

СЕЈТАН С ПАРАДАЈЗОМ

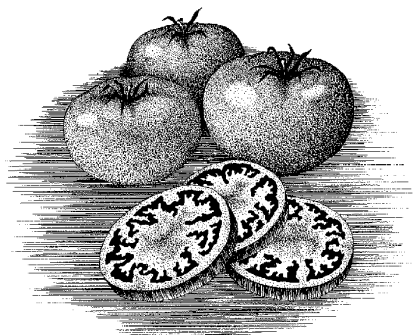
300 г црног лука
3 велика парадајза
босиљак
морска со
нерафинисано уље

Динстајте црни лук и додајте сејтан исечен на коцкице. Након 5 минута додајте ситно исечен парадајз. Динстајте још 10 минута. На крају додајте со и доста босиљка.

СЕЈТАН С ПОВРЋЕМ

главица исецканог црног лука
4 свеже паприке
250 г сејтана насецканог на коцкице
Тамари сос
кукуруз шећерац

Динстајте лук и паприку. Кад је паприка у пола готова, додајте сејтан и шећерац. На крају додати Тамари и ако је потребно мало соли.



ПЉЕСКАВИЦЕ И ЋУФТЕ



Предлажем да пљескавице или ћуфте једете хладне, јер су тада нај-укусније. Уз њих, као прилог, можете послужити топло поврће. Од њих, такође, можете припремити одличне сендвиче (интегрална кифла, пљескавица, прелив, салата).

ПЉЕСКАВИЦЕ

500 г соје
500 г гершле или пшенице
250 г млевених ораха
10-12 крупнијих ченова белог лука
кашика оригана
целерова со
неколико зрна капра
шоља слатке црвене паприке
шоља семенки сунцокрета

Скувати соју и жито одвојено, па их процедити и самлети. Исећи бели лук и заједно са осталим састојцима додати у смесу. Сунцокрет мало здробити (преполовити семенке у авану). Све добро умесити и оставити на хладном да одстоји 1 сат. Обликовати пљескавице или масу сипати у модлу са округлим деловима и пећи на 200 степени око 30 минута.

НАПОМЕНА: Ћуфте јести када се потпуно охладе јер су тако укусније. Послужите са домаћим кечапом у који сте исекли главицу црног лука или са младим луком.

СЕНДВИЧ

Лепињу од интегралног брашна расећи и оба дела премазати са мало маслиновог уља. У сендвич ставити пљескавицу, кечап и два већа листа зелене салате.

ЋУФТЕ ОД ТОФУ СИРА И ТИКВИЦА

250 г тофу сира
1 већа тиквица
шоља млевених ораха
2 кашике слатке црвене паприке
3 чена белог лука
интегрално брашно
домаћи зачин
мајоран или оригано
морска со

Изрендати тиквице, тофу сир и додати остале састојке. Умесити смесу додајући брашна колико је потребно да маса буде компактна.

Обликовати ћуфте, ако су мекше ставити их у подмазану модлу са округлим деловима и пећи на 180 степени 45 минута.

ЋУФТЕ ОД ГЕРШЛЕ

шоља куване гершле
шоља куване соје
шоља млевених ораха
2 мање главице црног лука
кашика слатке црвене паприке
2 чена белог лука
лишће целера или першуна
морска со

Гершлу скувати као пшеницу, па је оцедити, помешати са сојом и самлети. Можете самлети одвојено само ова два састојка, а преостале додати исецкане или да све састојке ставите у блендер и самелете заједно.

Обликовати ћуфте, стављати их у поуљен плех и пећи 40 минута на 170 степени. Када се испеку и мало охладе извадите их из плеха.

ПРЕЛИВ

1/3 шоље маслиновог уља
лишће першуна
пола лимуна
може и чен исецканог белог лука
морска со

НАПОМЕНА: Уместо црног лука може се ставити бели лук. У том случају, ћуфте једите са следећим преливом:

шоља кечапа или пире парадајза
крупна главица црног лука (покушајте да нађете
стару сорту лука који је ситнији и мање љут)

ЋУФТЕ ОД КИКИРИКИЈА

1,5 шоља печеног кикирикија
1/3 шоље млевених зобених пахуљица
пола шоље кукурузног брашна
2 супене кашике Тамари соса
2 шоље воде
пола кашичице морске соли
домаћи зачин

Све састојке самлети у блендеру, додајући воду. Потребно је да смеша буде ретка, тако да је улијете у посуду за печење. Пећи око 40 минута на 150 степени. Када се охлади, послужити уз салату или користити за припремање сендвича.

ПЕЧЕЊЕ ОД КИКИРИКИЈА

500 г печеног кикирикаја
500 г скуваног кромпира
3 главице црног лука
шоља презли
морска со

Лук кратко издинстати, кромпир изгњечити, кикирики самлети, па све помешати, заједно са осталим састојцима. Пећи 40 минута на јачој температури да би се на врху ухватила златно жута корица.

ШНИЦЛЕ ОД ПШЕНИЦЕ

2 шоље куване пшенице
шоља куваних сојиних зрна
шоља млевених ораха
2 кашике црвене слатке паприке
1 рендана шаргарепа
1 рендани кромпир
велика главица црног лука
2 чена белог лука

зачин (свеже лишће першуна или целера)
морска со

Пшеницу скувати, оцедити и самлети. Сојне љуспице кратко обарити и процедити (ако је соја у зрну онда је скувајте и самелјите). Кромпир ољуштити и изрендати, такође и шаргарепу. Сада помешати све састојке и обликовати пљескавице. Пећи 40 минута на 170 степени.

ШНИЦЛЕ ОД ПРОСА СА СЕМЕНКАМА

2 шоље куваног проса
шоља куваног интегралног пиринча
шоља куваних сојиних љуспица
шоља млевених семенки од бундеве
пола шоље ораха
2 главице црног лука
зачини по избору
морска со

Просо кувати у три пута више воде (као пиринач). Скувани просо оцедити и помешати са осталим састојцима.

Обликовати ћуфте и пећи у рерни 40 минута на 170 степени.

КНЕДЛЕ ОД СОЈЕ И БУНДЕВЕ

шоља куване соје у зрну
500 г бундеве
пола шоље печеног кикирикија
интегрално пшенично брашно
першуново лишће
морска со
маслиново уље
2 шоље парадајз соса
домаћи зачин

Бундеву исећи и у поклопљеној шерпи кувати на мало воде. Када бундева омекша додати соју и кикирики, со и све добро самлети.

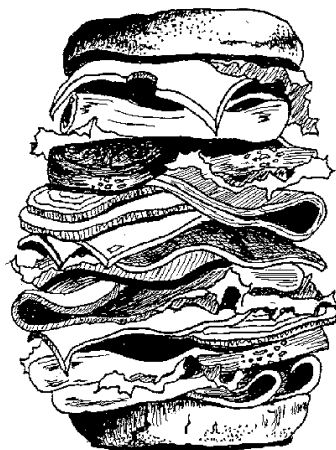
Млевеној маси додати и домаћи зачин. Обликовати у кнедле и уваљати у брашно и ставити у сос од парадајза који припремате на следећи начин: У парадајз сос додати једну шољу воде и целу главицу црног лука који сте претходно ољуштили. Лук кувати десет минута, па га извадити, а убаци-ти ћуфте. Ако је потребно додајте мало воде и кувајте 10-15 минута. Гото-во јело поспите ситно сецканим лишћем першуна и маслиновим уљем.

МЛЕВЕНО "МЕСО"

500 г соје
500 г гершле или пшенице
250 г млевених ораха
сусамова и целерова со

Одвојено потопити и скувати соју и пшеницу. Опедити и самелјети на машини за месо. Додати орахе и још једанпут пропустити кроз машину за месо да бисмо добили комадиће које ћемо осушити у рерни на 100 степени. Када се маса осуши чувати у затвореној тегли.

Комадиће користити за припремање умака, сарми, гулаша и других јела.



ПРЕЛИВИ



Ове преливе можете служити уз шницле или салате.

ПРЕЛИВ ОД СОЈИНОГ ЈОГУРТА

шоља сојиног јогурта
1/3 шоље зобених пахуљица
кашика маслиновог уља
2/3 шоље сецканог биља по избору
(мирођија, целер, першун)
морска со

Помешати све састојке и самлети у блендеру.

