

Emeli Dožić

**KUVAR
ZDRAVE HRANE**

Z D R A V O I U K U S N O

Patnja koja se mora pretrpeti kako bi se pobedila štetna navika, daleko je manja od patnje koja će se na kraju iskusiti ako se ne pobedi loša navika.
Neka Bog blagoslavi svaki Vaš trud!

SADRŽAJ:

Namazi, paštete, majonezi, pavlake

Razna jela

Supe i čorbe

Vegetarijanske šnicle

Prelive

Salate

Pripremanje zimnice

Poslastice

Napici

Biljna mleka

PUT KA ZDRAVLJU

Brojni faktori utiču na naše zdravstveno stanje. Namnoge od njih nismo u mogućnosti da utičemo.

Ipak, postoji mnogo toga što zavisi od nas. Za početak je potrebna dobra informacija.

Faktori na koje, svakako, možete da utičete su:

1. Pravilna ishrana
2. Obilna upotreba vode
3. Umerenost
4. Sunčeva svetlost
5. Adekvatan odmor, san
6. Svež vazduh
7. Pravilno reagovanje na stres,
8. Pozitivno životno iskustvo, vera, molitva
9. Redovna fizička aktivnost

O svim ovim faktorima opširnije možete čitati u knjizi «Zakoni zdravlja i izlečenja.»

U ovoj knjizi se nalaze saveti i recepti vezani za ishranu. Promene koje su neophodne da se sprovedu radikalne su, utoliko pre, što ovakav način ishrane ne predstavlja kratkotrajnu dijetu, već ona treba da postane sastavni deo života svakog ko ceni život i zdravlje. Želim da vas ohrabrim. Ne plašite se! I dalje ćete moći da pripremate i jedete ukusnu hranu.

Neka Vaša čula uživaju u prirodnom ukusu hrane.

PRINCIPI KOJE TREBA USVOJITI:

- **Piti dovoljno vode**, to je svakako više od litar dnevno, zavisi od temperature i fizičke aktivnosti. Na koji način i kako treba piti vodu, pogledajte u delu o napicima.

- **Nikada ne jesti voće i povrće zajedno, u istom obroku.** Voće jesti odvojeno, npr. pola sata pre jela (ako nije reč o bananama i suvom voću. U tom slučaju treba sačekati pedeset minuta pre nego se pređe na slani obrok).

- **Ne jesti između obroka.** Razmak između obraka je pet sati. Nije dozvoljeno grickanje, ništa osim vode, eventualno nezaslađenog čaja. Grickalice svake vrste su zabranjene, takođe kafa, cigarete i alkohol.

- **Redovni obroci, tri obroka dnevno** (osim kod dijabetičara). Doručak je obavezan i to obilniji, a večera lagana i to tri sata pre spavanja. Večera može da se i izostavi. Podrazumeva se da bi trebalo leći rano, već u pola deset, naročito ako je osoba bolesna. Cilj je uspostaviti prirodnu, Bogom danu ravnotežu organizma. Ko želi da se njegov imuni sistem izbori sa bolešću, mora svom telu dozvoliti da se u pravo vreme odmora. Dan iskoristiti za aktivnosti, a noć za spavanje!

- **Posle jela bilo bi korisno prošetati**, bar pola sata.

- **Iz ishrane se izbacuju sledeće grupe namirnica:** svi proizvodi životinjskog porekla, meso, jaja, mlečni proizvodi, puter, svi rafinisani proizvodi (beli šećer, belo brašno, beli pirinač),

margarin, turšije, sirće (čak i jabukovo), rafinisana biljna ulja, svaka vrsta hrane koja sadrži aditive i konzervanse, vegeta, začin C, soda bikarbona, prašak za pecivo.

HRANA KOJA SE UVODI:

VOĆE I POVRĆE

ŽITARICE: Koristiti integralne žitarice: pšenicu, pirinač, ječam, ovas, proso, heljdu, raž, kukuruz

ORAŠASTI PLODOVI: Orasi, bademi, lešnici, pistači i ostale vrste oraha (kešu, brazilski), kesten, kokosov orah

SEMENJE: Susam, lan, semenke bundeve, suncokret, kim

MAHUNARKE: Soja, pasulj, bob, grašak, leća (sočivo), boranija, lucerka, leblebija (naut) kikiriki.

MORSKA NERAFINISANA SO

MASLINOVO NERAFINISANO ULJE I DRUGA HLADNO CEĐENA ULJA.

NAČIN PRIPREMANJA JELA:

IZBACITI PRŽENJE HRANE jer se zagrevanjem ulja na visokoj temperaturi (u svim procesima sagorevanja) oslobađaju slobodni radikali koji su kancerogeni.

Ulja se dodaju salatama i jelima. Ulje se sipa u skuvano i prohladeno jelo.

IZBACITI ZAPRŠKU: Jela se zgušnjavaju tako što se u šolji razmuti malo integralnog brašna, slatke crvene paprike i sipa u jelo. Ostaviti da prokuva.

Takođe, možete pripremiti smesu za zgušnjavanje jela na sledeći način:

- 100 g integralnog pirinča
- 100 g heljde
- 100 g zobenih pahuljica
- 50 g susamovog semena
- 25 g lanenog semena
- 25 g sojinog brašna

Sve sastojke, osim sojinog brašna, posebno propržiti u tiganju, bez dodavanja masnoće ili lagano osušiti u rerni. Zatim, sastojke samleti u mlinu za kafu, pomešati sa sojinim brašnom, sipati u staklenu teglu i čuvati u frižideru. Po potrebi koristiti za zgušnjavanje jela.

IZBACITI ZAČINE KOJI SADRŽE POJAČIVAČE UKUSA I ADITIVE:

Sami pripremite začin. Sušeno povrće (luk, šargarepu, peršun, celer i dr. što nađete u prodaji) samleti i pomešati sa morskom nerafinisanom solju (po želji može se samleti malo zobenih pahuljica i pomešati).

Prethodno opisani način za pripremu začina je jednostavniji, ali možete to uraditi i na drugi način:

- 3 kg šargarepe
- 1 kg paškanta
- 1 kg celera
- 1 kg peršuna sa lišćem
- 6 glavica crnog luka
- 6 glavica belog luka
- ½ kg sitno mlevene morkse soli

Povrće oprati, procediti, iseći i samleti u mašini za meso. Dodati so i promešati.

Sve ovo sušiti na promaji, bez sunca, ili u retni. Pri sušenju potrebno je povrće rasporediti u što tanjem sloju. Kada se osuši, mešavinu samleti u blenderu. Čuvati u dobro zatvorenim staklenim teglama.

MEŠAVINA OD VRGANJA I ZAČINSKOG BILJA

1 pakovanje sušenih vrganja
bosiljak
origano

Sve suve sastojke sameleti i čuvati u staklenoj tegli. Ovaj začin možete dodavati u umake, paštete i različita jela.

JOŠ NEKI ZAČINI KOJI ŠTETNO DELUJU I KOJE SVAKAKO TREBA ELIMINISATI IZ ISHRANE SU: biber, cimet, karanfilčići, kari, slačica, muskatni oraščić. Ovi začini nadražuju sluzokožu želuca i izazivaju druge poremećaje.

ZDRAVI ZAČINI KOJE TREBA KORISTITI: beli luk, crni luk, peršun, mirođija, lovor, kim, majčina dušica, origano, slatka crvena paprika, čubar, celer, majoran, pivski kvasac, ruzmarin, susam, nana, susamova so, celerova so, brašno od leblebije.

SUSAMOVA SO

Semenke susama sipati u tiganj i propržiti, bez dodavanja masnoće. Paziti da ne izgori. Susam treba da dobije zlatno žutu boju. Kada semenke počnu da pucketaju i kada mogu lako da se smrve tada su gotove.

Kašičicu morske soli propržiti u tiganju, nekoliko minuta na srednjoj temperaturi. Spojiti ova dva sastojka i zdrobiti u avanu. Susam treba da bude zdrobljen (ne prah), toliko da pusti miris.

Čuvajte susamovu so u staklenoj tegli. Susamova so predstavlja odličan dodatak jelima. Možete je sipati preko umaka, testenine, salata, pašteta i preliva.

CELEROVA SO

Izaberite čvrsto i zdravo korenje celera, oljuštite ga i narendajte. Narendani celer pomešati sa morskom solju u zapremini 1: 3. Dobro izmešati i staviti u posudu sa poklopcem da odstoji 20 sati.

Potom, mešavinu istresti u tepsiju, staviti u pećnicu i sušiti na temperaturi od 80 stepeni, sve dok ne očvrsne. Osušenu mešavinu izvaditi, prohladiti i što sitnije samleti. Čuvati u dobro zatvorenoj staklenoj tegli.

IZBACITI IZ UPOTREBE SLATKIŠE, KOJI SADRŽE KAKAO, ŠEĆER, MLEKO. Zapravo ne morate se odreći slatkiša. Svi imamo potrebu za slatkim, ali ta potreba mora biti zadovoljena na odgovarajući način. Koristiti med, maltex, suvo voće, rogač (kakao nije dozvoljen, niti čokolada).

Slatko treba da se konzumira zajedno s vlaknima, koja usporavaju naglo podizanje nivoa šećera u krvi (što nije slučaj sa industrijskim slatkišima).

OSNOVNA NAMIRNICA KOJU TREBA OBEZBEDITI NA SAMOM POČETKU JE CRNI HLEB.

Hrana koja se jede svaki dan, kao što je to hleb, ima mnogo više uticaja na naše zdravlje nego hrana koja se jede povremeno. Iz toga razloga moramo pažljivo birati naš hleb.

Što i nije tako jednostavno, jer se čak i u velikim gradovima Srbije teško može naći hleb koji je pripremljen od celog zrna žita, a da nije prevara u pitanju, bojenje ili belo brašno u koje se dodalo malo semenki i mekinja, i da ne sadrži aditive i emulgatore.

Sami možete umesiti hleb. To i nije tako komplikovano, jer se može ispeći veća količina hleba, iseći i zamrznuti.

KAKO PREPOZNATI HLEB OD CELOG ZRNA

- Ima jaču, ali nepogrešivo ukusnu aromu.
- Debela tamna kora štiti njegovu unutrašnjost i omogućava duže čuvanje.
- Unutrašnjost hleba je braon boje, manje ili više tamna, i veoma ujednačena. Ako je testo uskiso prirodnim putem mekinje su jedva vidljive, jer su omekšale u procesu vrenja. Ako su mekinje vidljive, velika je verovatnoća da je dodavano belo brašno kako bi se proizveo lažni hleb od celog zrna ili od mekinja.
- Mehurići u hlebu su neravnomerni, a industrijski pripremljeni hlebovi su jednaki u svom sastavu.

PRIPREMANJE HLEBA

Pripremanje hleba se sastoji od tri koraka:

- 1. Pripremanje testa:** Brašno se pomeša s vodom, kvascem i solju. Potom se mesi dok se ne ujednači masa. Tokom procesa mešenja, voda deluje na proteine glutena, dajući im tipičnu elastičnu strukturu. Pšenično brašno ima najveći procenat glutena (potom raž). Ostala brašna sadrže malo glutena.
- 2. Dizanje (nadolaženje) testa:** Delovanje prirodnog kvasca ili drugih oblika kvasca, stvara ugljen dioksid (CO₂), koji naduvava testo i tako ga

podigne. Elastičnost glutena je odgovorna za zadržavanje ovog gasa unutar testa, stvarajući male mehuriće. Da bi se testo diglo koliko je potrebno (udvostručilo), ono mora biti:

- Dovoljno elastično da bi moglo da se širi
- Dovoljno jako da bi u unutrašnjosti zadržalo gasove.

3. Pečenje: Voda se izvlači iz testa posredstvom viske temperature i nastaje čvrsta masa tipična za hleb.

Hleb se može pripremati sa suvim ili svežim kvascem, domaćim (prirodnim) kvascem ili bez kvasca.

Hleb sa kvascem treba da je dobro ispečen kako bi se gljivice kvasca što više razgradile.

Hleb treba da je lak i sladak. Ne sme da se oseti kiselost (osim kada se hleb pravi od raženog brašna).

U suprotnom, izazvaće gorušicu i nadimanje.

HLEBA SA PRIRODNIM KVASCEM

Kada se testo ostavi na otvorenom vazduhu nekoliko dana, biva nastanjeno divljim bakterijama i mikroskopskim kvascima koji žive u vazduhu. Ovi mikroorganizmi se brzo razvijaju u vazduhu, pretvarajući testo u kiselo. Mala porcija ovoga, može da ukiseli ostale vekne hleba.

Ovaj proces korišćenja kiselog testa ili prirodnog kvasca za nadolaženje testa, ima samo jednu manu: sporija je od drugih metoda, jer testo mora da se odmara nekoliko sati pre nego što hleb nadodje. Međutim, ima mnogo koristi:

- Čelije kvasca pokreću fermentaciju u testu, tako što delimično rastvaraju ili delimično vare skrob i proteine u testu, olakšavajući kasnije varenje u crevima.
- Proste ugljene hidrate kvasac pretvara u ugljen dioksid i etil alkohol. Ugljen dioksid je bezopasan gas koji hlebu daje njegovu vazdušastu teksturu; mala količina alkohola koja se proizvede ispari tokom pečenja. Zato je neophodno da se hleb sa kvascem dobro ispeče.
- Hleb koji je uskisao prirodnim putem ima više vitamina B (koji proizvede kvasac) od drugih hlebova koji narastaju pomoću drugih sredstava (prašaka za pecivo i td.).
- Prirodni kvasac takođe sadrži bakterije koji pretvaraju ugljenehidrate u mlečnu kiselinu.
- Kiselenje testa poboljšava ukus hleba, i olakšava delovanje enzima fitaze koji uništava fitate. Kada su doslovno svi fitati uklonjeni, prirodno uskisao hleb omogućava veću apsorpciju minerala u crevima.

PRIPREMANJE DOMAĆEG KVASCA

50 g raženog brašna
1 dl vode
1 kašičica ječmenog slada

Pomešati masu i staviti u teglu, pokriti čistom krpom i ostaviti na toplom mestu do sledećeg dana. Sledećeg dana promešati masu i ostaviti da odstoji. Trećeg ili četvrtog dana, kada primetite da masa vri, dodajte još 150 g raženog brašna i 1,5 dl vode. Sutradan je kisela masa spremna za korišćenje.

Kao starter koristiti 40 g ovog kvasca.

RECEPT ZA DOMAĆI HLEB

1 kg integralnog brašna (samleveno žito)
50 g svežeg kvasca
1/5 l mlake vode
morska so
hladno ceđeno ulje
malo kima i suncokreta (nije obavezno)

Sipati brašno u veću posudu. Na sredini napraviti udubljenje u koje stavite kocku sirovog kvasca, malo mlake vode i dodate 1.5 kašičicu soli.