ПРЕЛИВ ОД ПИСТАЋА

шоља очишћених пистаћа
2/3 шоље сојино млеко
чен белог лука
1 кисели краставац

Помешајте пистаће са сојиним млеком и самелјите у блендеру. Додавати сојиног млека, до жељене густине. Пресути у другу посуду и додати исецкане киселе краставце.

ПРЕЛИВ ОД ПЕРШУНА

1/3 шоље сецканог першуна
пола лимуна
1/3 шоље маслиновог уља
чен белог лука
морска со

Све састојке помешати и самлети. Овај прелив се одлично слаже са палентом (паленту скувати мало ређу).

ПРЕЛИВ ОД МАСЛИНА

мајонез од соје
пола шоље црних маслина
оригано

Маслине очистити од коштица и помешати са осталим састојцима.

**ПРЕЛИВ ОД ОРАХА
(БАДЕМА ИЛИ СУНЦОКРЕТА)**

пола шоље сировог сунцокрета (ораха
или бадема)
шоља јогурта од соје
чен белог лука
морска со

Помешати и самлети све састојке.

ПРЕЛИВ ОД ЦЕЛЕРА

пола целера
шоља јогурта од соје
морска со
кашика маслиновог уља

Све састојке помешати и самлети у блендеру.

ПРЕЛИВ ОД ИНДИЈСКОГ ОРАХА

пола шоље индијског ораха
пола шоље сунцокретовог семена
шоља воде
мало соли или домаће вегете
мало лимуновог сока
морска со

Самељите семенке у млину за кафу или блендеру. Преспите у другу посуду и додајте остале састојке. Умутите добро.

ПРЕЛИВ ЗА ФРАНЦУСКУ САЛАТУ

1/4 шоље црног лука
пола шоље парадајз сosa
2 кашике маслиновог уља
пола кашичице меда
мало морске соли

Све састојке помешати и измутити.

ПРЕЛИВ ОД ЈОГУРТА И МАСЛИНА

шоља јогурта од соје
пола шоље очишћених црних маслина
чен белог лука
оригано

Све састојке спојити и добро измутити.

ПРЕЛИВ ОД ЦЕЛЕРА

пола целера
шоља јогурта од соје
морска со
кашика маслиновог уља

Све састојке помешати и самлети у блендеру.



САЛАТЕ



У исхрани сваког човека, салата би требало да буде најзаступљенија храна. Око 70% дневних оброка требало би да чини пресна храна. Једите што више сирове или кратко прокуване интегралне хране, уместо прерађене и куване хране у којој је преостало веома мало хранљивих састојака. Оно што смо појели представља здраву храну само ако наш организам то правилно апсорбује. За тај посао потребни су ензими (хемијска једињења која варе и разграђује велике комаде хране у мале честице).

Да би организам правилно апсорбовао храну, неопходно је да ојачате свој ензимски потенцијал. Уз помоћ ензима, храна се разлаже на једињења која се путем крвотока преносе до ћелија у којима се даље разлаже. Ензими одређују брзину и смер хемијских процеса у телима свих живих бића. То су једињења која омогућују да тело буде нахрањено и живо.

КУПУС САЛАТА СА ШАРГАРЕПОМ

купус
2 мање шаргарепе
маслиново уље
лимунов сок
морска со

Изрендајте купус и шаргарепу, па их прелијте уљем, сољу и лимуновим соком. По жељи, може се посути сусамовом сољу.

САЛАТА ОД КЕЛЕРАБЕ

1 већа келераба
пола шоље очишћених сувих маслина
сок од лимуна
маслиново уље

Изрендати келерабу и додати преосатале састојке. Добро промешати.

САЛАТА ОД СОЧИВА

шоља сочива
шоља интегралног пиринча
пола шоље црног лука
шоља сувих маслина
морска со
2 кашике хладно цеђеног уља
сок од пола лимуна
пола везице ситно сецканог першуна или целера

Скувати сочиво и пиринач одвојено. Водите рачуна да се не раскува. Процедити и помешати са осталим састојцима.

САЛАТА ОД ЦВЕКЛЕ

2 веће цвекле
1 мањи целер
2 шаргарепе
чен белог лука
сок од лимуна
хладно цеђено уље
морска со

Очистите свеже поврће и изрендајте га. Зачините са лимуновим соком, уљем и мало соли.

НАПОМЕНА: Уколико проклијавате клице од неке житарице или махунарке, убаците шољу клица и добро измешајте.

САЛАТА ОД БОРАНИЈЕ

450 г зелене бораније
3 главице црног лука
шоља очишћених сувих црних маслина
хладно цеђено уље
морска со
сок од лимуна
оригано

Скувати боранију. Водите рачуна да остане чврста. Процедите и додајте исецкан црни лук и маслине. Зачините лимуновим соком и уљем, и додајте со и оригано. Послужите уз пире кромпир.

САЛАТА ОД ШАРГАРЕПЕ И ЦЕЛЕРА

4 шаргарепа
1 мањи целер
лимунов сок
морска со
маслиново уље

Шаргарепу и целер очистите и изрендате. Зачините и добро промешајте. Оставите салату да одстоји пет минута.

САЛАТА ОД АЗУКИ ПАСУЉА

1,5 шоља азуки пасуља
2 главице црног лука
сок од лимуна
хладно цеђено уље
прстохват морске соли
сецкани целер

Скувати пасуљ. Процедити га и помешати са исецканим црним луком и осталим састојцима.

САЛАТА ОД КИСЕЛОГ КУПУСА

пола главице киселог купуса
пола шоље кукуруза
кашика слатке црвене паприке
хладно цеђено уље
морска со

Опрати кисели купус и исећи. Додати остале састојке и добро измешати.

САЛАТА ОД КИНЕСКОГ КУПУСА

мања главица кинеског купуса
прстохват морске соли
кашика хладно цеђеног уља
шака клица од луцерке
мало лимуновог сока

Опрати и ситно исећи кинески купус или изрендати. Додати остале састојке и добро промешати.

САЛАТА ОД РАДИЧА И ЦВЕКЛЕ

2 мање цвекле
главица радича
мало лимуновог сока
морска со
хладно цеђено уље

Ољуштити цвеклу и изрендати. Радич опрати, исећи и помешати са цвеклом. Додати остале састојке и добро промешати. Уколико вам је радич сувише горак, додајте више цвекле. Опрати листове купуса, исећи и додати остале састојке. Добро измешати.

КРОМПИР САЛАТА

600 г куваног кромпира
4 главице црног лука
шоља очишћених сувих маслина
сок од лимуна
морска со
хладно цеђено уље

Кромпир би требало кувати у љусци, али предлагем да то избегавате, осим ако не користите органски гајен кромпир.

Скувани кромпир исећи и помешати са крупније насеченим луком. Додати маслине и друге састојке. Све добро промешати и оставити да се охлади.

МЕШАНА САЛАТА

3 парадајза
2 краставца
3 паприке
главица црног лука
морска со
хладно цеђено уље
мало сока од лимуна

Ољуштити краставце и исећи. Лук ољуштити и исећи. Паприке и парадајз опрати и исећи. Све заједно помешати, додати остале састојке и још једаном све добро измешати. Додати само неколико капи лимуна, јер парадајз је кисео.

ФРАНЦУСКА САЛАТА

200 г грашка
200 г кромпира
200 г шаргарепе
неколико већих киселих краставаца
мајонез од соје

Очистити, исећи и скувати поврће. Додати исецкане киселе краставце (уколико у краставцима има сирћета, онда их добро исперите и покушајте да сами укиселите краставце по рецептури која је дата у овој књизи).

Припремите мајонез од соје, како је то већ описано у делу о намазима и додајте га у поврће.

Све добро промешајте, оставите да се охлади и послужите.

НАПОМЕНА: Уместо мајонеза од соје, можете додати следећи умак:

250 г тофу сира
шоља јогурта
маслиново уље
прстохват морске соли

Тофу и јогурт измиксати и ставити на пет минута да прокључа. Оставити да се охлади и додати у поврће за француску салату.

САЛАТА ОД КЕЉА

2 шоље исецканог свежег кеља
шоља јогурта од соје
кашика маслиновог уља
пола шоље куваног сочива
прстохват морске соли

Све састојке помешајте. Оставите кратко да одстоје и послужите уз пасуљ.