Ostaviti deset minuta da se kvasac otopi. Posle toga ubaciti semenke i dolivati mlaku vodu. Potrebno je da testo bude meko, da se lepi za ruke. Ukoliko ga tvrđe umesite, slabo će narasti.

Nakon mešanja testa (može i kašikom) ostavite ga da naraste. Pokriti krpom i ostaviti na toplom mestu. Kada se testo udvostruči onda uzmite dve manje tepsije ili jednu veću i podmažite sa uljem. Sipajte i malo brašna po

tepsiji. Testo premesite vlažnom rukom i podelite u dva dela i staviti u tepsiju. Sipajte u ruku malo ulja i premažite testo sa gornje strane.

Rernu uključite na 250 i stavite hleb (bez prethodnog zagrevanja da bi se hleb podigao).

Posle 20 minuta smanjite temperaturu na 170 i pecite. Poslednjih deset minuta pecite na 150 stepeni.

Potrebno je da se hleb peče 55- 60 minuta. Kad se ispeče, izvadite ga iz rerne i ostavite u tepsiji desetak minuta, da se ohladi. Posle toga, izvadite hleb i prislonite uz nešto, da stoji uspravno, kako se ne bi upario. Kada se hleb ohladi možete ga iseći i zamrznuti ili odložiti na mesto gde držite hleb.

Ovo je osnovni recept za hleb. Vi možete kombinovati različite vrste brašna, s tim što treba imati na umu da se različite vrste brašna različito ponašaju. Ako stavite više raženog brašna postoji opasnost da vam hleb bude gnjecav.

Za pripremanje kiflica, lepinja od integralnog brašna potrebno je da se testo čvršće umesi, da bi se mogli oblikovati razni oblici.

UMESTO MLEKA ŽIVOTINJSKOG POREKLA KORISTITI BILJNA MLEKA.

JESTI ŠTO VIŠE SIROVE HRANE: Konzumirati puno salate. U salate se mogu dodavati mlevene semenke i klice lucerke ili klice različitih žitarica, semenki i mahunarki Izbegavajte kuvanje svega što se može sirovo jesti, npr. cvekla (voće i povrće).

Mahunarke se obavezno kuvaju, jer su sirove otrovne (pasulj). Ako se jedu sirove onda se moraju proklijavati

OBILNO KONZUMIRATI KLICE: Misli se na sveže proklijale klice, a ne na sušene industrijske.

Klice i uopšte sirova hrana, važne su zbog obilja enzima koje sadrže. Ti enzimi su dragoceni za pravilno

varenje hrane. Klijanjem se stvara mnogo više vitamina nego u stanju mirovanja.

Stvara se čak i vitamin C, takođe i vitamin E koji se kuvanjem uništava.

PROCEDURA PROKLIJAVANJA JE SLEDEĆA:

Uzeti kašiku pšenice ili nekog drugog žita ili mahunarke (i semenje može da se proklijava), i potopiti u vodu. Držite zrnevlja u vodi dva dana, menjajući vodu. Posle toga, kad vidite da je zrno počelo da klija, procedite ga. Uzmite jednu posudu, širine cediljke, i sipajte na dno malo vode. Na posudu stavite cediljku sa zrnevljem, ali pazeći da zrna ne budu u vodi.

Potrebno je dva puta dnevno, tokom nekoliko dana, zrnevlja zajedno sa cediljkom stavljati pod blaži mlaz vode i vratite na posudu. Potrebno je da to radite svaki put kad primetite da su zrna suva. Seme treba da ima dovoljno vlage, a da ne stoji direktno u vodi.

Klice su najbolje za upotrebu kada narastu 0.5 - 1.5 centimetar. Klicu ne morate oslobađati od opne. Ako proklijavate mahunarke onda klice odvojite od opne, jer se teško vare. Pokupite samo klice i stavite ih u frižider. Ako se klice melju da bi se pripremio sok, nije neophodno odvajati opnu.

PŠENIČNA ILI JEČMENA TRAVA

Takođe, proklijalu pšenicu ili ječam možete zasaditi u zemlju. Pustite da pšenica izraste 15 cm. Kad trava dosegne odgovarajuću visinu, ošišajte je i iscedite sok pomoću sokovnika ili mašine za mak.

Ovaj sok je dosta neprijatnog ukusa, ali ima izvanredna lekovita dejstva, Naročito je koristan osobama koje boluju od raka. Sok je potrebno popiti odmah nakon

ceđenja. Ako vam je neukusan, pomešajte ga sa sokom od jabuke ili nekim drugim sveže ceđenim sokom. Ukoliko pijete ovaj sok uz adekvatnu ishranu, povratice se elan organizmu. Očistice se jetra, očistice se štetne materije nagomilane u organizmu.

Ovo je jedan od najmoćnijih prirodnih lekova, jer uništava bakterije i maligne ćelije, čime ojačava imunološki sistem.

Ovaj, prethodno opisan metod je najdelotvorniji, ali ako vam je to previše komplikovano, pšeničnu ili ječmenu travu možete osušiti i samleti u prah. Kašičicu praha dodati u napitak koji pijete.

NAPOMENA

Pre nego pređete na pripremu recepata biće vam potrebni:

SOJA I PROIZVODI OD SOJE: mleko, jogurt, tofu, tamari, sojin lecitin. Tamo gde se u receptima pominje soja sos, misli se na tamari. Ne koristiti soja sos koji se nudi u većini prodavnica, a koji sadrži karamelu, pojačivače ukusa. Samo tamari dolazi u obzir.

Ostale proizvode od soje možete sami pripremati. Tofu je najkomplicovaniji, ali njega možete pripremiti u većoj količini i zamrznuti ili kupiti već pripremljen. Pre upotrebe ubaciti ga u ključalu vodu i kuvati 5 - 7 minuta.

Mleko od soje trebalo bi da sami pripremate. Nije preporučljivo da se koristi mleko u prahu.

Mleko možete pripremiti u većoj količini, rasporediti ga u manje posude i zamrznuti po količinama koje ćete odmah posle odmrzavanja iskoristiti.

TAMARI I SHOYU (Soju, sojini umaci)

Tamari i Shoyu su posebni sojini umaci nastali fermentacijom soje.

Fermentisani prehrambeni proizvodi su namirnice u čijem je sastavu bar jedna komponenta bila podvrgnuta delovanju mikroorganizama (bakterije, kvasne gljive ili plesni) usled čega su nastupile karakteristične hemijske i organo-leptičke promene.

Proces fermentacije se strogo kontroliše kako ne bi došlo do kvarenja, što bi u potpunosti promenilo kvalitet i ukus proizvoda. Fermentacijom soje nastaje čitav niz sojinih proizvoda (sirasti proizvodi, miso).

Dva najpoznatija sojina umaka su Tamari i Shoyu. Fermentacija ova dva proizvoda traje oko godinu dana na normalnoj temperaturi u drvenim bačvama, a vrsta plesni koja se koristi, naziva se *Aspergillus oryzae*.

Razlika između ova dva proizvoda je u tome što tamari u sebi sadrži samo so i sojinu kašu, tako da mu je i ukus jači. Shoyu pored sojine kaše i soli sadrži i prepečenu pšenicu.

Ovi proizvodi bogati su amino kiselinama, dakle dobri su izvori belančevina. Pored toga sadrže mikroorganizme koji podstiču fermentaciju u crevima tj. olakšavaju varenje hrane. Ovi umaci koriste se kao dodaci različitim jelima: supama, čorbama, salatama, žitaricama.

PROIZVODI KOJE SAMI MOŽETE PRIPREMITI OD SOJE SU: mleko, jogurt, pavlaka, okara, pašteta, klice.

PAVLAKA OD SOJE:

Pripremiti koncentrovanije sojino mleko, odnos 1: 3. U sojino mleko iscediti sok od limuna. Ostaviti neko vreme da odstoji. Posle izvesnog vremena stvoriće se pavlaka, koja se odvaja od surutke. Lagano kašikom skinite pavlaku u teglu i čuvajte u frižideru. Možete je dodavati

svuda gde ste do sada dodavali pavlaku od kravljeg mleka.

Sojina pavlaka predstavlja niskokaloričan dodatak jelima i napicima. (U većini recepata umesto ove pavlake koristi se pavlaka od tofu sira, prosto zbog jednostavnije pripreme i lepšeg ukusa).

SOJIN JOGURT: Za pripremanje sojinog jogurta potrebne su specijalne gljivice pod nazivom Soyadaphilus ili Theradophilus. One se mogu nabaviti u inostranstvu. Sami možete pripremiti jogurt na sledeći način: 7 dl sojinog mleka, 1dl sojinog jogurta. Dobro izmešati mleko i jogurt i ostaviti na toplom mestu. Jogurt će se zgusnuti za nekoliko časova.

OKARA: Ostatak koji preostane, posle ceđenja sojinog mleka, naziva se okara. Ona sadrži veliku količinu hranljivih materija. Koristi se za pripremanje peciva, keksa, šnicli. Za jela koja se peku ona zamenjuje jaja. (Jedna kašika okare sa dve kašike vode zamenjuje jedno jaje). Čuvati u zamrzivaču.

SOJINE KLICE: Da bi uzgojili izuzctno vrednc sojine klice, potopite sirovo zrno u mlaku vodu i preko noći ostavite na mračno mesto na tempraturi od oko 23 stepena.

Narednih 7-8 dana treba ih 3 - 4 puta dnevno ispirati pod mlazom vode, tako da stalno budu vlažne. Posle nedelju dana sojino zrno će pustiti izdanke. Odrežite ih, otklonite sa klica tanku opnu.

Klice možete dodavati u razne salate.

HLADNO CEĐENA ULJA:

Maslinovo, suncokretovo, laneno, kukuruzno, susamova.

Sva ova ulja su veoma zdrava, ali često i veoma skupa. Biće sasvim dovoljno ako nabavite maslinovo i suncokretovo.

Suncokretovo je najpovoljnije. Ostala ulja nisu neophodna, jer ako jedete mlevene semenke unećete sve ono što vam je potrebno.

LIMUN: Za pripremanje salata umesto sirćeta koristiti limun.

NERAFINISANA MORSKA SO: Umesto obične, koristite nerafinisanu morsku so, ali u manjim količinama.

MALTEX ILI JEČMENI SLAD, MED: Za zaslađivanje hrane koristiti ove dve namirnice. Pored ove dve namirnice, za zaslađivanje kolača i drugih poslastica, možete koristiti i sušeno voće.

MALTEX ili ječmeni slad je tamno braon boje. Gust je i ima specifičan miris (da biste ga lakše koristili može te ga malo zagrejati. Tek toliko da se lakše poveže za drugim sastojcima).

Može se koristiti za pripremanje raznih peciva, pita, kolača, kremova. Sadrži vitamine B kompleksa, minerale i neke oligo-elemente.

Malteks je vrlo koristan u suzbijanju kašlja, potpomaže iskašljavanje.

SOJIN LECITIN: Koristi se za pripremanje namaza.

VOĆE I POVRĆE: Dobro oprati. Ako niste u situaciji da nabavite neprskano voće i povrće onda ga dobro operite i obavezno oljuštite (jabuke).

VAŽNA MEŠAVINA:

Da bi ste bili sigurni da je telo dobilo sve što mu je potrebno, svakodnevno pojedite kašiku sledeće mešavine:

100 g susama sirovog

100 g lana

100 g sirove golice ili oljuštenog bundevinog semena

Pomešati sve sastojke i samleti u mlinu za kafu. Čuvati u staklenoj tegli u frižideru.

NAMAZI, PAŠTETE, MAJONEZI, PAVLAKE

Za pripremanje slanah namaza, mogu se koristiti različite mahunarke, orašasti plodovi, semenje, različita brašna, ulja i povrće.

MAJONEZ OD SOJE

2 kašike sojinog brašna
voda
prstohvat soli
½ šolje hladno ceđeno ulje

Sojino brašno razmutiti sa pola šolje vode i staviti na laganu vatru da se kuva. Neprestano mešati i dolivati po malo vode kada soja počne da se zgušnjava. Kuvajte desetak minuta.

Ostavite smesu gušću, jer je potrebno da na kraju dodate još neke tečne sastojke. Kada se smesa ohladi, u nju nacedite sok od pola limuna i sipajte ulje. Dodajte so i sve dobro izmutite mikserom ili u blenderu.

Čuvajte u staklenoj tegli u frižideru.

MAJONEZ OD LEBLEBIJE

2 kašike brašna od leblebije
voda
prstohvat soli
½ šolje maslinovog ulja
2 čena belog luka

Kupiti već pečeno zrno leblebije i samleti ga u brašno. Brašno razmutiti sa vodom i postupiti kao u prethodnom receptu. Kada se masa ohladi dodajte so, ulje i beli luk.

PAVLAKA OD TOFU SIRA

250 g tofua
prstohvat morske soli
1/2 šolje mleka od soje
Sok od pola limuna
1/3 šolje hladno ceđenog ulja

Tofu kuvati 5 minuta u ključaloj vodi. Ocediti ga i pomešati sa ostalim sastojcima. Sve zajedno izmešajte u blenderu. Dobi ćete kremastu masu.

Ako želite gušće, stavite manje mleka.

PAVLAKA OD TOFU SIRA

100 g tofu sira
50 g oljuštenih semenki suncokreta
2 kašike limunovog soka
sojino mleko
morska so

Sojino mleko, tofu, suncokret i so pomešati i samleti u blenderu. Staviti na ringlu i kuvati pet minuta. Kada se ohladi, dodati sok od limuna.

NAMAZ SA MIROĐIJOM

Pripremite pavlaku od tofua kako je to objašnjeno u prethodnom receptu. U pavlaku dodajte pola veze iseckane mirođije. Sve dobro izmešajte.

NAMAZ OD TOFU SIRA SA SUSAMOM

200 g tofu sira
1 jogurt od soje
2 kašike susamove soli
1 kašika maslinovog ulja

Kratko prokuvati tofu. Pomešajte tofu, jogurt, maslinovo ulje, susamovu so. Sameljite sastojke u blenderu, postepeno dodavajući jogurt (onoliko koliko želite da vam namaz bude gust).

NAMAZ OD KIKIRIKIJA

100 g kikirikija
sojino mleko
1 kašika tamari soja sosa
morska so
1 kašika susamove soli

Samleti kikiriki, dodati ostale sastojke i sve zajedno izmešati.

NAMAZ OD AVOKADA

1 avokado
1 kašika limunovog soka
prstohvat soli
1 čen belog luka

Oljuštiti avokado, odstraniti košticu i pomešati sa ostalim sastojcima. Sve dobro samleti u blenderu.

Čuvati u staklenoj tegli u frižideru. Vaš sendvič pospite susamovom solju ili samo pečenim susamom.

NAMAZ OD AVOKADA SA PEČENIM PAPRIKAMA

1 avokado
2 pečene crvene paprike
1 čen belog luka
prstohvat soli
½ kašičice maslinovog ulja

Oljuštiti pečene paprike. Oljuštiti avokado, odstraniti košticu i pomešati sa ostalim sastojcima. Sve samlete u blenderu.

NAMAZ OD SOJE I

1 šolja kuvane soje
100 g mlevenog sirovog suncokreta
1 čen belog luka
1 kašika maslinovog ulja
1 list svežeg bosiljka
½ šolje paradajz sosa
prstohvat soli

Sve sastojke pomešati i samleti u blenderu.

NAPOMENA: 1 šolja sirove soje daje dve i po šolje kuvane soje .

NAMAZ OD SOJE I ORAHA

1 šolja kuvane soje
1 šolja mlevenih oraha

1 čen belog luka
1 kašika maslinovog ulja
1 list svežeg bosiljka
2 kašike slatke crvene paprike
prstohvat soli

Sve sastojke pomešajte i sameljite u blenderu.
NAPOMENA: Umesto slatke crvene paprike
može se dodati tamari.

PAŠTETA OD SOJE

300 gr kuvane soje u zrnju
2 kašike maslinovog ulja
1 kašičica suvog kvasca
 $\frac{3}{4}$ šolje mlevenih oraha
1 šolja zobnih pahuljica
2 kašike slatke crvene paprike
 $\frac{1}{2}$ kašičice majčine dušice
 $\frac{1}{4}$ šolje seckanog celerovog lišća
malo morske soli

Pomešati sve sastojke i samleti u blenderu

NAMAZ OD GOLICE

100 g sirovih semenki golice
sojino mleko
1 kašičicu sojinog lecitina
prstohvat morske soli
2 kašike pečenog mlevenog susama
sok od pola limuna

Pomešati sastojke i mešati u blenderu, dodavajući sojino mleko po potrebi.

NAMAZ OD SUNCOKRETA

100 gr suncokreta
sok od pola limuna
1 kašičica sojinog lecitina
prstohvat morske soli
sojino mleko

Sve sastojke pomešati i samleti u blenderu, dodavajući sojino mleko.

NAPOMENA: U prethodni recept može se dodati nešto od sledećih sastojaka: 50 gr skuvane i ocedene heljde, 50 gr tofua proprženog ili jedan izdinstan patlidžan. U slučaju da ubacujete nešto od navedenog, obavezno dodajte jedan čen belog luka, a izostavite sojin lecitin.

NAMAZ OD BADEMA

100 g sirovog badema
100 g zobnih pahuljica
1 kašičica slatke crvene paprike
manja glavica crnog luka
kašika domaćeg začina
malo morske soli
sok od limuna
voda

Samleti badem i zobene pahuljice. Pomešati sa ostalim sastojcima, izuzev crnog luka (osim ako koristite

luk u prahu). Postepeno dodavati vodu i izmutiti u mikseru.

NAPOMENA: Umesto badema možete dodati orahe, brazilski orah ili pistače.

U slučaju da se odlučite za pistače, izostavite so.

PAVLAKA OD ORAHA

100 g oraha
 $\frac{3}{4}$ šolje vode.

Pomešati orahe sa vodom i samleti u blenderu. Ukoliko želite posolite slani namaz, a ako želite slatki namaz, dodajte med ili maltex.

MASLAC OD PROSA I ORAHA

1 šolja kivanog prosa
 $\frac{1}{2}$ šolje mlevenih oraha ili badema
prstohvat morske soli
malo domaćeg začina
vode

Ubaciti proso, mlevene orahe, začini i so u blender. Dodavati po malo vode ako je potrebno.

MAJONEZ OD ORAHA ILI BADEMA

2 $\frac{1}{2}$ kašike kukuruznog brašna
1 šolja oraha
3 kašike limunovog soka
kašičica belog luka u prahu
 $\frac{1}{2}$ kašičice crnog luka u prahu
 $\frac{1}{2}$ kašičice morske soli

1 šolja vode

Kukuruzno brašno pomešati sa malo vode i staviti na ringlu uz stalno mešanje. Kuvati na laganoj temperaturi, dodavajući preostalu vodu. Kad se zgusne, skinuti sa ringle i ostaviti da se ohladi.

Potom, dodati ostale sastojke koje ste prethodno izmiksali u blenderu. Sve dobro promešati.

PASTA OD SUSAMA

½ šolje sirovog susamovog semena

½ šolje proprženog susama (na suvom tiganju propržiti susam)

1 kašika maslinovog ulja

Sameljite susam i pomešajte sa maslinovim uljem. Ovu pastu možete dodavati raznim slatkim i slanim jelima.

NAMAZ OD SOČIVA

1 šolja sočiva

1 šolja oraha

½ šolje seckanog crnog luka

1,5 kašika slatke crvene paprike

1 kašika maslinovog ulja

origano

Oprati i kuvati sočivo oko sat vremena. Procediti ga i pomešati sa orasima, slatkom paprikom, maslinovim uljem, solju, origanom i samleti u blenderu.

Luk iseckajte i dodajte na kraju, jer ako ga sameljete, namaz će biti suviše ljut.

NAMAZ SA BROKOLOM

200 g tofu sira
1, 5 šolja jogurta od soje
1 čen belog luka
1 brokoli
morska so
maslinovo ulje
malo limunovog soka

Sipati malo vode u šerpu i staviti brokoli. Kuvati ga u poklopljenoj šerpi. Kad proključa, smanjiti temperaturu i ostaviti tako da se kuva pet minuta. Isključiti ringlu i još neko vreme ostaviti brokoli na toploj ringli. Za to vreme u blenderu izmešati tofu, jogort i prstohvat soli.

Staviti na ringlu i kuvati. Kada proključa, kuvati još pet minuta uz stalno mešanje. Skinuti sa ringle i ostaviti da se malo prohladi. Proceđeni brokoli dodati u umak. Takođe dodati i 1,5 kašiku maslinovog ulja, čen belog luka i sve to ispasirati.

Na kraju dodati sok od limuna.

TORTILJA

Kada vam nestane hleba brzo možete pripremiti tortilju Uz namaz sa brokolom, pripremite tortilju na sledeći način.

Umesiti testo od: 1 šolje integralnog brašna, kašičice suvog kvasca, 3 kašike kukuruznog brašna. Testo umesite sa mlakom vodom.

Potrebno je da dobro umesite testo i podelite ga na manje kuglice, da bi vam rastanjena kuglica stala u

zagrejan tiganj. Jednu kuglicu testa rastanjiti na nekoliko milimetara debljine.

U tiganj sipati kašiku ulja i zagrijati. Staviti testo i na laganoj temperaturi peći sedam minuta, okrenuti na drugu stranu i peći još pet minuta. Toplu tortilju premazati sa namazom od brokole i poslužiti.

FIL ZA TORTILJU II :

1 šolja skuvanog šećerca
½ šolje kuvanog salatnog pasulja
kašika paradajz sosa
pavlaka od tofu sira
prstohvat soli

Sve sastojke pomešati i mazati tortilju.

FIL ZA TORTILJU III

Pavlaka od tofu sira
1 šolja kuvanog kukuruza šećerca
½ šolje susamove soli

FIL ZA TORTILJU IV

1/3 šolje maslinovog ulja
1 krupniji čen belog luka
1/3 sos paradajza
začinsko bilje po izboru

Beli luk iseckajte, pomešajte sa ostalim sastojcima i dobro promešajte. Ako želite, ovaj fil možete mutiti u blenderu. Dok je tortilja još vruća, premažite je sa ovim filom i preko nje stavite drugu tortilju ili je savijte. Ovako

prelivene tortilje poslužiti uz neko varivo (pasulj, tavče na gravče).

SOJINE PALAČINKE

(za dve osobe)

Potrebno:

6 dcl brašna

3 dcl mleka (po želji možete koristiti sojino ili pirinčano mleko)

5-6 dcl vode

malo morske soli

Promešati prvo suve sastojke, zatim dodati mleko i vodu. Poželjno je da se mleko i voda zagreju do sobne temperature.

Fil: 2 kašike ulja

1 mala kašičica tamari umaka

70 g sojinih ljuspica

1 manja glavica luka

1 čen belog luka

malo celera

morska so

crvena slatka paprika

origano

1 kašika pirea od paradajza.

Pripremiti četiri do šest palačinki i puniti ih filom. Sojine ljuspice prokuvati oko pet minuta u vodi i dodati jednu malu kašičicu tamari umaka. Zatim ih ocedimo i izgnječimo, kako bismo odstranili suvišnu vodu. Beli i crni luk sitno iseckamo.

Crni luk izdinstati kratko, na malo maslinovog ulja, da dobije blago žutu boju.

Dodati oko dve kašike naribanog celera i dinstati još nekoliko minuta, pa dodati prethodno obarene sojine ljuspice i paradajz pire. Na kraju dodati i iseckan beli luk.

Dinstati još 3 - 4 minute, a zatim dodati začine, mešavinu od vrganja.

Ostaviti da se smesa malo ohladi i punimo palačinke.

PICA

Za testo je potrebno:

- ½ šolje integ. brašna
- ½ kašičice morske soli
- ¼ kašičice origana
- ½ kesice suvog kvasca

Za fil je potrebno:

- crvene oljuštene paprike, isečene na trake
- začin od vrganja ili ½ šolje mariniranih šampinjona
- sos od paradajza
- kukuruz
- ½ šolje rendanog tofu sira
- masline

Zamesiti testo i ostaviti da odstoji pola sata. Nakon toga, razvući testo, staviti ga u podmazan pleh i ostaviti da odstoji još 15 minuta.

Premazati ga sa paradajz sosom i preko toga staviti ostale sastojke.

Na kraju posuti sa tofu sirom koji ste pripremili na sledeći način:

U ½ šolje rendanog tofu sira, dodati kašičicu susamove soli i malo limuna .

Sve to pomešati i staviti na picu. Picu peći na 200 stepeni 20 minuta.

Poslužiti sa maslinama.

RAZNA JELA

TESTENINA SA TOFU SIROM

1 pakovanje integralnog testa (špagete)
300 g pavlake od tofu sira
lišće svežeg peršuna
morska so

Skuvajte testo na sledeći način:

Ako su špagete (u kojima ima pola belog brašna) potrebno je da u ključalu vodu u koju ste dodali par kapi ulja (nije neophodno) i so, stavite testo.

Poklopite i skinite sa ringle. Ostavite da odstoji 15 minuta. Na kraju, procedite testo i isperite ga mlakom vodom (ne potpuno hladnom vodom).

Kao preliv koristite pavlaku od tofu sira u koju ste iseckali lišće peršuna.(umesto peršuna možete iseckati neko drugo lišće ili samo ubaciti origano). Na kraju pospite sa susamovom solju.

Poslužite sa zelenom salatom ili kineskim kupusom.

SUSAMOVA SO

100 g sirovog susama
1 kašičicu nerafinisane morske soli

Sirovi susam propržite u suvom tiganju oko dva minuta. Vodite računa da vam ne izgori. Treba da dobije blago zlatnu boju. Pred kraj dodajte so.

Kad se malo prohladi zdrobite susam u avanu, tek toliko da pusti miris. Ako meljete u mlinu, nemojte ga pretvoriti u prah, već ostavite krupnije komade.

Susamovu so sipati u staklenu teglu i čuvati u frižideru.

ŠPAGETE SA UMAKOM OD LEBLEBIJE

2 kašike mlevene leblebije

½ čaše vode

½ l soka od paradajza

1-2 kašike maslinovog ulja ili nekog drugog

hladno ceđenog ulja

origano

morska so

1-2 čena belog luka

1 pakovanje integralnih špageta

susamova so

Mlevenu leblebiju pomešajte sa vodom i stavite na ringlu da se kuva. Kad počne da se zgušnjava sipati sos paradajz. Kuvajte na umerenoj temperaturi 15 minuta. Dodajte so i sitno iseckan beli luk. Ostavite da se prohladi.

Na kraju stavite origano i maslinovo ulje. Poklopiti i ostaviti još 5 minuta. Za to vreme skuvati špagete, na već gore opisan način. Procedite ih i poslužite uz preliv od leblebije.

Testeninu sa prelivom pospite susamovom solju i poslužite uz salatu od svežeg kupusa ili uz zelenu salatu.

INTEGRALNI PIRINAČ SA GRAŠKOM

100 gr integralnog pirinča

300 gr graška, može i zamrznuti

maslinovo ulje
nerafinisanu morsku so
list svežeg bosiljka
čen belog luka

Kuvati integralni pirinač oko 40 minuta. Kada se zrno raskuva, skinuti sa ringle, ocediti i isprati u mlakoj vodi. U pirinač staviti morske soli i kašiku maslinovog ulja. Grašak kuvati u malo vode. Procediti ga, ali ostaviti malo vode u njemu. U njega dodati čen belog luka, list svežeg bosiljka i kašiku i po maslinovog ulja.

Sve to ispasirati i dodati malo limunovog soka. Ovim prelivom preliterati integralni pirinač.

TOFU S TIKVICAMA

2 tikvice
200 g tofu sira
1 šolja kukuruza
malo hladno ceđenog ulja
1 čen belog luka

Iseckajte tikvice na kockice i stavite na zagrejano ulje. Stavite malo soli (da bi tikvice pustile vodu) Poklopite i dinstajte na umerenoj temperaturi 5 minuta.

Dodajte zrna kukuruza, slatku crvenu papriku i narendan ili izmrvljen tofu. Dinstajte još 10 minuta. Na kraju dodajte čen belog luka i malo bosiljka.

Skinite sa ringle i ostavite poklopljeno još pet minuta.

POSNA SARMA

2 glavice kiselog kupusa
1/2 kg pirinča

2 glavice crnog luka
3 šargarepe
1 paštrnjak
1 koren peršuna
3-4 čena belog luka
lovorova lista
1 šolja mlevenih oraha
hladno ceđeno ulje
morska nerafinisana so

Kiseli kupus očistiti, odvojiti listove (ako je kupus previše slan i kiseo ostaviti ga malo da odstoji u mlakoj vodi). Crni luk sitno iseći, dva minuta dinstati na malo ulja. Zatim, dodati sitno rendano povrće, so, lovorov list i beli luk. Povrće dinstati u poklopljenom tiganju oko deset minuta. Ako je potrebno, dosipati po malo vode da povrće ne bi zagorelo.

U posebnoj posudi kuvati integralni pirinač oko pola sata. Ne treba da bude potpuno kuvan. Procediti i pomešati sa dinstanim povrćem i orasima.

Ovom smesom filovati listove kupusa. Slagati sarme u vatrostalnu tepsiju. Sipati pola šolja paradajza i malo vode. Peći u rerni na 170 stepeni oko 50 minuta. Poslednjih deset minuta peći na 150 stepeni.