САЛАТА ОД СИРОВОГ КАРФИОЛА

мања главица карфиола
павлака од соје
морске соли по потреби

Карфиол нарендате и помешајте са павлаком од тофу сира.

САЛАТА ОД КИКИРИКИЈА

пола главиче наренданог купуса
пола шоље нарендане шаргарепе
мања главича црног лука
шоља печеног млевеног кикирикија
пола лимуна
кашика хладно цеђеног уља
морска со

Лук исецкати и помешати са купусом и шаргарепом. Зачинити салату и на крају додати кикирики. Све добро промешати.

ПРОТЕИНСКА САЛАТА

пола шоље клица од леблебије
пола шоље сирових пшеничних клица
2 струка празилука
шоља очишћених сувих црних маслина
мало лимуновог сока
мало исецканог першуна
морска нерафинисана со
кашичица маслиновог уља

Исећи празилук и помешати са осталим састојцима.

САЛАТА ОД КРАСТАВАЦА И РОТКВИЦА

300 г свежих краставаца
веза ротквица
веза црног младог лука
пола кашичице сувог босиљка
2 кашике маслиновог уља
пола шоље клица од сочива
пола шоље сојиног јогурта или
павлаке од тофу сира
мало морске соли
сок од лимуна

Краставаце и ротквице ољуштити и исећи на танке колутове. Додати опран и исечен млади лук, затим остале састојке, па све добро промешати.

САЛАТА ОД МЕШАНОГ ПОВРЋА

100 г целера
200 г шаргарепе
100 г обареног шећерца
50 г црног лука
2 кашике маслиновог уља
мало морске соли
сок од лимуна

Поврће опрати и очистити. Шаргарепу и целер нарендати и помешати са исецканим луком и шећерцем. Зачинити салату и добро промешати.
НАПОМЕНА: У салату се може додати пола шоље куваних сојиних зрна.

ЗЕЛЕНА САЛАТА

главица зелене салате
веза ротквица
3 шаргарепе
маслиново уље
морска со
сок од лимуна

Опрати поврће и ољуштити шаргарепу. Исећи на колутове шаргарепу и ротквице и помешати са зеленом салатом. Зачинити и добро промешати.

САЛАТА ОД СОЈИНИХ ЗРНА И КУПУСА

мања главица црвеног купуса
1 цвекла
2 главице црног лука
шоља куваних сојиних зрна
пола шоље клица од луцерке или пшенице
2 кашике маслиновог уља
лимунов сок
морска со
оригано

Опрати и изрендати купус. Лук ољуштити и исећи на колутове. Цвеклу ољуштити и изрендати. Додати сирове клице, зачинити, па добро измешати.

САЛАТА ОД ЧИЧОКЕ

200 г чичоке
2 цвекле
1 шаргарепа
морска со
хладно цеђено уље

Поврће опрати, изрендати и зачинити. Допро промешати.

НАПОМЕНА: Чичока се може користити уместо кромпира. За разлику од њега, можете је јести у сировом стању. Нарочито користи дијабетичарима.

САЛАТА ОД КЛИЦА ЛУЦЕРКЕ И СОЧИВА

пола главице ренданог свежег купуса
шоља клица од луцерке
пола шоље клица од сочива
1 црни лук исечен на колутове или празилук
сок од лимуна
морска со

Састојке помешајте и прелијте са сојиним јогуртом или разређеном павлаком од тофу сира.

САЛАТА ОД СРИЈЕМУША

400 г сријемуша
шоља биљног јогурта (од соје или житарица)
неколико маслина

Сријемуш опрати и исећи. Додати јогурт, добро измешати и послужити уз печени кромпир у лусци.

КРАСТАВЦИ СА БЕЛИМ ЛУКОМ

500 г краставаца
3 чена белог лука
3/4 шоље сојиног јогурта
морска со

Краставац ољуштити и исећи на тање колутове. Додати остале састојке и добро промешати.

САЛАТА ОД ПАСУЉА

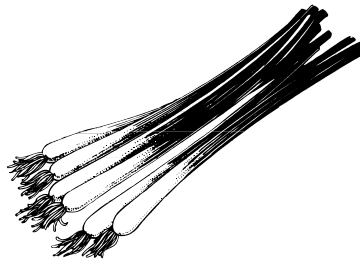
2 шоље куваног пасуља
шоља исечене свеже паприке
шоља крупније исеченог црног лука
4 парадајза
босиљак
морска со
сок од лимуна
маслиново уље

Све састојке спојити и промешати.

САЛАТА ОД МАСЛАЧКА

300 г листова маслачка
100 г зелене салате
веза младог црног лука
пола шоље очишћених сувих маслина
шоља павлаке од тофу сира
мало сока од лимуна
морска со

Опрати листове маслачка и зелене салате, па помешати са очишћеним и исецканим луком. Додати остале састојке и добро промешати.



ЗИМНИЦА



Током летњих месеци нађите времена за припремање зимнице. Можда вам се чини да је то у данашњим условима сувишан посао, обзиром да се у продавницама зимница може купити повољно, без много труда и муке. Али, само на први поглед то изгледа тако.

У продавницама се тешко може наћи зимница у којој нема сирћета, шећера, конзерванса, а ако вам и пође за руком да пронађете нешто без ових састојака, онда сигурно можете рачунати да садржи пуно уља (ајвар, на пример).

ПОСТУПАК: Увек бирајте здраво и зрело поврће и воће. Потребно је да се оно добро опере. За припремање џемова одаберите слатко свеже воће да би се избегла потреба заслађивања. У џемове, непосредно пре јела додати мед, ако нису довољно слатки. Ако зимницу стављате у тегле, потребно је да се оне претходно добро оперу, осуше и загревају пола сата у рерни на 100 степени. У тегле сипати врелу смесу.

Поклопце од тегли опрати, осушити и дезинфиковати алкохолном. Не сипати до руба тегле, већ оставити 1,5-2 цм празног простора. При наливању течности, потребно је да воће или поврће буде прекривено течностима.

Напуњене тегле умотати у ћебе и оставити да се охладне. После тога тегле одложити на тамно и хладније место.

КИСЕЛИ КРАСТАВЦИ

одговарајућа количина ситнијих краставаца
морска со (на сваки литар воде 40 г морске соли)
рен

Краставце добро опрати, па их залити чистом водом и оставити да одстоје 12 сати. После тога извадити краставце из воде и обрисати, тако да буду потпуно суви. Стављати их у стаклену теглу, а између рен исечен на штапиће. Воду прокувати са сољу и тиме залити краставце. Врелу воду сипати пажљиво по средини да тегла не би пукла.

Затворити тегле поклопцима и одложити у подрум или шпајз.

КЕЧАП

парадајз
морска со
босиљак

Опрати здрав и зрео парадајз, ољуштити га и самлети. Масу сипати у шерпу и кувати до жељене густине, уз стално мешање. На крају додати босиљак и врео кечап сипати у вруће тегле.

Умотати ћебетом и оставити да се охлади.

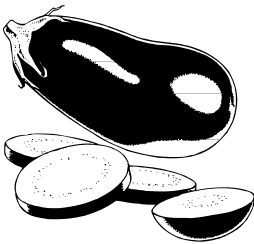
ПИНЦУР

3 кг црвене меснате паприке
3 кг парадајза
бели лук
црни лук
морска со
хладно цеђено уље

Паприку испећи, ољуштити и исећи. Парадајз испасирати и додати у паприке.

На мало уља издинстати две главице црног лука, додати паприку, парадајз и кувати до жељене густине. На крају додати ситно сецкани бели лук, першун или целер и со.

АЈВАР



2 кг плавог патлићана
3 кг црвених меснатих паприка
1 кг парадајза
бели и црни лук
морска со
хладно цеђено уље

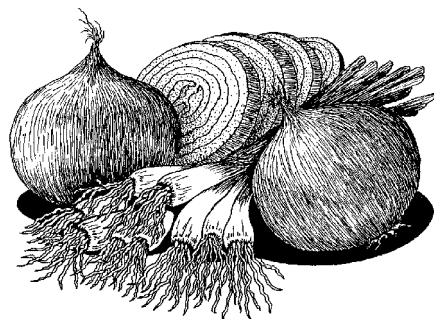
Испећи и ољуштити патлићан и паприке. Самлети у блендеру или машини за млевење меса. Издинстати црни лук па додати патлићан и паприку. Кувати 30 минута, а затим додати млевени парадајз (пре него самелете парадајз, укловите му љуску). Кувати до жељене густине. На крају додати бели лук и остале састојке.

НАПОМЕНА: Такође можете замрзнути печену паприку и патлићан у мањим порцијама (које ће се након одмрзавања брзо потрошити), од којих ћете током зиме припремати ајвар, или користити за салату.

АЈВАР

500 г ољуштене паприке
2 чена белог лука
2 кашике маслиновог уља
1/4 шоље парадајз соса
босиљак или оригано
морска со

Паприку одмрзните, испасирајте и помешајте са сос парадајзом. Кувајте на рингли пола сата. Када се мало охлади додати бели лук, две кашике маслиновог уља, со и босиљак или оригано.



ПОСЛАСТИЦЕ



СЛАТКИ ХЛЕБ ЗА ДОРУЧАК

500 г интегралног брашна
250 г сувих смокава
100 г сувог грожђа
100 г млевених ораха
30 г свежег квасца
пола шоље млевеног рогача
сојино млеко или вода

Помешајте брашно и рогач. Измешајте и направите удубљење на средини. Ту ставите квасац и прелијте га са мало млаке воде. Оставите 5 минута да се квасац растопи.

Суве смокве исецкати, ставити заједно са сувим грожђем у две шоље сојиног млека. После 15 минута ово сипати у брашно с квасцем и замесити тесто. Потребно је да тесто буде житко. Ако је сувише лепљиво, мешајте кашиком.

Оставите тесто покривено око сат времена. Када се удвостручи, премесите га и сипајте у поуљену тепсију. Пећницу не треба претходно загрејати, већ тек кад ставите тесто у пећницу укључите је на 250 степени. После 15-20 минута (када видите да се тесто подигло) смањите температуру на 170 степени.

Последњих петнаест минута нека се пече на 150 степени. Хлеб се пече око сат времена. Извадите тепсију, оставите да се охлади пет минута, после чега извадите хлеб из тепсије.

Овај слатки хлеб може се јести са сојиним млеком и слатким намазима.

НАПОМЕНА: Ако користите суви квасац потребно је да га претходно растопите у мало млаке воде и оставите да одстоји 20 мин.

СОЈИНО МЛЕКО

1,5 шоља сојиног млека
1 банана
пола кашичице меда

Све самлети у блендеру и послужити уз слатки хлеб.

СОЈИНО МЛЕКО С УРМАМА

1,5 шоља сојиног млека
2 урме
кашика рогача

Све самлети у блендеру. Уколико волите слађе, можете додати мало јечменог слада, меда или још коју урму.

НАМАЗ ОД УРМИ

250 г урми очишћених од коштица
200 г ораха, лешника или бадема
2/3 шоље сојиног млека

Урме исећи и потопити у сојино млеко, додати и орахе, лешнике или бадеме. Све самлети у блендеру. Овај намаз можете мазати на хлеб.

ЏЕМ ОД ШЉИВА

200 г сувих шљива
сојино млеко
100 г ораха

Суве шљиве потопити на сат времена у сојино млеко. Додати орахе и све самлети у блендеру.

Овим намазом могу се мазати палачинке.

На исти начин припремите намаз од било ког другог сувог воћа: кајсија, смокава, крушака итд.

НАМАЗ ОД РОГАЧА

150 г млевеног рогача
100 г млевеног сунцокрета
2 кашике меда или јечменог слада
сојино млеко

Прва три састојка ставите у блендер и постепено сипајте сојино млеко, до жељене густине.

Намаз треба да буде довољно густ да може да се маже на хлеб.

НАМАЗ ОД КИКИРИКИЈА

100 г печеног несланог кикирикија
2 кашике јечменог слада или меда
мало сојиног млека

Кикирики самлети у прах, додати јечмени слад, а затим сојино млеко, тек толико да се направи крем.

АЛВА

200 г сусамовог тана
2 кашике јечменог слада (Малтекса)
за оне који воле слађе може и мало меда

Састојке ставити у посуду и добро измешати док се не добије компактна маса. Може се јести кашичицом или мазати на хлеб. Јести у мањим количинама јер је калорично.

НАПОМЕНА: Покушајте да набавите тан од интегралног сусама, или интегрални сусам од којег можете сами направити тан.

СЛАТКЕ ПАЛАЧИНКЕ

300 г интегралног брашна
100 г белог брашна
кашичица сувог квасца
пола литре минералне воде
прстохват морске соли

Умутити тесто. Потребно је да буде мало гушће него што је уобичајено за припремање палачинки са јајима и млеком.

Загрејан тигањ премазати са меколико капи уља и сипати тесто. За припремање ових палачинки потребно је да имате добар тигањ.

ФИЛ

Изрендати две јабуке и помешати са шољом ораха. Тиме премазати палачинке. На крају прелијте их са мало меда и поспите млевеним рогачем.

Палачинке можете послужити са шејком од сојиног млека и банана.

КАША ОД ХЕЉДЕ

150 г хељде
шоља млевених лешника
јечмени слад или мед

Кувати хељду двадесет минута. Оставити је још десет минута поклопљену. Процедити и направити кашу. Додати лешник и јечмени слад. По жељи, додати и рогач.

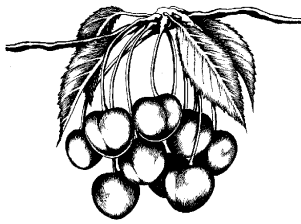
ЏЕМ ОД ЗАМРЗНУТОГ ВОЋА

1 кг замрзнутог воћа

Вишње или неко друго замрзнуто воће (јабуке, јагоде, рибизле, малине, кајсије...) одмрзните и самелите у блендеру. Сипајте у посуду и укувавајте на шпорету до жељене густине. Када се охлади додајте жељену количину меда и измешајте добро.

Чувајте у тегли у фрижидеру. Овим џемом можете и мазати палачинке.

НАПОМЕНА: За припремање џемова од свежег воћа, погледајте 84. страну.

БРЗИ КОЛАЧ ОД ЈАБУКА ИЛИ ВИШАЊА

600 г интегралног пшеничног брашна
млеко од соје или вода
100 г сувог грозђа
шоља рогача
1,5 кг јабука или вишања
кокос
мед

Јабуке ољуштити и исећи на крупније коцке и посллагати их на подмазан плех. Преко јабука ставити суво грозђе. Када јабуке прекрију цео плех, прелити их тестом. Тесто умутити тако да буде мало гушће него кад правите палачинке. Пећи 40 минута. Када је печено извадите га.

Када се мало охлади исеците га и приликом служења окрените тако да јабуке буду на горњој страни. Готов колач прелијте медом и поспите кокосовим брашном.

СЛАТКИ ОВАС

300 г овса
250 г урми очишћених од коштица
150 г ораха или лешника
пола шоље млевеног рогача
100 г сувог грожђа

Овас добро опрати и потопити на сат времена. Оцедити, сипати чисту воду и кувати. Кад прокључа, смањити температури и кувати 40 минута. После тога искључите ринглу и оставите тако поклопљену шерпу са овсем на врућој рингли око сат и по. Ако немате добре шерпе онда скините шерпу с рингле и умотајте у ћебе.

Оставите неколико сати да се овас упари. Скините поклопац, потребно је да овас упије сву воду. Убаците остале сатојке и све заједно самелјите. Оставите још двадесетак минута да овас одстоји и послужите.

СУТЛИЈАШ ОД ИНТЕГРАЛНОГ ПИРИНЧА

300 г интегралног пиринча
150 г кокосовог брашна
кашика меда
2 кашике сувог грожђа

Може се додати и:

3 кашике сојиног или неког другог биљног млека
2-3 кашике цема од црвеног воћа

Пиринач опрати и кувати око 1 сат, повремено додајући воду. При крају додати кокос и грожђице, помешати и сипати у посуде да се охлади, додати и мед. Ако имате сојино млеко и њега додајте у пиринач при крају кувања. Украсите са мало цема од јагоде, вишања или другог црвеног воћа и послужите.

МАРМЕЛАДА ОД ШЉИВА

2 шоље сувих шљива
шоља ораха

Преко ноћи суве шљиве потопити у мало воде. Сутрадан све састојке умутите.