PAPRIKE PUNJENE KROMPIROM

8 paprika
500 gr krompira
2-3 glavice crnog luka
1 paradajz
persunovo lišće
sojina pavlaka
morska so

100 g krupnije mlevenog suncokreta

Luk izdinstati da postane staklast i dodati isečen, oljušten paradajz i oljušteni i izrendani krompir.

Sastojke prodinstati, dodati morsku so i malo peršunovog lišća. Masom filovati paprike, zatvoriti kolotovima paradajza ili krompira.

Staviti punjene paprike u pleh podmazan uljem i staviti u zagrejanu pećnicu. Peći paprike oko 50 minuta na 170 stepeni.

Kada se ispeku, preli ih sojinom pavlakom i posuti preostalim peršunovim lišćem.

NAPOMENA: U fil za punjenje paprika može se dodati i 2/3 šolje kivanog sočiva.

SMESA ZA POHOVANJE

½ šolje mlevenih zobenih pahuljica

3 kašike kukuruznog brašna

1,5 šolja vode

1 kašika domaćeg začina

Pomešati i izmiksati sastojke da bi ste dobili masu malo ređu nego za palačinke. Ovom smesom pohovati povrće, koje ste prethodno kratko obarili (šargarepa, karfiol, patlidžan). Tikvice ne treba bariti. Njih tanko iseći i umakati u smesu pa u prezle.

Ređati u dobro podmazan pleh i peći.

PROJARA LUKOVAČA

3 vezice mladog crnog luka ili praziluk

800 g kukuruznog brašna

1/2 šolja hladno ceđenog ulja
morska so
mlake vode prema potrebi

Očistiti i oprati luk pa ga zajedno sa zelenim perima, iseći i prodinstati na ulju. Brašno sipati u posudu za mešenje, napraviti u sredini udubljenje, pa dodati ostale sastojke.

Prodinstani luk dodati kada se malo prohladi i umesiti testo. Kad budete mogli lepo da oblikujete proju, prestati sa dolivanjem vode. Sipajte testo u pouljenu tepsiju i pecite dok ne dobije zlatno žutu koricu (40-60 min na 170 stepeni).

NAPOMENA: Na isti način možete pripremiti proju sa koprivom. S tim da prethodno obarenu i prohlađenu koprivu dodate u testo.

BESKVASNI HLEB

1 kg pšeničnog integralnog brašna
100 g suncokreta
1,5 kašičica morske soli
1/3 šolje hladno ceđenog ulja
prstohvat kima
½ šolje susama
mlaka voda

Zamesite tvrdo testo tako što ćete pomešati suve sastojke i u njih dodavati po malo vode.

Vode sipajte po malo, tek toliko da se povežu svi sastojci. Treba da dobijete tvrdo testo.

Testo ostavite da odstoji oko pola sata.

Oklagijom rastanjite testo na debljinu 0,5 cm (testo možete rastinjiti direktno na plehu). Podmažite pleh, stavite testo u zagrejanu pećnicu. Testo sušiti dva sata na 100 ° stepeni.

NAPOMENA: Hleb se može pripremati od različitih vrsta brašna.

KREM SUPE OD POVRĆA

Prilikom pripremanja supa i čorbi kuvajte povrće što je kraće moguće na umerenoj temperaturi (najbolje je kuvanje u pari). Ukoliko je čorba vrela, sačekajte da se ohladi i tek onda dodajte osetljive sastojke (maslinovo ulje, lišće peršuna ili celera i td). Promešajte i ostavite neko vreme u poklopljenoj šerpi. Nema potreba da čorba ukuvava zajedno sa začinima. Time samo uništavate hranjive sastojke.

Čorbu jedite toplu, nikako vrelu. To važi i za sve ostale napitke ili hranu. Bilo bi dobro da čorbe pripremate od onih namirnica koje se ne jedu sirove (mahunarke i žitarice, osim kad nisu proklijale) ili koje vam ne prijaju sveže.

SUPA OD BUNDEVE I

2 šolje rendane bundeve
2 veća krompira
1 čen belog luka
prstohvat soli
hladno ceđeno ulje
kašika limunovog soka

Kuvati krompir. Pre nego krompir bude potpuno kuvan dodati i bundevu i sve zajedno kuvati 10 minuta. Skinuti šerpu sa ringle, procediti. Odvojite u jednu posudu tečnost, a krompir i bundevu ispasirajte. Zajedno sa krompirom ispasirajte i beli luk.

Sada vratite tečnost u ispasirani deo. Dodajte u čorbu so, ulje, limunov sok i promešajte dobro. Poslužite toplo.

SUPA OD BUNDEVE II

2 šolje rendane bundeve
1 šolja vode
1 šolja sos paradajza
1 čen belog luka
hladno ceđeno ulje
prstohvat morske soli

Izrendanu bundevu pomešati sa vodom i kuvati oko deset minuta (može i kraće). Skinuti sa ringle i samleti bundevu zajedno sa belim lukom. Dodati sos paradajz i ostale sastojke.

Ukoliko želite možete na kraju dodajte seckanog peršunovog ili celerovog lista.

ČORBA OD PROSA I BUNDEVE

1 šolja izrendane bundeve
2/3 šolje kivanog prosa
prstohvat morske soli
½ šolje sos paradajza
prstohvat morske soli
1 kašika hladno ceđenog ulja
zelen

Skuvati bundevu i proso odvojeno. Ispasirati sastojke i pomešati sa sos paradajzom i izmešati dobro. Ubaciti preostale sastojke i promešati.

Supu možete da vratite na ringlu i zagrejete do željene temperature.

PARADAJZ SUPA

1 šolja paradajz sosa
1 šolja vode
1/3 šolje oljuštenog prosa
1 glavica crnog luka ili kašika domaćeg začina
1 lovorov list
na vrh kašičice meda
prstohvat morske soli
1 kašika hladno ceđenog ulja

Oljušteni proso oprati i zajedno sa crnim lukom kuvati na umerenoj temperaturi 10 minuta, od momenta kada prokluča.

Kada se proso raskuva, dodati paradajz sos, so, lovorov list i izmešati. Ukoliko je pregusto, dodati malo vode. Kuvati još pet minuta i skinite sa ringle.

Kada se supa prohladi, izvadite luk, dodajte ulje i poslužite.

NAPOMENA: Na isti način možete pripremiti supu od drugih vrsta žitarica.

Umesto prosa dodati skuvanu geršlu, pirinač ili heljdu. Skuvajte veću količinu neke žitarice i zamrznite (deleći na manje količine), tako da možete brže pripremati čorbe ili supe.

Za pripremanje čorbi možete u prodavnicama zdrave hrane nabaviti i rezance od integralnog brašna.

Takođe, sami možete pripremiti i rezance od integralnog brašna.

ČORBA OD LEBLEBIJE

½ šolje leblebije
1 krompir
1 praziluk
1 šolja soka od paradajza
2 čena belog luka
morska so
hladno ceđeno ulje
domaći začini

Leblebiju natopiti preko noći. Sutradan kuvati, dok ne bude meka (možete skuvati veću količinu leblebije pa samrznuti ostatak koji ćete, po potrebi, koristiti za čorbe). Pri kraju, dodati krompir i kuvati zajedno.

Kašikom ukloniti ljusku koja ispliva na površinu. U vruć tiganj sipati kašiku maslinovog ulja. Dodati iseckan beli luk. Posle nekoliko minuta dodati praziluk. Sipati malo vode i poklopiti da se dinsta oko sedam minuta. Skinuti sa ringle i ostaviti da se ohladi. Sada spojiti praziluk i leblebiju i sve ispasirati (ili polovinu tog sadržaja).

Procediti skuvanu leblebiju i pomešati sa prazilukom. Sve ispasirati i sipati šolju paradajz sosa. Ako je potrebno dodati malo soli, i na vrh noža meda da bi se ublažila kiselost paradajza.

KREM ČORBA OD GRAŠKA

300 g mladog graška
prstohvat morske soli
2 čena belog luka
kašika maslinovog nerafinisanog ulja
1 kašika tamari sosa

Skuvati grašak i ispasirati ga. Ukoliko je grašak bio zamrznut prospite vodu i sipajte čistu u kojoj se kuvao. Ako nije, vratite ispasirani grašak u vodu u kojoj se kuvao.

Dodajte iseckan beli luk, ulje, tamari, so, izmešajte i ostavite još nekoliko minuta da odstoji. Vodite računa da ne presolite supu.

ČORBA OD GRAŠKA I HELJDE

1 šolja skuvane heljde ili geršle
1 šolja paradajz sosa
1 šolja kivanog graška
1 kašika nerafinisanog ulja
prstohvat morske soli
1 čen belog luka
domaći začim

Ispasirajte grašak i dodajte u skuvanu heljdu i sipajte vode do željene gustine. Dodati so i kuvati.

Na kraju dodati nerafinisano ulje, sitno iseckan beli luk i domaći začim.

½ manje glavice karfiola
1 šargarepa
2 krompira
1 glavica crnog luka
kašika limunovog soka
prstohvat morske soli
1 kašika hladno ceđenog ulja
(po mogućnosti maslinovog)

Povrće oprati i oljuštiti koje treba. Krompir kuvati i posle 15 minuta dodati ostalo povrće. Nakon deset

minuta skinuti sa ringle i procediti. Povrće ispasirajte i vratite supu u kojoj se kuvalo.

Dodajte morsku so i dobro promešajte. Na kraju, u prohladenu supu, dodati maslinovo ulje i sok od limuna.

NAPOMENA: Ako želite, umesto limunovog soka dodajte malo tamari umaka.

KREM ČORBA OD TIKVICA

2 tikvice
1/3 šolje prosa
1 manji crni luk
1 koren peršuna
1/3 šolje paradajz soka
voda

Povrće očistiti i iseći na krupnije delove. Dodati šolju vode i kuvati 15 minuta. Proso skuvati odvojeno. Dovoljno je da se kuva 15 minuta.

Skuvano povrće ispasirati i pomešati sa prosom. Dodati paradajz sok i još vode ako je pregusto.

Kuvati pet minuta. Na kraju dodati iseckano lišće peršuna, so i ulje.

ČORBA OD LISTOVA MLADIH KOPRIVA

300g mladih kopriva
2 kašike maslinovog ulja
1.5 kašika crvene slatke paprike
1 kašika sojinog brašna
morska so
2 čena belog luka
½ šolje pavlake od tofu sira

Očistiti, oprati i skuvati listove mlade koprive.

Posle sedam minuta kuvanja, ocediti koprivu i ispasirati.

Razmutiti sojino brašno, papriku i sipati u vodu u kojoj se kuvala kopriva. Kuvati još pet minuta.

Dodati ispasiranu koprivu, sitno iseckan beli luk i pavlaku od tofu sira.

VARIVO OD SOČIVA

300 gr sočiva

glavica crnog luka

voda

aleva paprika

1 koren paštrnjaka

malo peršuna i celera

2 čena belog luka

morska so

hladno ceđeno ulje

Sočivo se može potopiti na sat vremena, ali nije neophodno. Oprati ga, sipati vodu i kuvati. Kada prokuva ocediti.

Sipati vodu u sočivo, koren paštrnjaka ili peršuna i jednu veliku glavicu luka. Kuvati oko 45 minuta na laganoj temperaturi. Posle toga, izvaditi paštrnjak i luk.

U čašu sipati kašiku slatke crvene paprike i pola kašike integralnog pšeničnog brašna. Razmutiti sa vodom, sipati u sočivo i posoliti. Kuvati još pet minuta i skloniti sa šporeta. Kad se malo ohladi, dodati iseckan beli luk, lišće peršuna ili celera i ulje. Ostaviti još neko vreme da odstoji poklopljeno.

VARIVO OD SOČIVA II

200 gr sočiva
100 gr ovsa
3 glavice crnog luka ili jedan praziluk
1 paškant ili peršun
slatka crvena paprika
maslinovo ulje
lišće celera ili peršuna
domaći začini
morska so

Dobro oprati ovas i sočivo i potopiti na sat vremena. Procediti, nasuti čistu vodu i kuvati odvojeno. U posudi u kojoj se kuva sočivo dodati koren paštrnjaka. Kuvati oko četrdeset minuta na laganoj vatri. Kad se skuva, procediti ovas i pomešati sa procedenim sočivom iz koga ste uklonili paštrnjak.

Na dve kašike maslinovog ulja ispržiti krupnije isečen crni luk. Luk treba da bude staklast. Dodati sočivo i ovas i pola čaše vode. Izmešati, posoliti i dodati preostale sastojke. Zapeći u rerni 20 minuta.

Poslužiti uz zelenu salatu ili paradajz.

ČORBA OD KARFIOLA

1 manja glavica karfiola
2 krompira
lišće peršuna
maslinovo ulje
1 kašika brašna od leblebije
2 čena belog luka
morska nerafinisana so

Oljuštiti krompir, iseći i staviti da se kuva. Još dok krompir nije potpuno kuvan, dodati opran i očišćen karfiol. Kuvati zajedno oko deset minuta.

Procediti povrće, dodati jedan čen belog luka, ispasirati i vratiti u supu. Dodati kašiku brašna od leblebije (prethodno razmućenog u vodi). Kuvati 5 -10 minuta. Skinuti i ostaviti da se malo ohladi.

U gotovu supu dodati iseckani čen belog luka, lišće peršuna, so i ulje.

RAZNA JELA

PROKELJ S PIRINČEM

250 g prokelja
morska so
200 g pirinča
1 čen belog luka
maslinovo ulje
kim

Prokelj očistiti i skuvati u slanoj vodi. Pustite da kuva oko pet minuta. Procedite prokelj.

U tiganj, sipajte dve kašike maslinovog ili nekog drugog hladno-ceđenog ulja. Ubacite prokelj, dodajte beli luk i kim. Ako je potrebno dosolite.

Integralni pirinači skuvati, po već opisanoj recepturi. Ocediti ga, isprati i u njega dodati ulja, morske soli i začine po želji.

Poslužiti uz pripremljeni prokelj.

DINSTANI KARFIOL

1 glavica karfiola
morska so
maslinovo ili neko drugo hladno ceđeno ulje
morska nerafinisana so
celerova so
kim

Karfiol oprati, očistiti i iskidati na cvetiće. Kuvati ga kratko na pari, tek toliko da omekša.

U tiganj sipati dve kašike ulja.

Kada se ulje zagreje dodajte kim, karfiol i celerovu so. Poklopite i ostavite da se dinsta 5 - 8 minuta.

NAPOMENA: Umesto kima, može se staviti pečeni susam. Karfiol se odlično slaže uz vegetarijanke pljeskavice i salatu od cvekle.