КОЛАЧ ОД БУНДЕВЕ И ПРОСА СА КОКОСОМ

200 г ољуштеног и куваног проса
400 г очишћене сочне бундеве
3 кашике јечменог слада (Малтекса)
3 кашике нерафинисаног уља
100 г кокосовог брашна
чаша сока од јабуке
50 г сувог грожђа (не мора)

Изрендати бундеву, додати слад и уље. Подмазати плех средње величине и ставити у њега претходно опрано и кувано просо у које сте додали суво грожђе. Преко равномерно распоредити рендану бундеву и прелити соком. Ставити у угрејану пећницу и пећи око пола сата. Посути кокосом и исећи на коцке. Оставити да се охлади и послужити.

КОЛАЧ СА БУНДЕВОМ И ЈАБУКАМА

200 г интегралног брашна
3 кашике јечменог слада (Малтекса)
500 г рендане бундеве
200 г ренданих јабука (не мора)
1 дл нерафинисаног уља
1 шака сечканих ораха

Све састојке, осим брашна, добро измешати и онда додати брашно. Маса треба да буде средње густине, ни густа ни сасвим житка. Масу изручити у подмазан плех и пећи око 40 минута на око 200 степени. Док је вруће може вам се чинити да није печено. Због тога сачекајте да се сасвим охлади, исеците на коцке и служите.

КУГЛИЦЕ ОД ПШЕНИЧНИХ КЛИЦА

шоља пшеничних клица
шоља ораха
шоља урми или неко друго слатко суво воће
кокос

Потопити суво воће у мало сојиног млека или воде. После пола сата додати орахе и клице и самлети.

Обликовати куглице и уваљати их у кокос.

КНЕДЛЕ ОД ШЉИВА

350 г интегралног брашна
1 кг кромпира
50 г презли
100 г млевених ораха
мед

Скувати кромпир у љусци (ако је из органске производње). Ако нисте сигурни онда га ољуштите пре кувања.

Када се скува оцедите га и оставите да се мало охлади, да бисте могли да га месите са брашном. Испасирајте га додајући по мало брашна. Умесите тесто. Формирајте тесто у облику ролата и ножем исеците једнаке делове теста. У сваки део ставите по једну шљиву, потом формирајте једнаке куглице, тако да шљива буде потпуно обложена тестом. У воду која кључа спуштајте кнедле и оставите да се кувају. Када се кнедле подигну на површину воде оставите их да се кувају још 5 минута. После тога их вадите једну по једну у металну цедиљку. У тигању, на две кашике загрејаног уља ставите презле. Презле треба да добију тамнију боју, али не смеју да изгоре. Када су готове у презле додајте орахе и измешајте добро. Куване кнедле уваљајте у презле и орахе. Прелијте их са мало меда и послужите.

НАПОМЕНА: Уместо шљива можете ставити кајсије.

КУГЛИЦЕ ОД СМОКАВА И КОКОСА

100 г кокосовог брашна
биљног млека
250 г сувих смокава

Потопити исецкане суве смокве и орахе у биљно млеко. После пола сата самлети, и додати кокосово брашно. Обликовати куглице.

КУГЛИЦЕ ОД КИКИРИКИЈА И СУВОГ ГРОЖЂА

100 г ољуштеног кикирикија
100 г сувог грожђа
мед
мало печеног сусама
кокосово брашно

Печени кикирики самлети заједно са сувим грожђем које је претходно биле потопљене у сојиним млеку или води. Додати мед, умесити тесто и обликовати куглице. Уваљати их у сусам и кокосово брашно.

КРЕКЕРИ ОД ИНТЕГРАЛНОГ БРАШНА

500 г интегралног пшеничног брашна
100 г сувих пшеничних клица
кашичица морске соли
шоља (око 1,5 дл) нерафинисаног
сунцокретовог уља
Можете додати ако волите и:

100 г сусама
100 г ољуштеног сировог сунцокрета

Измешати добро брашно, со и уље. Додати воде колико је потребно да се тесто сједини и растањи оклагијом на дебљину 3-5 мм. Вадити мањом чашом кексиће и пећи у рерни на 200 степени, док благо не порумене.

ПОСЛАСТИЦА СА БУНДЕВОМ И ПРОСОМ

400 г бундеве
150 г проса
шоља ораха
мед

Бундеву исећи на кришке и испећи у рерни. Печеној бундеви скинути кору и испасирати је заједно са куваним просом. Додати орахе и мед и измешати. Пре служења посути рогачем.

ЖИТО СА КОКОСОМ И СУВИМ ГРОЖЋЕМ

300 г пшенице
100 г кокосовог брашна
100 г сувог грожђа
меда или јечменог слада по укусу
100 г ораха или лешника

Потопити пшеницу преко ноћи или неколико сати. Процедити је, прелити водом и кувати око 40 минута. Затим шерпу увити у ћебе и оставити тако пет сати. После тога, када се зрна распукну и упију сву воду, пшеница је скувана. Додати кокос, суво грожђе и мед, па самлети све заједно у блендеру.

Пре сервирања посути млевеним или сецканим орасима или лешницима.

ШНИТЕ ОД СУВИХ КАЈСИЈА

400 г интегралног пшеничног брашна
300 г сувих кајсија
2 шоље млевених ораха
вода
мало соли
сојино млеко за глазуру

Умесити што тврђе тесто од брашна, једне шоље ораха и мало соли. Оставити га у фрижидеру на два сата.

ФИЛ

Суве кајсије оставити потопљене у сојино млеко на два сата. Самлети све заједно у блендеру да бисте добили масу којом ћете премазати тесто.

Тесто поделити на два дела и развући на дебљину од пола центиметра. У поуљен плех или тепсију ставити први део и преко тога нанети фил па други део теста.

Тесто избоцкати виљушком и ставити да се пече 25 минута на 200 степени. Десетак минута пре него буде печено, прелијте га сојиним млеком.

Извадити печен колач и посути орасима.

КУГЛИЦЕ ОД СУВИХ ШЉИВА И УРМИ

200 г сувих шљива
100 г млевених ораха
100 г урми
100 г кокосовог брашна

На машини за млевење мяса самлети два пута суве шљиве и урме (претходно опране), и помешати их са орасима и 50 г кокосовог брашна. Обликовати куглице и уваљати их у преостало кокосово брашно.

Ради декорације ставити их у папирне корпице.

КУГЛИЦЕ ОД УРМИ

200 г урми
200 г млевених ораха
пола шоље млевеног рогача

Урме самлети и помешати са млевеним орасима. По жељи додати мало меда. Обликовати куглице и уваљати у рогач.

ВЕКНИЦЕ ОД СМОКАВА

250 г млевених сувих смокава
50 г меда у течном стању
250 г ораха
250 г сувог грожђа
200 г интегралног кекса или зобених пахуљица

Суво грожђе потопити у мало воде десетак минута, орахе исецкати и све то сјединити са млевеним смоквама, кексом (пахуљицама) и медом. Од добијене масе направити две векнице, које се по жељи могу уваљати у кокосово брашно. Оставити да се просуше и исећи на кришке.

ЈУТАРЊА САЛАТА

шоља свежих пшеничних клица
шоља млевених семенки сунцокрета
3 нарендане јабуке
пола шоље сувог грожђа
пола шоље сојиног млека или јогурта
2 банане исечене на колутове

Потопити суво грожђе у сојино млеко или јогурт. После пола сата додати остале састојке. Промешајте и послужите.

МАФИН ОД КРОМПИРА

175 г кромпира
100 г сувог грожђа
75 г брашна
мед
млевени ораси



Суво грожђе држати у води или сојином млеку око 20 минута, да мало омекша. Скувати кромпир и ољуштити. Помешати брашно, кромпир, суво грожђе и доливати са течношћу да би се замесило меко тесто.

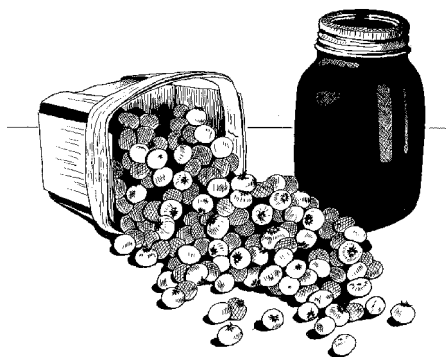
Подмазати калуп и ставити тесто да се пече на 180 степени 45 минута.

Последњих двадесет минута пећи на 150 степени. Непосредно пре служења прелити са мало јечменог слада или меда и посути млевеним орасима.

ПОСЛАСТИЦА ОД ЗОБЕНИХ ПАХУЉИЦА

шоља зобених пахуљица
шоља самлевених или ситно исецканих ораха
500 г јабука
2 кашике меда

Преко пахуљица, које су потошњене у мало воде одстојале бар пола сата, посути нарендане јабуке, додати орасе и мед, па све добро измешати и након пола сата сервирати.



НАПИЦИ



ВОДА

Вода има благотворно дејство на човеково здравље, и заслужује да буде изнад сваког напитака.

Добар разлог да се определите за воду јесте и тај што она, поред тога што гаси жеђ, не покреће процес варење у желуцу када се узима између оброка, за разлику од свих других напитака. Наравно, неопходно је набавити што квалитетнију воду (ако немате приступ квалитетној води инвестирајте у филтер за пречишћавање воде или користите флаширану, негазирану воду).

Препоручљива дневна количина воде је 6 до 8 чаша дневно, што зависи од врсте хране коју једете. Уколико једете храну која у себи садржи висок проценат воде имаћете и мању потребу за водом.

Ако се ваша храна састоји искључиво од воћа и поврћа и даље је важно да пијете чисту воду.

Ако воду конзумирате у току обрака или непосредно после, учинићете значајан напредак ако престанете с том навиком. Чаша воде коју попијете за време или непосредно после оброка успорава ваше варење.

Воду треба пити петнаест минута пре јела и два сата после јела. Да не бисте осећали жеђ после оброка, не заборавите да попијете воду пре јела.

КОЛИКО ВОДЕ НАМ ЈЕ ПОТРЕБНО?

Наше тело кроз многобројне физиолошке процесе, као што су дисање, знојење, мокрење и дефекација, непрестано губи воду. Зато је неопходно да свакодневно надокнађујемо губитак, и ако је могуће да унесемо и више од тога.

За одраслу особу чија тежина се креће око 70 кг тај губитак би износио око 2 600 мл (2,6 литара). Рачунајући воду коју смо унели кроз храну и ону коју садржи (ствара) метаболизам што је око 1100 мл потребно је да попијемо још 1500 мл воде да би смо надокнадили губитак (2600 мл).

УНОС / ИЗВОРИ ВОДЕ

храна	850 мл
продукт метаболизма	250 мл
вода и напаци	1500 мл
<hr/>	
укупно	2600 мл

ГУБИТАК ВОДЕ

знојење	700 мл
дисање	350 мл
мокрење	1400 мл
дефекација	150 мл
<hr/>	
укупно	2600 мл

Тих 1500 мл обезбедићемо свакодневним испијањем 6-8 чаша воде. У тропским климатским подручјима потребно је унети и душло више воде. Неке врсте хране, нарочито воће, садрже велику количину воде.

ПРЕПОРУКА: Ујутро, након буђења попите пола чаше млаке воде. Почните са пола чаше воде и постепено повећавајте количину до две чаше. Ујутро није добро пити хладну воду, зато што ће у том случају тело трошити енергију да би хладну воду загрејало до температуре тела, а поред тога, хладна вода има тенденцију да пролонгира пражњење црева.

КАДА ЈЕ НАЈБОЉЕ ПИТИ ВОДУ?

Најбоље време за пијење воде је јутро. Можда у јутарњим часовима не осећате жеђ, али највише што можете да урадите за своје здравље је да попијете чашу воде. Воду би требало пити 15-30 минута пре јела, а никако током или после јела. Уколико се вода пије током или после оброка повећава се волумен стомака, што отежава његову контракцију, разблажава желудачне сокове и коначно успорава варење.

Вода се може узети сат и по после јела. Не препоручије се узимање воде два до три сата пре одласка на спавање (нарочито мушкарцима који имају проблема са увећаном простатом). Тиме ће се током ноћи избећи прекидање сна због одласка у тоалет. После напорног вежбања требало би попите литру воде за сваки сат вежбања.

КОРИСТИ ОД ХИДРАТАЦИЈЕ ТЕЛА

- Урин код особа које уносе довољно воде је светле боје.
- Бубрези боље пречишћавају крв од отпадних материја (штетне материје се лакше избацују).
- Умањује се ризик од настанка камена у бубрегу.
- Олакшано је пражњење црева.
- Крв је ређа, мање концентрована, тако да се умањује ризик добијања тромбозе.
- Повећава се резистентност на масноће, што доприноси бољој физичкој кондицији (потпомаже одржавању нормалне телесне тежине) што је веома значајно за атлетичаре.

БИЉНА МЛЕКА**- основа за припремање здравих напитака**

Због учесталих обољења животиња, која су последица несавесног човековог односа према њима и уопште према животу и свему створеном, данас више него икада постоји потреба да се млеко животињског порекла замени млеком биљног порекла.

Биљно млеко садржи:

1. **Млечну куглицу** - Састоји се од беланчевина, масти, угљених хидрата.
2. **Биљну сурутку** - Не одваја се од млечне куглице. Садржи минерале и витамине. У биљкама се беланчевине стварају путем хидролизе (реакција са водом). У семену биљке хидролиза беланчевина је ензимски процес, а не секреторни као код сисара. Беланчевине постају колоидне, лако сварљиве супстанце, а беланчевине у биљном млеку садрже и биљна влакна која су од великог значаја за човеков организам.

МЛЕКО ОД СОЈЕ У ЗРНУ

шоља соје у зрну
6 шоља воде
кашика меда

Соју у зрну држати потопљену 12-15 сати. За то време воду променити два пута. Исцедити, испрати зрна и самлети у блендеру или у машини за месо.

Самлевену соју прелијте са шест шоља топле воде и ставите на ринглу да се кува 40 минута. Стално мешати и када почне да кипи попрскати хладном водом. После 40 минута кувања процедити.

Течност коју добијете користите као млеко. Можете га засладити медом. Послужиће вам као основа за разне шејкове.

СОЈИНО МЛЕКО – КОНЦЕНТРАТ

3 шоље потопљене соје
4 шоље кључале воде

Самлети соју и помешати са водом. Ставити да се кува. Стално мешати. Потребно је да се кува 15 минута, након чега треба смањити температуру и оставити на рингли још 20 минута.

Овај концентрат користити за припремање сладоледа и пудинга.

МЛЕКО ОД ПШЕНИЦЕ

шоља проклијале пшенице (два дана клијања)
4 шоље воде
2/3 шоље сувог грожђа одстајалог у води

Помешати састојке, самлети у блендеру и процедити. Биљна млека користе се као основа за припремање различитих здравих напитака.

ПИРИНЧАНО МЛЕКО

шоља интегралног пиринча
3 шоље воде
мало меда

Претходно натопљени интегрални пиринач (12 сати) самлети и помешати са топлом водом. Процедити, засладити и пити.

МЛЕКО ОД ОРАХА

шоља ораха
4 шоља воде

Самлети у блендеру.

НАПОМЕНА: Особе које имају алергију на орахе, могу орахе прелити врелом водом, како би се одстранила опна.

МЛЕКО ОД БАДЕМА

шољица бадема
4 шољице хладне воде
прстохват соли
кашика меда или јечменог слада

Помешати састојке и самлети у блендеру. Процедити и пити. Особе које имају алергију на орашасте плодове, могу их прелити врелом водом, како би одстранили опну.

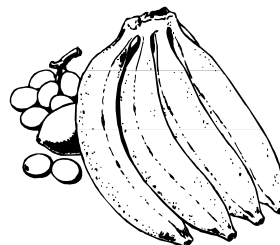
КОКОСОВО МЛЕКО

200 г кокоса
1 л воде
1-2 кашике меда

Помешати кокос са водом и оставити да стоји два сата. Након тога све измутити, процедити и пити (да би се беланчевински обогатило можете у њега додати и мало сојиног млека).

ШЕЈК ОД БАНАНЕ

шоља млека од соје
1 већа банана
кашичица рогача



Ставити све састојке у миксер и самлети.
По жељи можете засладити медом или јечменим сладом.