Seitan

Seitan ili pšenično meso je proizvod koji se dobija izdvajanjem čistih belančevina iz pšeničnog brašna. Kvalitetno napravljen može u potpunosti zameniti meso.

KAKO PRIPREMITI SEJATAN?

Priprema:

1 način:

1 kg pšeničnog brašna

tople vode

Od brašna i vode zamesite mekše testo. Testo treba da se odvaja od ruku kada ga mesite. Mesite testo 15 - 20 minuta dok ne počne da se odvaja od posude. Tako pripremljeno testo prelići sa toplom vodom. Potrebno je da voda prekrije testo i ostavite ga da odstoji 1 sat. Nakon toga, započnite ispiranje testa. Ispirajte ga naizmenično toplom i hladnom vodom. Kad testo poprimi temperaturu tople vode, sipajte hladnu.

Pazite da u tom procesu testo ne iskidate suviše. Testo ispirajte dok iz njega ne odstranite sav skrob.

Poslednja voda treba da bude hladna (da bi se stegnuo gluten) i potpuno bistra. Ukoliko ćete gluten koristiti za pripremanje rolata neka poslednja voda za ispiranje bude topla, da bi ste ga bolje razvukli. Ono što preostane je glutenska masa, žućkaste boje.

Pre kuvanja, ostavite ga da malo odstoji. Da bi ste dobili sejtana, potrebno je da glutensku masu skuvate (u nekim receptima se samo peče ili marinira u tamari sosu).

Masu raspodelite u manje komade i kuvajte u ključaloj vodi (potrebno je da voda prekrije svu masu). Masa je kuvana kada se podigne na površinu vode (glutensku masu možete kuvati u vodi u koju ste dodali začine, luk i td.). Procedite i držite u hladnoj vodi, u frižideru.

ŠTA SVE MOŽETE PRIPREMATI OD SEJTANA?

U receptima koji slede koristi se sejtana, biljno meso ili sirova glutenska masa

1/2 kg kiselog kupusa
200 g seitina
1 šolja kukuruza
malo ulja

U tiganju prodinstajte kiseli kupus i dodajte malo slatke crvene paprike. Kada kupus smekša sklonite sa ringle. Na malo ulja ispržite komadiće sejtana i dodajte kratko prokuvan kukuruz.

Na kraju, sve sastojke pomešajte sa kiselim kupusom.

ROLAT OD BILJNOG MESA 1

Potrebno:

1 kg sirovog glutena
200 gr skuvanog pirinča
200 gr paštete od sočiva
2 velike šargarepe
nekoliko listova blitve
nekoliko kiselih krastavaca

za preliv:

tamari
1 kašičica domaćeg začina začina
malo svežeg peršuna
malo bosiljka
malo belog luka
1 kašika hladno ceđenog ulja

Skuvajte integralni pirinač. U ohlađen pirinač naseckajte kisele krastavce. Skuvajte šargarepu i kratko blanširajte blitvu. Razvucite glutensku masu, premažite prelivom i stavite listove blitve.

Rasporedite integralni pirinač, pa preko toga stavite listove blitve i paštetu od sočiva. U sredinu stavite kratko obarenu šargarepu. Uvijte rolat i stavite ga u podmazan pleh.

Pecite 20 min na 180 stepeni, a zatim prelijte rolat sa preostalim prelivom i zapecite još 15 minuta.

ROLAT OD BILJNOG MESA 2

Potrebno:

1 kg sirovog glutena, biljnog mesa
150 gr skuvanog prosa

nekoliko listova blitve
velika kuvana šargarepa

za preliv:

1, 5 kašiku brašna od leblebije
1/2 šolje hladno ceđenog ulja
3/4 šolje paradajz sosa
malo morske soli
bosiljak
malo belog luka

Brašno pomešajte sa malo vode. Treba da bude retko jer se prilikom kuvanja zgušnjava.

Kuvajte oko 20 minuta na nižoj temperaturi da ne bi zagorelo. Ukoliko nemate kvalitetan tiganj, potrebno je da stalno mešate. Kad počne da se zgušnjava dodajte paradajz sos.

Sklonite sa ringle i ostavite da se ohladi. Nakon hlađenja, dodajte beli luk, morsku so i bosiljak.

Razvucite gluten na foliju i tanko premažite sa prelivom. Stavite listove blitve i preko njih skuvano proso i na kraju ponovo listove blitve.

Pomoću folije uvijte rolat. Uklonite foliju i prelijte rolat sa prelivom. Pecite na 180 stepeni 45 minuta.

SEJTAN S KARFILOM

400 gr sirovog glutena
1 veći karfiol
tamari umak

za preliv:

tofu sir
malo belog luka

1 kašika limunovog soka
malo svežeg lišća peršuna
1/3 šolje hladno ceđenog ulja

Kratko obarite karfiol, procedite ga.

Razvucite gluten, premažite ga tamari sosom i iscecite na delove, kako bi ste umotali svaki cvet karfiola. Pecite u rerni.

Pečene krokete prelijte prelivom koji ćete pripremiti na sledeći način: izrendati tofu i dodati ostale sastojke. Izmutiti u blenderu.

SENDVIČ SA SEJTANOM

1 lepinja od integralnog brašna
dva veća lista zelene salate
1 manji paradajz
nekoliko crnih maslina
odresci sejтана
Marinada: tamari
beli luk

Sejtan ostavite 15 - 30 minuta u marinadi i pržite 5 - 8 minuta. Ukoliko upije puno ulja, stavite ga na salvetu. Lepinju poprskajte sa malo marinade i stavite u nju sve navedene sastojke.

NAPOMENA: Umesto marinade, lepinju možete namazati kikiriki puterom.

POHOVANI SEJTAN

Smesa za pohovanje :
1 kašika kukuruznog brašna
1 kašika graham brašna

1/2 kašike sojinog brašna
prstohvat soli
malo vode

Gustina smese za pohovanje treba da bude kao smesa za palačinke. Pre pohovanja sejtana držati sat vremena u marinadi kao što je to već objašnjeno u prethodnom receptu.

Otreske stavite u smesu i ispržite u tiganju. Pohovani sejtana stavite na salvetu da upije ulje.

SEJTAN S LUKOM

350 g sejtana
2 velike glavice crnog luka.
malo kukuruza
soja sos

Zagrijte ulje u tiganju i dodajte iseckani crni luk. Nakon 5 minuta dodajte sejtana isečen na kockice. Dodajte malo kukuruza.

Pržite još sedam minuta i na kraju prelijte tamari sosom. Sklonite sa ringle i još nekoliko minuta ostavite poklopljeno u tiganju.

SEJTAN S PARADAJZOM

300 gr crnog luka
3 velika paradajza
bosiljak
so
ulje

Dinstajte crni luk i dodajte sejtan isečen na kockice. Nakon 5 minuta dodajte sitno isečen paradajz. Dinstajte još 10 minuta.

Na kraju dodajte so i dosta bosiljka.

SEJTAN S POVRĆEM

1 glavica iseckanog crnog luka

4 sveže paprike

250 g sejtana naseckanog na kockice

tamari

Dinstajte luk, papriku. Kad je paprika upola gotova, dodajte sejtan i šećerac.

Na kraju dodati tamari i ako je potrebno malo soli.

.

VEGETARIJANSKE PLJESKAVICE I ĆUFTE

Predlažem da pljeskavice ili ćufte jedete hladne. Tada su najukusnije. Uz njih, kao prilog, možete poslužiti toplo povrće. Od njih možete pripremiti odlične sendviče (integralna kifla, pljeskavica, preliv, salata).

MLEVENO MESO - pljeskavice

½ kg žute soje
½ kg geršle ili pšenice
¼ kg mlevenih oraha
10-12 krupnijih čenova belog luka
1 kašika origana
celerova so
nekoliko zrna kapra
1 šolja slatke crvene paprike
1 šolja semenki suncokreta

Suvati soju i žito odvojeno. Procediti i samleti. Iseći beli luk i zajedno sa ostalim sastojcima dodati u smesu. Suncokret malo zdrobiti (prepoloviti semenke u avanu). Sve dobro umesiti i ostaviti na hladnom da odstoji 1h.

Oblikovati pljeskavice ili masu sipati u modlu sa okruglim delovima i peći na 200 stepeni oko 30 minuta.

NAPOMENA: Ćufte jesti kada se potpuno ohlade jer su tako najukusnije. Poslužite sa domaćim kečapom u koji ste isekli glavicu crnog ili vezu mladog luka.

SENDVIČ : Integralnu lepinju raseći i oba dela premazati sa malo maslinovog ulja. U sendvič staviti pljeskavicu, kečap, dva veća lista zelene salate i poslužiti.

ĆUFTE OD TOFU SIRA I TIKVICA

250 g tofu sira
1 veća tikvica
1 šolja mlevenih oraha
2 kašike slatke crvene paprike
3 čena belog luka
integralno brašno
domaći začin
majoran ili origano
morska so

Izrendati tikvice, tofu sir, dodati ostale sastojke. Umesiti smesu. Dodati brašno, koliko je potrebno da masa bude kompaktna.

Oblikovati ćufte, ako su mekše staviti ih u modli sa okruglim delovima i peći na 180° 45 minuta.

ĆUFTE OD GERŠLE

1 šolja kuvane geršle
1 kuvane soje
1 šolja mlevenih oraha
2 manje glavice crnog luka
1 kašika slatke crvene paprike
2 čena belog luka
lišće celera ili peršuna
morska so

Geršlu kuvati kao pšenicu. Kuvanu ocediti i pomešati sa sojom i samleti. Možete samleti odvojeno samo ova dva sastojka, a preostale dodati iseckane ili da sve sastojke stavite u blender i sameljete zajedno.

Oblikovati ćufte, stavljati u pouljen pleh i peći 40 minuta na 170 stepeni. Kada se ispeku i malo ohlade izvadite ih iz pleha.

Preliv: Ćufte možete preliti sledećim prelivom:

1/3 šolje maslinovog ulja

lišće peršuna

pola limuna

može se dodati i čen iseckanog belog

luka.

NAPOMENA: Umesto crnog luka može se staviti beli luk . U tom slučaju, ćufte jedite sa sledećim prelivom:

1 šolja kečapa ili pire paradajza

1 krupna glavica crnog luka (pokušajte da nađete staru sortu luka koji je sitniji i manje ljut)

ĆUFTE OD KIKIRIKIJA

1,5 šolja pečenog kikirikija

1/3 šolje mlevenih zobnih pahuljica

½ šolje kukuruznog brašna

2 supene kašike tamari sosa

2 šolje vode

½ kašičice morske soli

domaći začim (samleveno sušeno povrće sa morskom solju)

Sve sastojke samleti u blenderu, dodajući vodu. Potrebno je da smesa bude retka, tako da je ulijete u posudu za pečenje. Peći oko 40 minuta na 150 stepeni. Kada se ohladi, poslužiti uz salatu ili koristiti za pripremanje sendviča.

PEČENJE OD KIKIRIKIJA

½ kg pečenog kikirikaja
½ kg skuvanog krompira
3 glavice crnog luka
1 šolja prezli
morska so

Luk kratko izdinstati. Krompir izgnječiti, kikiriki samleti pa pomešati sa ostalim sastojcima.

Peći 40 minuta na jačoj temperaturi da bi se na vrhu uhvatila zlatno žuta korica.

ŠNICLE OD PŠENICE

2 šolje kuvane pšenice
1 šolja kuvanih sojinih zrna
1 šolja mlevenih oraha
2 kašike crvene slatke paprike
1 rendana šargarepa
1 rendani krompir
1 velika glavica crnog luka
2 čena belog luka
začin po izboru
(sveže lišće peršuna ili celera)
so

Pšenicu skuvati, ocediti i samleti. Sojne ljuspice kratko obariti i procediti (ako je soja u zrnu onda je skuvajte i sameljite).

Krompir oljuštiti i izrendati, takođe i šargarepu. Sada pomešati sve sastojke i oblikovati pljeskavice. Peći 40 minuta na 170 stepeni.

ŠNICLE OD PROSA SA SEMENKAMA

2 šolje kivanog prosa
1 šolja kivanog integralnog pirinča
1 šolja kuvanih sojinih ljuspica
1 šolja mlevenih semenki od bundeve
½ šolja oraha
2 glavice crnog luka
začini po izboru

Proso se kuva kao pirinač u odnosu 1 : 3. Skuvani proso ocediti i pomešati sa ostalim sastojcima.

Oblikovati ćufte i peći u rerni 40 minuta na 170 stepeni.

MLEVENO MESO

½ kg žute soje
½ kg geršle ili pšenice
¼ kg mlevenih oraha

Odvojeno potopiti i skuvati soju i pšenicu. Ocedimo i sameljemo na mašini za meso.

Dodati orahe i još jedanput propustiti kroz mašinu za meso da bi ste dobili komadiće koje ćete osušiti u rerni. Kada se masa osuši čuvati u zatvorenoj tegli.

Komadiće koristiti za pripremanje umaka, sarmi, gulaša i drugih jela.

KNEDLE OD SOJE I BUNDEVE

1 šolja kuvane soje u zrnu
½ kg bundeve
½ šolje kikirikija
integralno pšenično brašno
peršunovo lišće
morska nerafinisana so
maslinovo ulje
2 šolje paradajz sosa
domaći začini

Bundevu iseći i u poklopljenoj šerpi kuvati na malo vode. Kada bundeva omekša dodati soju i kikiriki, so i sve dobro samleti.

Mlevenoj masi dodati i domaći začini. Oblikovati u knedle i uvaljati u brašno i staviti u sos od paradajza koji pripremate na sledeći način: U paradajz sos dodati jednu šolju vode i celu glavicu crnog luka koji ste prethodno oljuštili. Luk kuvati deset minuta, pa ga izvaditi, a ubaciti čufte. Ako je potrebno dodajte malo vode i kuvajte 10 - 15 minuta.

Gotovo jelo pospite sitno seckanim lišćem peršuna i maslinovim uljem.

PRELIVI

Ove prelive možete služiti uz šnicle ili salate

1 šolja sojinog jogurta
1/3 šolje zobenih pahuljica
1 kašika maslinovog ulja
2/3 šolje seckanog bilja po izboru
(mirođija, celer, peršun)
Pomešati sve sastojke i samleti u blenderu

PRELIV OD CELERA

½ celera
šolja jogurta od soje
so
1 kašika maslinovog ulja
Sve sastojke pomešati i samleti u blenderu.

PRELIV OD PERŠUNA

1/3 šolje seckanog peršuna
½ limuna
1/3 šolje maslinovog ulja
so

Sve sastojke pomešati i samleti. Ovaj preliv odlično se slaže uz palentu (palentu skuvati malo ređu).