ШЕЈК ОД БАДЕМА

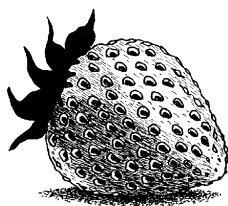
1/3 шоље бадема (ако желите можете га попарити да бисте одстранили опну)
2 дл млаке воде
5 урми

Све убацити у блендер и самлети.

ФРАПЕ ОД СУВОГ ВОЋА И ЛЕШНИКА

2 шоље сојиног млека
шоља сувог воћа по избору
пола шоље воде
30 г лешника

У блендеру самлети све састојке и пити. Можете додати и рогач.

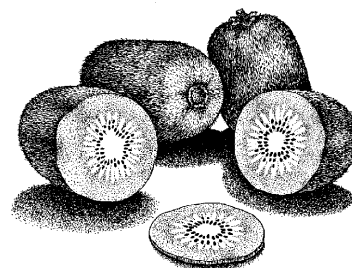
**ФРАПЕ ОД ЈАГОДАСТОГ ВОЋА**

2 дл бадемовог или пиринчаног млека
шоља јагодастог воћа по избору
мало меда

Све састојке самлети у блендеру.

ФРАПЕ ОД КИВИЈА

2 дл пиринчаног млека
2 кивија
мало меда



Састојке ставити у блендер и самлети.

ФРАПЕ ОД ЈАБУКА

2 дл млека од соје
1 велика ољуштена јабука
мало лимуновог сока

Самлети састојке у блендеру. По жељи засладите медом.

ФРАПЕ ОД ПОМОРАНЦЕ

3 дл сојиног млека
2 поморанце
мало меда

Самлети састојке у блендеру.

ФРАПЕ ОД БРЕСКВЕ

2 дл бадемовог млека
2 веће брескве
мало меда

Састојке самлети у блендеру.

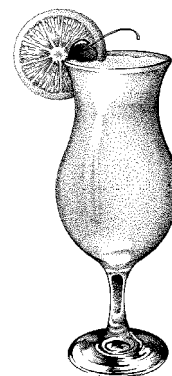
ВОЋНА ОСВЕЖАВАЈУЋА ПИЋА

Одличне сокове припремите сами тако што ћете у соковнику испедити воће по сопственом избору.

КОКТЕЛ ОД КАЈСИЈА

3 кајсије
1 банана
3 дл биљног млека по избору

Све састојке самлети у миксеру.

**ЛИМУНАДА**

3 лимуна
6 шоља воде
кашичица меда
шоља сувог грожђа

Сипати у шерпу две шоље воде и додати настругану кору од једног лимуна и ставити на ринглу да прокључа. Када се мало прохлади, процедити и у течност коју сте добили потопити суво грожђе.

Оставити око десет минута да одстоји и сипати у блендер. Испедити припремљени лимун и сок који добијете додајте осталој течности у блендеру. Све добро измутити, охладити и служити.

Кора од лимуна долази у обзир само ако користите непрскани лимун.

СОК ОД ГРОЖЂА

1 кг црног грожђа самлети у блендеру са чашом воде. Процедити и пити.

КОКТЕЛ ОД КРУШАКА

2 дл сојиног млека
2 мандарине
1 крушка

Ољуштити крушку и мандарине, помешати и самлети у блендеру.

**СОК ОД ГРЕЈПФРУТА**

1 грејпфрут
шоља воде
кашичица меда

Измиксајте у блендеру грејпфрут и воду. Процедите и засладите.

СОК ОД ЈАБУКА

4 јабуке
1 поморанца
пола лимуна
мало меда

Очистити лимун, поморанцу и јабуке и у блендеру самлети. Процедити, додати мед и пити (ако желите пулпу можете прелити са мало меда и посути кашиком кокоса и појести).

ФРАПЕ ОД СУВОГ ВОЋА

пола шоље сувог воћа
2 шоље млаке воде
мало лимуна
мед по жељи

Оставити опрано суво воће преко ноћи или на некоико сати потопљено. Заједно са водом у којој је стајало воће, измиксати у блендеру. На крају додати сок од лимуна и мед.

ФРАПЕ ОД АНАНАСА

пола шоље ананаса
пола шоље сока од ананаса
мало лимуновог сока

Све измиксати, кратко расхладити и пити.

НАПИТАК ОД УРМИ И БАНАНА

5 урми
2 мање банане
2 дл пиринчаног или сојиног млека
2 кашике млевеног лешника

Урме опрати и скинути им опну. У блендеру прво измешати урме, лешник и млеко. На крају убацити банане и све измешати.

СЛАДОЛЕД

Уколико се (у претходном рецепту) смањи количина млека на пола и дода још две кашике лешника добиће се изврстан сладолед. Потребно је густу смесу коју сте добили ставити на кратко у замрзивач.

СЛАДОЛЕД ОД СОЈЕ

супена кашика агар-агара
шоља воде
2 шоље сојиног млека (концентрат)
2/3 шоље лешника
2 банане
шоља исецканих меких урми
кашика меда

Прва два састојка око 1 минут омекшавати, 1 минут кувати и оставити да се охлади. Остале састојке измиксати у блендеру.

Сипати у посуду и полако додавати агар-агар. Расхладити и сервирати пре него што се сувише стврдне.

НАПОМЕНА: Агар-агар је бели желатин који се добија од једне врсте алге. Користи се за припремање крем посластица.

ЈОГУРТ

Од недавно се и код нас могу набавити различите врсте биљног јогурта. Уколико желите, јогурт од соје можете и сами припремити на следећи начин:

7 дл сојиног млека
1 дл сојиног јогурта

Помешати млеко и јогурт и оставити 10 сати на собној температури. За добијање сојиног јогурта користе се гљивице *Soyadophilus* или *Theradophilus*.

ВОЋНИ ЈОГУРТ

У сојин јогурт додати испасирано воће по избору. У зимским данима, у недостаку свежег воћа, може се употребити и замрзнуто воће (купине, малине, јагоде).

ЗАМЕНА ЗА КАФУ

У боље снабдевеним продавницама здраве хране може се набавити кафа или капућино од соје.

Уколико вам је то скупо, уз мало труда, припремите сами кафу од соје.

КАФА ОД СОЈИНИХ ЗРНА

Оперите и осушите одређену количину соје.

На плеху, у танком слоју, распоредите сојина зрна и ставите их у врућу рерну. Потребно је да повремено мешате зрна како не би изгорела.

Да би укус кафе био задовољавајући, неопходно је да сва зрна буду равномерно печена (да добију изразито браон боју) и да не изгоре.

Да бисте проверили да ли су зрна печена, здробите једно зрно и погледајте унутрашњост.

Кад се зрна охладе, самелјите их у млину за кафу.

Добијену масу држите затворену у стакленој тегли и користите за припремање кафе.

КАФА ОД РАЖИ

Потребно је да одређену количину (према свом избору) ражи распоредите на већи плех и печете у врућој пећници. Повремено, варјачом промешајте зрна како вам не би изгорела.

Потребно је да зрна добију браун боју, боју кафе. Пре што извадите, проверите да ли се зрневље испекло - здробите зрно.

Када се охлади, самелјите у млину за кафу. Боја добијеног праха треба да буде као и боја кафе (упоредите са стандардном кафом).

МИКС МЛЕКО У ПРАХУ

шоља интегралног пиринча
шоља сусама
шоља печене соје
шоља овсених пахуљица
шоља пшенице

Сви састојци се испеку и самелју (погледати 19. страну). Од праха припремати млеко. Једну супену кашику праха сипати у 3 дл кључале воде. Оставити пет минута поклопљено. Кад се охлади додати мед и пити. Ако желите, додајте и једну кашичицу рогача.

ЧАЈ ОД ЦРВЕНЕ ДЕТЕЛИНЕ

(лековито и освежавајуће)

супена кашика осушеног
цвета црвене детелине
2 шоље воде
пола лимуна
мед

Врелом водом прелити осушене листове и оставити поклопљено 7 минута. Процедити и оставити да се охлади. У топао чај нацедити сок од лимуна и засладити медом.