PRELIV OD MASLINA

majonez od soje
½ šolje crnih maslina
origano

PRELIV OD JOGURTA I MASLINA

1 šolja jogurta od soje
½ šolje očišćenih crnih maslina
1 čen belog luka
origano

PRELIV OD ORAHA (BADEMA ILI SUNCOKRETA)

½ šolja sirovog suncokreta (oraha ili badema)
1 šolja jogurta od soje
1 čen belog luka

Pomešati i samleti sve sastojke.

PRELIV ZA FRANCUSKU SALATU

¼ šolje crnog luka
½ šolje paradajz sosa
2 kašike maslinovog ulja
½ kašičice meda
malo morske soli

Sve sastojke pomešati i izmiksati.

SALATE

U ishrani svakog čoveka, salata bi trebala da bude najzastupljenija (sirova hrana).

70 % dnevnih obroka trebalo bi da čini presna hrana. Jedite što više sirove hrane ili kratko prokuvane integralne namirnice, umesto prerađene i prekuvane hrane u kojoj gotovo ništa od hranljivih sastojaka nije preostalo. Ono što smo pojeli predstavlja hranu samo ako naš organizam to pravilno apsorbuje. Za taj posao potrebni su enzimi (hemijska jedinjenja koja vare i razgrađuje velike komade hrane u male čestice).

Da bi organizam pravilno apsorbovao hranu, neophodno je da ojačate Vaš enzimski potencijal. Uz pomoć enzima, hrana se razlaže na jedinjenja koja se putem krvotoka prenose do ćelija u kojima se dalje razlaže.

Enzimi određuju brzinu i smer hemijskih procesa u telima svih živih bića. To su jedinjenja koja omogućuju da telo bude nahranjeno i živo.

KUPUS SALATA SA ŠARGAREPOM

kupus
dve manje šargarepe
maslinovo ulje
limunov sok
morska nerafinisana so

Izrendajte kupus i šargarepu i prelijte uljem, solju i limunovim sokom.

Po želji, može se posuti susamovom solju.

SALATA OD SOČIVA

1 šolja sočiva

1 šolja kuvanog integralnog pirinča

½ šolje crnog luka

1 šolja suvih maslina

morska so

2 kašike hladno ceđenog ulja

sok od pola limuna

½ vezice sitno seckanog peršuna ili celera

Skuvati sočivo i pirinač odvojeno. Vodite računa da se ne raskuva.

Procediti i pomešati sa ostalim sastojcima.

SALATA OD CVEKLE

2 veće cvekle

1 manji celer

2 šargarepe

1 čen belog luka

sok od limuna

hladno ceđeno ulje

kim

Očistite sveže povrće i izrendajte ga. Začinite sa limunovim sokom, uljem i malo soli.

NAPOMENA: Ukoliko proklijavate klice od neke žitarice ili mahunarke, ubacite 1 šolju klica i dobro izmešajte.

SALATA OD BORANIJE

450 gr zelene boranije
3 glavice crnog luka
1 šolju očišćenih suvih crnih maslina
hladno ceđeno ulje
morska so
sok od limuna
origanmo

Skuvati boraniju. Vodite računa da ostane čvrsta. Procedite i dodajte iseckan crni luk i masline. Začinite limunovim sokom i uljem. Dodajte so i origano.

Poslužiti sa pire krompirom.

SALATA OD ŠARGAREPE I CELERA

4 šargarepa
1 manji celer
limunov sok
morska so
maslinovo ulje.

Šargarepu i celer očistite i izrendajte. Začinite i dobro promešajte.

Ostavite salatu da odstoji pet minuta.

SALATA OD KELERABE

1 veća keleraba
½ šolje očišćenih suvih maslina
sok od limuna
morska so

maslinovo ulje

Izrendati kelerabu i dodati preosatale sastojke. Dobro promešati.

SALATA OD AZUKI PASULJA

1.5 šolja azuki pasulja
2 glavice crnog luka
sok od limuna
hladno ceđeno ulje
prstohvat morske soli
seckani celer

Skuvati pasulj. Procediti ga i pomešati sa iseckanim crnim lukom i ostalim sastojcima.

SALATA OD KISELOG KUPUSA

½ glavice kiselog kupusa
½ šolje kukuruza
1 kašika slatke crvene paprike
hladno ceđeno ulje

Isprati kiseli kupus i iseći. Dodati ostale sastojke i dobro izmešati.

SALATA OD KINESKOG KUPUSA

1 manja glavica kineskog kupusa
prstohvat morske soli
kašika hladno ceđenog ulja
1 šaka klica od lucerke
malo limunovog soka

Oprati i sitno iseći kineski kupus (izrendati).
Dodati ostale sastojke i dobro promešati.

SALATA OD RADIČA I CVEKLE

2 manje cvekle
1 glavica radiča
malo limunovog soka
morska so
hladno ceđeno ulje

Oljuštiti cveklu i izrendati. Radič oprati, iseći i pomešati sa cveklom.

Dodati ostale sastojke i dobro promešati. Ukoliko vam je radič suviše gorak, dodajte više cvekle. Oprati listove kupusa, iseći i dodati ostale sastojke.

Dobro izmešati.

FRANCUSKA SALATA

200 g graška
200 g krompira
200 g šargarepe
nekoliko većih kiselih krastavaca
majonez od soje

Očistiti, iseći i skuvati povrće. Dodati iseckane kisele krastavce (ukoliko u krastavcima ima sirćeta, onda ih dobro isperite i pokušajte da sami ukiselite krastavce po recepturi koja je data u ovoj knjizi).

Pripremite majonez od soje, kako je to već opisano u delu o namazima i dodajte ga u povrće.

Sve dobro promešajte, ostavite da se ohladi i poslužite.

NAPOMENA: Umesto majoneza od soje, možete dodati sledeći umak:

250 gr tofu sira
1 šolja jogurta
maslinovo ulje
prstohvat morske soli

Tofu i jogurt izmiksati i staviti na pet minuta da prokluča. Ostaviti da se ohladi i dodati u povrće za francusku salatu.

KROMPIR SALATA

600 g kivanog krompira
4 glavice crnog luka
1 šolja očišćenih suvih maslina
sok od limuna
morska so
hladno ceđeno ulje

Krompir bi trebalo kuvati u ljusci, ali predlažem da to izbegavate, osim ako ne koristite organski gajen krompir.

Skuvani krompir iseći i pomešati sa krupnije nasečenim lukom. Dodati masline i druge sastojke.

Sve dobro promešati i ostaviti da se ohladi.

MEŠANA SALATA

3 paradajza
2 krastavca
3 paprike
1 glavica crnog luka

morska so
hladno ceđeno ulje
malo soka od limuna

Oljuštiti krastavce i iseći. Luk oljuštiti i iseći. Paprike i paradajz oprati i seći. Sve zajedno pomešati, dodati ostale sastojke i još jedanom sve dobro izmešati.

Dodati samo nekoliko kapi limuna, jer paradajz je kiseo.

SALATA OD KELJA

2 šolje iseckanog svežeg kelja
1 šolja jogurta od soje
1 kašika maslinovog ulja
1 /2 šolje kivanog sočiva
prstohvat morske soli

Sve sastojke pomešajte. Ostavite kratko da odstoje i poslužite.

SALATA OD SIROVOG KARFIOLA

1 manja glavica karfiola
pavlaka od soje

Karfiol narendajte i pomešajte sa pavlakom od tofu sira.

SALATA OD KIKIRIKIJA

½ glavice narendanog kupusa
½ šolje narendane šargarepe
1 manja glavica crnog luka

1 šolja pečenog kikirikija
pola limuna
1 kašika hladno ceđenog ulja
morska so

Luk iseckati i pomešati sa kupusom i šargarepom. Začiniti salatu i na kraju dodati kikiriki. Sve dobro promešati.

PROTEINSKA SALATA

½ šolja klica od leblebije
½ šolje pšeničnih klica
2 struka praziluka
1 šolja očišćenih suvih crnih maslina
malo limunovog soka
malo iseckanog peršuna
morska nerafinisana so
1 kašičicu maslinovog ulja

Iseći praziluk i pomešati sa ostalim sastojcima.

SALATA OD KRASTAVACA I ROTKVICA

300 gr svežih krastavaca
1 veza rotkvica
1 veza crnog mladog luka
½ kašičice suvog bosiljka
2 kašike maslinovog ulja
½ šolje klica od sočiva
½ šolje sojinog jogurta ili pavlake od tofu sira
malo morske soli

Krastavce i rotkvice oljuštiti i iseći na tanke kolutove. Dodati opran i isečen mladi luk. Dodati ostale sastojke i promešati dobro.

SALATA OD MEŠANOG POVRĆA

100 gr celera
200 gr šargarepe
100 gr obarenog šećerca
50 gr crnog luka
2 kašike maslinovog ulja
malo morske soli
sok od limuna

Povrće oprati i očistiti. Šargarepu i celer narendati i pomešati sa iseckanim lukom i šećercem.

Začiniti salatu i dobro promešati.

NAPOMENA: U salatu se može dodati $\frac{1}{2}$ šolje kuvanih sojinih zrna.

KRASTAVCI SA BELIM LUKOM

$\frac{1}{2}$ kg krastavaca
3 čena belog luka
 $\frac{3}{4}$ šolje sojinog jogurta
morska so po potrebi

Krastavac oljuštiti i iseći na tanje kolutove. Dodati ostale sastojke i dobro promešati.

ZELENA SALATA

1 glavica zelene salate
1 veza rotkvice

3 šargarepe
maslinovo ulje
morska so
sok od limuna

Oprati povrće i oljuštiti šargarepu. Iseći na kolutove šargarepu i rotkvice i pomešati sa zelenom salatom. Začiniti i dobro promešati.

SALATA OD PASULJA

2 šolje kvanog pasulja
1 šolja isečene sveže paprike
1 šolja krupnije isečenog luka
4 paradajza
bosiljak
morska so
sok od limuna
maslinovo ulje

Sve sastojke spojiti i promešati.

SALATA OD MASLAČKA

300 gr listova maslačka
100 gr zelene salate
1 veza mladog crnog luka
½ šolje očišćenih suvih maslina
1 šolja pavlake od tofu sira
malo soka od limuna
morska so

Oprati listove maslačka, zelene salate i pomešati sa očišćenim i iseckanim lukom.

Dodati ostale sastojke i dobro promešati.

SALATA OD KLICA LUCERKE I SOČIVA

½ glavice rendanog svežeg kupusa

1 šolja klica od lucerke

½ šolje klica od sočiva

1 crni luk isečen na kolutove ili praziluk

morska so

Sastojke pomešajte i prelijte sa sojinim jogurtom ili razređenom pavlakom od tofu sira.

PRIPREMANJE ZIMNICE

Tokom letnjih meseci nađite vremena za pripremanje zimnice. Možda vam se čini da je to u današnjim uslovima suvišan posao, s obzirom da se u prodavnicama, zimnica može kupiti povoljno, bez mnogo truda i muke. Samo na prvi pogled to izgleda tako.

U prodavnicama teško se može naći zimnica u kojoj nema sirćeta, šećera, konzervansa, a ako vam i pođe za rukom da pronađete nešto bez ovih sastojaka, onda sigurno možete računati da sadrži puno ulja (ajvar).

POSTUPAK: Uvek odaberite zdravo i zrelo povrće i voće. Posle pranja postupite kako je to u receptu navedeno.

Ako zimnicu stavljate u tegle, potrebno je da se one prethodno dobro operu, osuše i zagrevaju pola sata u rerni na 100 stepeni U tegle sipati vrelu smesu.

Poklopce od tegli oprati, osušiti i dezinfikovati alkoholom. Ne sipati do ruba tegle, već ostaviti 1,5 - 2 cm praznog prostora.

Pri nalivanju tečnosti, potrebno je da voće ili povrće bude prekriveno tečnošću.

Napunjene tegle umotati u ćebe i ostaviti da se ohlade. Posle toga, tegle odložiti na tamno mesto.

KISELI KRSTAVCI

odgovarajuća količina krastavaca
morska so (na svaki litar dodati 40 g morske soli)

ren
voda

Krastavce dobro oprati, pa ih zaliti čistom vodom i ostaviti da odstoje 12 sati. Posle toga izvaditi krastavce iz vode i obrisati, tako da budu potpuno suvi.

Krastavce stavljati u staklenu teglu, a između ren isečen na štapiće. Vodu prokuvati sa solju i time zaliti krastavce. Vrelu vodu sipati pažljivo po sredini da tegla ne bi pukla.

Zatvoriti tegle poklopcima i odložiti u podrum.

KEČAP

paradajz
morska so
bosiljak

Oprati zdrav i zreo paradajz. Oljuštiti ga i samleti. Masu sipati u šerpu i kuvati do željene gustine, uz stalno mešanje. Na kraju, dodati bosiljak i vreo kečap sipati u vruće tegle.

Umotati ćebetom i ostaviti da se ohladi.

PINDŽUR

3 kg crvene mesnate paprike
3 kg paradajza
beli luk
crni luk
morska so
hladno ceđeno ulje

Papriku ispeći, oljuštiti i iseći. Paradajz ispasirati i dodati u paprike.

Na malo ulja izdinstati dve glavice crnog luka, dodati papriku, paradajz i kuvati do željene gustine.

Na kraju dodati sitno seckani beli luk, peršun ili celer i so.

AJVAR I

3 kg plavog patlidžana
3 kg crvenih mesnatih paprika
beli luk
crni luk
morska so
hladno ceđeno ulje

Ispeći i oljuštiti patlidžan i paprike.

Samleti u blenderu. Izdinstati crni luk pa dodati patlidžan i papriku. Kuvati do željene gustine.

Na kraju dodati beli luk i ostale sastojke.

NAPOMENA: U toku letnih meseci, zamrznite pečenu papriku i patlidžan, u manjim porcijama (koje će se nakon odmrzavanja brzo potrošiti), od kojih ćete tokom zime pripremati ajvar.

AJVAR II

½ kg oljuštene paprike
2 čena belog luka
2 kašike maslinovog ulja
¼ šolje paradajz sosa
bosiljak ili origano
morska so

Papriku odmrznite, ispasirajte i pomešajte sa sos paradajzom. Kuvajte na ringli pola sata.

Kada se prohladi dodati beli luk, dve kašike maslinovog ulja, so i bosiljak ili origano.

POSLASTICE

SLATKI HLEB ZA DORUČAK

½ kg integralnog brašna
1 pakovanje od 250 gr suvih smokava
100 gr suvog grožđa
100 gr mlevenih oraha
pola svežeg kvasca
½ šolje mlevenog rogača
sojino mleko ili voda

Sipajte brašno i rogač. Izmešajte i napravite udubljenje na sredini. Tu stavite kvasac i prelijte ga sa malo mlake vode. Ostavite tako, da se kvasac rastopi.