ВОЋНИ ЧАЈ (1)

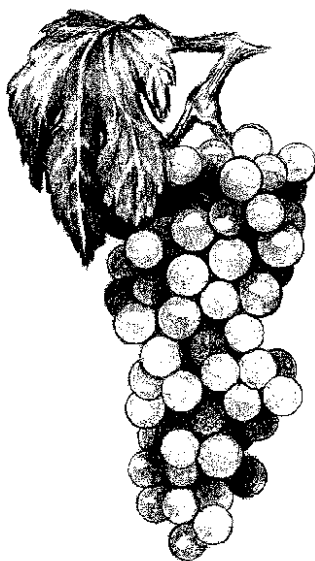
50 г сувог грожђа
50 г сувих шљива
50 г сувих смокава

Суво воће опрати и потопити у литар воде. Кувати 15 минута уз стално мешање. Склонити са шпорета и оставити поклопљено још 15 минута. Кад се охлади процедити и додати сок од лимуна.

ВОЋНИ ЧАЈ (2)

50 г шипка
50 г малина
50 г купина
50 г боровница

Све састојке сипати у 2 литре воде и кувати 15 минута на нижој температури. Скинути са рингле и оставити да се охлади. На крају сипати 2 кашике меда.



ПРЕДЛОГ ОБРОКА ЗА ДЕВЕТ ДАНА



ДОРУЧАК - Требало би га узимати сат и по до два после буђења. Многи изостављају доручак јер не осећају глад када се пробуде (што је и нормално, јер потребно је да се прво потпуно разбудимо). Ово се често дешава због касних и обилних вечера. Ако узмете лакшу вечеру, и то три сата пре спавања, вероватно ћете у јутарњим часовима осетити глад. Доручак треба да буде обилнији, да вам да снагу за дневне активности.

Пре доручка можете да једете воће, 30 минута пре било које друге хране или, ако нисте навикли, бар попијте свеже исцеђен сок од воћа. Доручак може бити слadak или слан, како вам одговара. Ако узимате слатки доручак рачунајте да ћете брже огладнети.

РУЧАК - Не мора да садржи супу. Ако ће вас супа заситити и спречити да поједете порцију салате, онда је свакако боље да изоставите супу.

НЕДЕЉА

Доручак - воће/сендвич: интегрално пециво, намаз од тофу сира са сусамом, зелена салата или салата од парадајза, неколико маслина

Ручак - парадајз чорба, кромпир салата са прокељом, салата од цвекле

Вечера - печена бундева, интегрално пециво са намазом од рогача

ПОНЕДЕЉАК

Доручак - воће/сендвич: интегрално пециво, намаз од бадема, шејк од банане

Ручак - посна сарма

Вечера - крекери од интегралног брашна уз јогурт од соје

УТОРАК

Доручак - воће/слатки овас

Ручак - шпагете са умаком од леблебије, купус салата са шаргарепом или зелена салата

Вечера - пројара луковача са сојиним јогуртом

СРЕДА

Доручак - воће/сендвич: интегрално пециво, слани намаз од кикирикија, салата од печених црвених паприка, зелена салата

Ручак - крем чорба од бундеве, интегрални пиринач са грашком, салата од кинеског купуса

Вечера - мафин од кромпира

ЧЕТВРТАК

Доручак - воће/сендвич: интегрално пециво, намаз од авокада и салат од цвекле

Ручак - тортиља/салата од парадајза и црног лука

Вечера - воће/палачинке са намазом од сувих шљива, шејк од банане

ПЕТАК

Доручак - воће/слана каша од хељде, маслине или сендвич (лепињу попрскати маслиновим уљем, ставити пљескавицу, премазати кечапом и додати неколико листова зелене салате)

Ручак - печење од кикирикија, парадајз сос, салата од келерабе

Вечера - сутлијаш од интегралног пиринача

СУБОТА

Доручак - воће/сендвич са сејтаном, салата од купуса и шаргарепе

Ручак - пасуљ, проја, салата од киселог купуса

Вечера - воће/брзи колач од јабука

НЕДЕЉА

Доручак - јутарња салата, бесквасни хлеб

Ручак - чорба од леблебије, паприке пуњене кромпиром, мешана салата

Вечера - воће/препечени хлеб с намазом од бадема

ПОНЕДЕЉАК

Доручак - воће/сендвич: интегрално пециво, француска салата, парадајз, листови зелене салате

Ручак - парадајз супа, салата од бораније, пире кромпир

Вечера - шните од сувих кајсија, млеко од бадема

АДИТИВИ



Адитиви који се употребљавају у индустријској производњи хране јесу супстанце које се уобичајено не конзумирају, нити су типичан састојак хране. Адитиви су супстанце одређеног хемијског састава које се додају намирницама током производње, припреме, обраде, прераде, обликовања, паковања, транспорта и чувања. Додавањем адитива мењају се неке особине намирница. Адитиви, понуду намирница чине независном од годишњег доба, омогућују производњу јефтине хране и њено дугорочно складиштење. Средства за конзервирање, на пример, спречавају или успоравају размножавање микроорганизама који могу узроковати кварење хране. Све разноврснија понуда прехранбених производа темељи се управо на примени адитива. Без заслађивача и емулгатора не би било многих модерних производа (полуготових и готових јела), као и без средстава за конзервирање, антиоксиданаса, стабилизатора и других додатака. Међутим, неке врсте прехранбених адитива доводе се у везу са појавом озбиљних оболења (као што су рак и астма), нарочито код осетљивих особа, деце и болесника. Специфична преосетљивост на поједине адитиве не може се увек предвидети. Процени безбедности употребе сваког адитива претходи велики број испитивања, која обухватају одређивање акутне и хроничне токсичности, мутагености, канцерогености, утицаја на потомство, алергогености, интеракције са састојцима хране. Међусобне реакције адитива и лекова су такође недовољно испитане.

Неки адитиви за храну добијају се од животињског порекла (често свиње), што значи да људи који не користе такве производе (услед поста или других разлога) треба да буду пажљиви. Зато је врло важно да потрошачи имају потпун увид у сировински састав производа, укључујући и све врсте адитива. Нажалост, још увек недостаје транспарентност и потпуна информација о адитивима и њиховом утицају на здравље људи. Додатну несигурност код потрошача ствара и чињеница да за неке супстанце важе посебна правила о декларисању и да произвођач не мора декларисати све адитиве у неком прехранбеном производу или их не декларише, иако га закон на то обвезује.

Велик број адитива често више служи прехранбеној индустрији него човековом здрављу, јер јој омогућује бржу и јефтину производњу, а тиме и већу добит. Адитиви у храни мењају изглед (бојила) и укус (појачивачи укуса, ароме) намирница, повећавајући волумен производа (средства за нарастање хлеба), везују воду у производу (фосфати у кобасицама, виршлама), омогућују увођење нових производа (тзв. енергетски напи-

ци), омогућују примену мање вредних сировина, олакшавају и појефтинију производњу, складиштење и транспорт (средства за конзервирање. Свакога дана бирајући храну коју конзумира, човек несвесно или свесно прави избор између здравља и болести, доброг расположења и мрзовоље. Свакодневно, појединцу се пружа могућност да направи промену у начину и саставу своје исхране, која ће га повести ка здравијем и испуњенијем животу. На сваком појединцу је да изабере како ће да се храни, а на одговорнима и прехрамбеној индустрији, обавеза давања што прецизнијих информација, њихово навођење на декларацији на основу чега сваки појединац може да направи избор.

ПРЕПОРУЧУЈЕМО СЛЕДЕЋЕ НАСЛОВЕ:

ЗАКОНИ ЗДРАВЉА И ИЗЛЕЧЕЊА, др. Нил Нидли
ИЗЛАЗ ИЗ ДЕПРЕСИЈЕ, др. Нил Нидли
НАЧЕЛА ЗДРАВОГ ЖИВОТА, др. Пол Волк
ЛЕЧЕЊЕ РАКА СИРОВОМ ХРАНОМ, др. Кристин Нолфи
КАКО САМ ПОВЕДИЛА РАК, др. Лорин Деј
ЗДРАВА ИСХРАНА, др. Памплона Роџер
ЗАКОНИ ЗДРАВЉА, др. мед. Бранислав Михајловић

КЊИГЕ У ПРИПРЕМИ:

1. ХЕЈ, ЧОВЕЧЕ, ШТА ТО ПИЈЕШ, Емили Дожић
2. НИЈЕДНА БОЛЕСТ, др С.И. Мекмилен

Дистрибуција: 062/200-046 и 063/211-049