Suve smokve iseckati, staviti zajedno sa suvim grožđe u dve šolje sojinog mleka. Posle petnest minuta smokve, zajedno sa mlekom, sipati u brašno s kvascem i zamesiti testo. Potrebno je da testo bude žitko. Ako je suviše lepljivo, mešajte kašikom.

Ostavite testo pokriveno oko sat vremena. Kada se udvostruči, premesite ga i sipajte u pouljenu tepsiju. Pećnicu ne treba prethodno zagrejati, već tek kad stavite testo u pećnicu uključite ringlu na 250 stepeni. Posle 15 - 20 minuta (kada vidite da se testo podiglo) smanjite temperaturu na 170 stepeni.

Poslednjih petnaest minuta neka se peče na 150 stepeni. Hleb se peče oko sat vremena. Izvadite tepsiju, ostavite da se ohladi pet minuta, posle čega izvadite hleb iz tepsije.

Ovaj slatki hleb može se jesti sa sojinim mlekom i slatkim namazima.

SOJINO MLEKO UZ HLEB

1,5 šolja sojinog mleka

1 banana

½ kašičice meda

Sve samleti u blenderu i piti.

SOJINO MLEKO S URMAMA

1,5 šolja sojinog mleka

2 urme

1 kašika rogača.

Sve samleti u blenderu i piti. Ukoliko volite slađe, možete dodati malo malteksa, meda ili još koju urmu.

NAMAZ OD URMI

1 pakovanje urmi

200 g oraha, lešnika ili badema

2/3 šolje sojinog mleka

Urme iseći i potopiti u sojino mleko, dodati i orahe, lešnike ili bademe. Sve samleti u blenderu.

NAPOMENA: Ovaj namaz možete mazati na hleb i jesti za doručak ili večeru.

DŽEM OD ŠLJIVA

200 g suvih šljiva

sojino mleko

100 g oraha

Suve šljive potopiti na sat vremena u sojino mleko. Dodati orahe i sve samleti u blenderu.

Možete ovim namazom mazati palačinke.

Na isti način može se pripremiti namaz od bilo kog drugog suvog voća, kajsija, smokava i td.

NAMAZ OD ROGAČA

150 g mlevenog rogača
100 g mlevenog suncokreta
2 kašike meda ili malteksa
sojino mleko

Prva tri sastojka stavite u blender i postepeno sipajte sojino mleko, do željene gustine.

Namaz treba da bude dovoljno gust da može da se namaže na hleb.

NAMAZ OD KIKIRIKIJA

100 g pečenog neslanog kikirikija
2 kašike malteksa ili meda
malo sojinog mleka

Kikiriki samleti u prah, dodati malteks i sipati sojinog mleka, tek toliko da se napravi krem.

SLATKI OVAS

300 g ovasa
1 pakovanje urmi (250 g očišćenih)
150 g oraha ili lešnika

½ šolje mlevenog rogača
100 g suvog grožđa

Ovas dobro oprati i potopiti na sat vremena. Ocediti, sipati čistu vodu i kuvati. Kad proključa, smanjiti temperaturi i kuvati 40 minuta. Posle toga, isključiti ringlu. Ostavite tako poklopljenu šerpu sa ovsem na vrućoj ringli oko sat i po. Ako nemate dobre šerpe onda skinite šerpu s ringle i umotajte u ćebe.

Ostavite nekoliko sati da se ovas upari. Skinite poklopac, potrebno je da ovas upije svu vodu. Ubacite ostale satojke i sve zajedno sameljite.

Ostavite još dvadesetak minuta da ovas odstoji i poslužite.

KAŠA OD HELJDE

150 g heljde
1 šolja mlevenih lešnika
maltex ili med

Kuvati heljdu dvadeset minuta. Ostaviti je još deset minuta poklopljenu.

Procediti i napraviti kašu. Dodati lešnik i malteks.
Po želji, dodati i rogač.

PALAČINKE

300 g integralnog brašna
100 g belog brašna
1 kašičica suvog kvasca
½ l mineralne vode
prstohvat morske soli

Umotiti testo. Potrebno je da testo bude malo gušće nego što je uobičajeno za pripremanje palačinki sa jajima i mlekom.

Zagrejati tiganj, premazati uljem i sipati testo. Za pripremanje ovih palačinki potrebno je da imate dobar tiganj. Premažite ga sa nekoliko kapi hladnoceđenog ulja.

Fil: Izrendati dve jabuke i pomešati sa šoljom oraha. Time namazati palačinke. Na kraju prelijte ih sa malo meda i pospite mlevenim rogačem. Palačinke možete poslužiti sa šejkom od sojinog mleka i banane.

ZDRAVA ALVA

200 g susamovog tana
2 kašike ječmenog slada (malteksa)
za one koji vole slađe može i malo meda

Sastojke staviti u posudu i dobro izmešati dok se ne dobije kompaktna masa. Može se jesti kašičicom, ili mazati na hleb.

Jesti u manjim količinama, jer je veoma kalorično!

BRZI KOLAČ OD JABUKA

600 g integralnog pšeničnog brašna
mleko od soje ili voda
1 šolja rogača
1.5 kg jabuka
kokos
med

Jabuke oljuštiti i iseći na krupnije kocke i poslagati ih na podmazan pleh. Kada jabuke prekriju ceo pleh, preliti

ih testom. Testo umutiti tako da bude malo gušće nego kad pravite palačinke. Peći 40 minuta. Kada je pečeno izvadite ga.

Kada se malo ohladi, isecite i prilikom služenja okrenite ga tako da jabuke budu na gornjoj strani. Gotov kolač prelijte medom i pospite kokosovim brašnom.

NAPOMENA: Na isti način možete pripremiti i kolač od višanja

DŽEM OD VIŠANJA

1 kg višanja

Izvadite višnje ili već neko drugo zamrznuto voće. Odmrznite i sameljite u blenderu. Sipajte u posudu i ukuvavajte na šporetu do željene gustine.

Kada se ohladi, dodajte željenu količinu meda i izmešajte dobro.

Čuvajte u tegli u frižideru. Ovim džemom možete mazati palačinke.

SUTLIJAŠ OD INTEGRALNOG PIRINČA

300 g integralnog pirinča

150 g kokosovog brašna

kašika meda

2 kašike suvog grožđa

Može se dodati i :

3 kašike sojinog, pirinčanog ili ovsenog mleka u prahu

2 – 3 kašike džema od crvenog voća

Pirinač oprati i kuvati oko 1 sat, povremeno dodajući vodu. Pri kraju dodati kokos i grožđice, pomešati i sipati u posude da se ohladi, dodati i med.

Ako imate sojino mleko u prahu, razmutite ga u malo vode, pa i njega dodajte u pirinač pri kraju kuvanja. Ukrasite sa malo džema od jagode, višanja ili drugog crvenog voća i poslužite.

MARMELADA OD ŠLJIVA

2 šolje suvih šljiva

1 šolja oraha

Preko noći suve šljive potopiti u malo vode. Sutradan sve sastojke izmiksati.

KUGLICE OD PŠENIČNIH KLICA

1 šolja pšeničnih klica

1 šolja oraha

1 šolja urmi ili neko drugo slatko suvo voće
kokos

Potopiti suvo voće u malo sojinog mleka ili vode. Posle pola sata dodati orahe i klice i samleti.

Oblikovati kuglice i uvaljati ih u kokos.

KOLAČ SA BUNDEVOM I JABUKAMA

200 g integralnog brašna

100 g smeđeg šećera

500 g rendane bundeve

200 g rendanih jabuka (može i ne mora)

- 1 dl nerafinisanog ulja
- 1 šaka seckanih oraha

Sve sastojke, osim brašna, dobro izmešati i onda dodati brašno. Masa treba da bude srednje gustine, ni gusta ni sasvim žitka.

Masu izručiti u podmazan pleh i peći oko 40 min na oko 200°C. Dok je vruće može vam se činiti da nije pečeno.

Zbog toga sačekajte da se sasvim ohladi, isecite na kocke i služite.

KOLAČ OD BUNDEVE I PROSA SA KOKOSOM

- 200 g oljuštenog prosa
- 400 g očišćene sočne bundeve
- 3 kašike smeđeg šećera ili ječmenog slada (Maltex)
- 3 kašike nerafinisanog ulja
- 100 g kokosovog brašna
- 1 čaša soka od jabuke
- 50 g suvog grožđa (može i ne mora)

Izrendati bundevu, dodati šećer i ulje. Podmazati pleh srednje veličine i staviti u njega prethodno oprano proso u koje ste dodali suvo grožđe.

Preko ravnomerno rasporediti rendanu bundevu i prelići sokom. Staviti u ugrejanu pećnicu i peći oko pola sata.

Posuti kokosom i iseći na kocke. Ostaviti da se ohladi i poslužiti.

KOLAČ SA BUNDEVOM I PROSOM II

400 g bundeve
150 g prosa
1 šolja oraha
med

Bundevu iseći na kriške i ispeći u rerni. Pečenoj bundevi skinuti koru i ispasirati je zajedno sa kuvanim prosom. Dodati orahe i med i izmešati.

Pre služenja pospite kašu rogačem.

KREKERI OD INTEGRALNOG BRAŠNA

500 g integralnog pšeničnog brašna (može i brašno od neke druge žitarice, recimo ražano, ali ono se drugačije ponaša pri mešenju, lepljivo je, tako da ga treba mešati sa pšeničnim).

100 g suvih pšeničnih klica (možete ih kupiti u skoro svim bio-radnjama, nisu skupe, a veoma su hranljive)

1 kašičica morske soli (mnogo zdravija od kuhinjske, ali može i kuhinjska)

1 šolja (oko 1,5 dl) nerafinisanog suncokretovog ulja (može i obično, rafinisano)

Možete dodati, ako volite i:

100 g susama

100 g ljuštenog suncokreta

Izmešati dobro brašno, so i ulje. Dodati vode koliko je potrebno da se testo sjedini i rastanji oklagijom. (Ako vam se čini da ovo nećete umeti, znajte da je sa ovim brašnom mnogo lakše mesiti nego sa belim, jer dosta upija vodu i uopšte se ne lepi za prste.

Nešto slično se događa i u procesu varenja, i zato je, između ostalog, tako zdravo) Rastanjiti na debljinu 3 - 5 mm, vaditi manjom čašom keksiće i peći u rerni na 200 stepeni, dok blago ne porumene.

ŽITO SA KOKOSOM I SUVIM GROŽĐEM

Pšenica je izuzetno zdrava namirnica i osnov ishrane svakog od nas. U belom hlebu, pa čak i u crnom koji kupujemo u prodavnicama, obično nema celokupnog blaga, skrivenog u pšeničnom zrnju.

Često, crni ili integralni hleb kao osnovu ima belo brašno u koje se dodaju mekinje ili mlevena zrnavlja. Zbog toga predlažem da spremate žito kao poslasticu.

300 g pšenice
100 g kokosovog brašna
100 g suvog grožđa
meda ili malteksa po ukusu
100 gr oraha ili lešnika

Pšenicu možete kuvati na različite načine. Preporučujemo vam sledeći: Potopite pšenicu preko noći ili nekoliko sati. Procedite pšenicu, prelitu sa vodom i kuvati oko 40 minuta.

Zatim šerpu uviti u čebe i ostaviti tako pet sati. Posle toga, ako su se zrna raspukla i upila svu vodu, pšenica je skuvana. Dodati kokos i suvo grožđe, med i samleti sve zajedno u blenderu.

Servirati, posuti mlevenim ili seckanim orasima ili lešnicima.

KUGLICE OD SMOKAVA I KOKOSA

100 g kokosovog brašna
biljnog mleka
250 gr suvih smokava

Potopiti iseckane suve smokve i orahe u biljno mleko. Posle pola sata samleti i dodati kokosovo brašno. Oblikovati kuglice.

KUGLICE OD KIKIRIKIJA I GROŽĐICA

100 g oljuštenog kikirikija
100 g grožđica
med
malo preprženog susama
kokosovo brašno

Pečeni kikiriki samleti zajedno sa suvim grožđicama koje su prethodno bile potopljene u sojinom mleku ili vodi, dodati med.

Umesiti testo i oblikovati kuglice. Uvaljati ih u susam i kokosovo brašno.

JUTARNJA SALATA

1 šolja pšeničnih klica
1 šolja očišćenih semenki suncokreta
3 narendane jabuke
½ šolje suvog grožđa
½ šolje sojinog mleka ili jogurta
2 banane isečene na kolutove

Potopiti suvo grožđe u sojino mleko ili jogurt. Posle pola sata dodati ostale sastojke.

Promešajte i poslužite.

POSLASTICA OD ZOBENIH PAHULJICA

1 šolja zobenih pahuljica

1 šolja samlevenih oraha (ili sitno iseckanih)

500 g jabuka

2 kašike meda

Preko pahuljica, koje su potopljene u malo vode, odstojele bar pola sata, pospu se narendane jabuke, dodaju se orasi, med, pa se sve dobro izmeša i nakon pola sata servira.

KUGLICE OD SUVIH ŠLJIVA I URMI

200 g suvih šljiva

100 g mlevenih oraha

100 g urmi

100 g kokosovog brašna

Na mašini za mlevenje mesa, samleti dva puta suve šljive i urme (prethodno oprane), i pomešati ih sa orasima i 50 g kokosovog brašna. Oblikovati kuglice i uvaljati ih u preostalo kokosovo brašno.

Radi dekoracije staviti ih u papirne korpice.

KUGLICE OD URMI

200 g urmi

200 g mlevenih oraha

½ šolje mlevenog rogača

Urme samleti i pomešati sa mlevenim orasima. Po želji dodati malo meda.

Oblikovati kuglice i uvaljati u rogač.

VEKNICE OD SMOKAVA

250 g mlevenih smokava

50 g meda u tečnom stanju

250 g oraha

250 g suvog grožđa

200 gr integralnog keksa ili zobnih pahuljica

Suvo grožđe potopiti u malo vode desetak minuta, orahe iseckati i sve to sjediniti sa mlevenim smokvama, keksom (pahuljicama) i medom. Od dobijene mase napraviti dve veknice, koje se poželji mogu uvaljati u kokosovo brašno.

Ostaviti da se prosuš i seći na kriške.

MAFIN OD KROMPIRA

175 g krompira

100 g suvog grožđa

75 g brašna

med

mleveni orasi

Suvo grožđe držati u vodi ili sojinom mleku oko 20 minuta, da malo omekša. Skuvati krompir i oljuštiti. Pomešati brašno, krompir, suvo grožđe i dolivati sa tečnošću da bi se zamesilo meko testo.

Podmazati kalup i staviti testo da se peče na 180 stepeni 45 minuta.

Poslednjih dvadeset minuta peći na 150 stepeni. Neposredno pre služenja preliteri sa malo malteksa ili meda i posuti mlevenim orasima

ŠNITE OD SUVIH KAJSIJA

400 g integ. pšeničnog brašna
300 g suvih kajsija
2 šolje mlevenih oraha
voda
malo soli
sojino mleko za glazuru

Umesiti što tvrđe testo od brašna i jedne šolje oraha i malo soli. Ostaviti testo u frižideru na dva sata

FIL: Suve kajsije ostaviti potopljene u sojino mleko na dva sata. Samleti sve zajedno u blenderu da bi ste dobili masu kojom ćete premazati testo.

Testo odvojiti na dva dela i razvući na debljinu od pola centimetra. U pouljen pleh ili tepsiju staviti prvi deo i preko toga naneti fil pa drugi deo testa.

Testo izbockati viljuškom i staviti da se peče. Peći 25 minuta na 200 stepeni.

Desetak minuta pre nego testo bude pečeno, prelijte ga sojinim mlekom.

Izvaditi pečen kolač i posuti orasima.

NAPICI

VODA

Voda ima blagotvorno dejstvo na čovekovo zdravlje, zbog čega zaslužuje da bude iznad svakog napitaka.

Dobar razlog da se opredelite za vodu jeste i taj što ona, pored svojstva da ugasi žeđ, ne pokreće proces varanje u želucu kada se uzima između obroka, za razliku od svih drugih napitaka. Naravno, neophodno je nabaviti što kvalitetniju vodu (ako nemate pristup kvalitetnoj vodi investirajte u filter za prečišćavanje vode ili koristite flaširanu, negaziranu vodu).

Preporučljiva dnevna količina vode je od 6 do 8 čaša dnevno, što zavisi od vrste hrane koju jedete. Ukoliko jedete hranu koja u sebi sadrži visok procenat vode tada ćete imati i manju potrebu za vodom.

Ako se vaša hrana sastoji isključivo od voća i povrća i dalje je važno da pijete čistu vodu.

Ako vodu konzumirate u toku ili neposredno posle obroka, prestanite s tom navikom.

Čaša vode koju popijete neposredno posle obroka, usporava vaše varenje.

Vodu treba piti petnaest minuta pre jela i dva sata posle jela.

Da ne biste osećali žeđ posle obroka, ne zaboravite popiti vodu pre jela.

KOLIKO VODE NAM JE POTREBNO?

Naše telo kroz mnogobrojne fiziološke procese, kao što su disanje, znojenje, mokrenje i defekacija, neprestano gubi vodu. Zato je neophodno da svakodnevno nadoknađujemo gubitak, i ako je moguće, da unesemo i više od toga. Za odraslu osobu čija težina se kreće oko 70 kg taj gubitak bi iznosio oko 2 600 ml. Računajući vodu koju smo uneli kroz hranu i onu koju sadrži (stvara) metabolizam, što je oko 1100 ml potrebno je da popijemo još 1500 ml vode da bi smo nadoknadili gubitak (2600 ml).

| unos/izvori vode | |
|---------------------|---------|
| hrana | 850 ml |
| produkt metabolizma | 250 ml |
| pijenje napici | 1500 ml |
| ukupno | 2600 ml |
| gubitak vode | |
| znojenje | 700 ml |
| disanje | 350 ml |
| mokrenje | 1400 ml |
| defekacija | 150 ml |
| UKUPNO | 2600 ml |

Tih 1500 ml obezbedićemo svakodnevnim ispijanjem 6 – 8 čaša vode. U tropskim klimatskim područjima potrebno je uneti duplo više vode. Neke vrste hrane, naročito voće, sadrže veliku količinu vode, dok druge vrste ne sadrže.

PREPORUKA: Ujutro, nakon buđenja popiti pola čaše mlake vode. Počnite sa pola čaše vode i postepeno povećavajte količinu-do dve čaše. Ujutro nije dobro piti hladnu vodu.

U tom slučaju telo će trošiti energiju kako bi hladnu vodu zagrejalo do temperature tela, a pore toga, hladna voda ima tendenciju da prolongira pražnjenje creva.

KADA JE NAJBOLJE PITI VODU?

Najbolje vreme za pijenje vode je jutro. Možda u jutarnjim časovima ne osećate žeđ, ali najviše što možete da uradite za svoje zdravlje je da popijete čašu vode. Vodu bi trebalo piti 15- 30 minuta pre jela, a nikako tokom ili posle jela. Ukoliko se voda pije tokom ili posle obroka povećava se volumen stomaka, što otežava njegovu kontrakciju, razblažava želudačne sokove i konačno usporava varenje.

Voda se može uzeti sat i po posle jela. Ne preporučije se uzimanje vode dva do tri sata pre odlaska na spavanje (naročito muškarcima koji imaju problema sa uvećanom prostatom).

Time će se tokom noći izbeći pekidanje sna, tokom noći zbog odlaska u toalet. Posle napornog vežbanja trebalo bi popiti litru vode za svaki sat vežbanja.

KORISTI OD HIDRATACIJE TELA

Urin kod osoba koje unose dovoljno vode je svetle boje.

Bubrezi bolje prečišćavaju krv od otpadnih materija (štetne materije se lakše izbacuju).

- Umanjuje se rizik od nastanka kamena u bubregu
- Olakšano je pražnjenje creva.
- Krv je ređa, manje koncentrovana tako da se umanjuje rizik dobijanja tromboze.
- Povećava rezistentnost na masnoće, što doprinosi boljoj fizičkoj kondiciji (potpomaže održavanju normalne telesne težine) što je veoma značajno za atletičare.

BILJNA MLEKA

osnova za pripremanje zdravih napitaka

Zbog učestalih oboljenja životinja, koja su posledica nesavesnog čovekovog odnosa prema životinjama i uopšte prema životu i svemu stvorenom, danas više nego ikada postoji potreba da se mleko životinjskog porekla zameni mlekom biljnog porekla.

Biljno mleko sadrži:

1. MLEČNU KUGLICU koja se sastoji od belančevina, masti, ugljenih hidrata.

2. BILJNU SURUTKU (minerali i vitamini) koja se ne odvaja od mlečne kuglice. U biljkama se belančevine stvaraju putem hidrolize (reakcija sa vodom).

U semenu biljke, hidroliza belančevina je enzimski proces, a ne sekretorni kao kod sisara. Belančevine postaju koloidne, lako svarljive supstance, a belančevine u bio mleku sadrže i biljna vlakna koja su od velikog značaja za čovekov organizam.

RECEPTI ZA PRIPREMANJE NAPITAKA

MLEKO OD SOJE U ZRNU

1 šolja soje u zrnu

6 šolja vode

1 kašika meda

Soju u zrnju držati potopljenu 12-15 h.
Vodu promeniti dva puta. Iscediti, isprati zrna i samleti u blenderu ili u mašini za meso.

Samlevenu soju prelite sa šest šolja tople vode i stavite na ringlu da se kuva 40 minuta.
Stalno mešati i kada počne da kipi poprskati hladnom vodom. Posle 40 minuta kuvanja procediti.

Tečnost koju dobijete koristite kao mleko. U mleko stavite med.

Ono će vam poslužiti kao osnova za razne šejkove.

SOJINO MLEKO- KONCENTRAT

3 šolje potopljene soje

4 šolje ključale vode

Samleti soju zajedno sa vodom. Procediti i tečnost staviti da prokluča. Stalno mešati.

Potrebno je da kuva 10 minuta, nakon čega treba smanjiti temperaturu i ostaviti na ringli još 20 minuta.

Ovaj koncentrat koristiti za pripremanje sladoleda i pudinga.

MLEKO OD BADEMA

1 šoljica badema

4 šoljice hladne vode

prstohvat soli

kašiku meda ili ječmenog slada

Pomešati sastojke i samleti u blenderu.
Procediti i piti. Osobe koje imaju alergiju na orahe, mogu orahe preliti vrelom vodom, kako bi odstranili opnu.

PIRINČANO MLEKO

1 šolja integralnog pirinča

3 šolje vode

malo meda

Prethodno natopljeni integralni pirinač (12 h) samleti i pomešati sa toplom vodom.

Procediti, zasladiti i piti.

MLEKO OD ORAHA

1 šolja oraha

4 šolja vode

Samleti u blenderu.

NAPOMENA: Osobe koje imaju alergiju na orahe, mogu orahe preliti vrelom vodom, kako bi se odstranila opna.

KOKOSOVO MLEKO

200 g kokosa

1 l vode

1-2 kašike meda

Pomešati kokos sa vodom i ostaviti da stoji dva sata. Nakon toga sve zajedno izmiksati, procediti i piti (da bi se belančevinski obogatilo možete u njega dodati i malo sojinog mleka).

MLEKO OD PŠENICE

1 šolja proklijale pšenice (dva dana klijanja)

4 šolje vode

2/3 šolje suvog grožđa odstajalog u vodi.

Pomešati sastojke, samleti u blenderu i procediti. Prethodno pomenuta mleka koriste se kao osnova za pripremanje različitih zdravih napitaka.

Ukoliko nemate dovoljno vremena, možete koristiti pirinčano ili sojino mleku u prahu, koje možete nabaviti u prodavnicama zdrave hrane ili bolje snabdevenim marketima.

Pšenične proklijale klice

Način dobijanja klica

- 1) Uzeti dve šake pšenice, očistiti je i oprati.
- 2) Staviti pšenicu u teglu i naliti vode da ogrezne i odstoji tokom noći.
- 3) Ujutro ocediti (preko dana stoji bez vode). U podne isprati i opet ocediti.
- 4) Uveče opet naliti vode da tako prenoći.
- 5) Ujutro ocediti vodu i ostaviti da klija. Više na naliovati vodu, nego samo ispirati 1 - 2 puta dnevno.

Upotreba klica

Lekovitost pšeničnih klica

Pšenične klice su u isto vreme hrana i lek. One su jedno od najboljih sredstava za jačanje organizma. **Organski fosfati** u klici jačaju mišiće, poboljšavaju opšte stanje organizma i poboljšava rad organa za varenje. **Magnezijum** kojim su klice veoma bogate, povećava otpornost organizma protiv bolesti, čak i protiv raka. **Kalcijum, fosfor, B₁ vitamin** - obnavljaju nervni sistem. **E vitamin** - štiti od astme, šećerne bolesti, bolestri srca,

raka. **Kalijum karbonat, gvožđe i cink** - obnavljaju krvi i leče anemiju, **ulje** sprečava zatvor. **Klice** štite i od **osteoporoze**.

ŠEJK OD BANANE

1 šolja mleka od soje

1 veća banana

1 kašičica rogača

Staviti sve sastojke u mikser i samleti.

Po želji možete zasladiti medom ili malteksom.

ŠEJK OD BADEMA

1/3 šolje badema (ako želite možete ga popariti da bi ste opnu odstranili)

2 dl mlake vode

5 urmi

Sve ubaciti u blender i samleti.

FRAPE OD SUVOG VOĆA I LEŠNIKA

2 šolje sojinog mleka

1 šolja suvog voća po izboru

1 šolje vode

30 g lešnika

U blenderu samleti sve sastojke i piti.

Možete dodati i rogač.

FRAPE OD JAGODASTOG VOĆA

2 dl bademovog ili pirinčanog mleka
1 šolja jagodastog voća po izboru
malo meda

Sve sastojke samleti u mikseru.

FRAPE OD KIVIJA

2 dl pirinčanog mleka
2 kivija
malo meda

Sastojke staviti u blender i samleti..

FRAPE OD JABUKA

2 dl mleka od soje
1 velika oljuštena jabuka
malo limunovog soka

Samleti sastojke u blenderu.
Po želji zasladite medom.

FRAPE OD POMORANDŽE

3 dl sojinog mleka
2 pomorandže
malo meda

Samleti sastojke u blenderu.

FRAPE OD BRESKVE

2 dl bademovog mleka
2 veće breskve
malo meda

Sastojke samleti u blenderu.

KOKTEL OD KRUŠAKA

2 dl sojinog mleka
2 mandarine
1 kruška

Oljuštiti krušku i mandarine, pomešati i samleti u blenderu.

KOKTEL OD KAJSIJA

3 kajsije
1 banana
3 dl mleka po izboru

Sve sastojke samleti u mikseru.

VOĆNI OSVEŽAVAJUĆA PIĆA SOKOVI

Odlične sokove pripremite sami tako što ćete u sokovniku iscediti voće po sopstvenom izboru.

Predlozi:

SOK OD GROŽĐA

1 kg crnog grožđa samleti u blenderu sa čašom vode.
Procediti i piti.

SOK OD GREJPFRUTA

1 grejpfrut
1 šolje vode
1 kašičice meda

Izmiksajte u blenderu grejpfrut i vodu. Procedite i zasladite na kraju.

LIMUNADA

3 limuna
6 šolja vode
1 kašičica meda
šolja suvog grožđa

Sipati u šerpu dve šolje vode, i dodati nastruganu koru od jednog limuna i staviti na ringlu da proključa. Kada se malo prohladi, procediti i u tečnost koju ste dobili potopiti suvo grožđe.

Ostaviti desetak minuta da odstoji i sipati u blender. Iscediti pripremljeni limun i sok koji dobijete, dodajte ostalaj tečnosti u blenderu. Sve dobro izmiksati, prohladiti i služiti.

Kora od limuna dolazi u obzir samo ako koristite neprskani limun.

SOK OD JABUKA

4 jabuke
1 pomorandža
pola limuna
malo meda

Očistiti limun, pomorandžu i jabuke i u blenderu samleti.

Procediti, dodati med i piti (ako želite pulpu možete prelići sa malo meda i posuti kašikom kokosa i pojesti).

FRAPE OD SUVOG VOĆA

1/2 šolje suvog voća
2 šolje mlake vode
malo limuna
med po želji

Ostaviti oprano suvo voće preko noći ili na nekoiko sati potopljeno. Zajedno sa vodom u kojoj je stajalo voće, sve izmiksati u blenderu.

Na kraju dodati sok od limuna i med.

FRAPE OD ANANASA

1/2 šolje ananasa
1/2 šolje soka od ananasa
malo limunovog soka

Sve izmiksati, kratko rashladiti i piti.

NAPITAK OD URMI I BANANA

5 urmi
2 manje banane
2 dl pirinčanog mleka u prahu
2 kašike mlevenog lešnika

Urme oprati i skinuti im opnu. Pirinčano mleko razmutiti sa toplom vodom. U blenderu prvo izmešati urme, lešnik i pirinčano mleko.

Na kraju ubaciti banane i sve izmešati.

II način

SLADOLED

Ukoliko se smanji količina mleka na pola i doda još dve kašike lešnika dobiće se izvrstan sladoled.

Potrebno je gustu smesu, koju ste dobili, staviti na kratko u zamrzivač.

SLADOLED OD SOJE

- 1 supena kašika agar-agara
- 1 šolja vode
- 2 šolje sojinog mleka (koncentrat)
- 2/3 šolje lešnika
- 2 banana
- 1 šolja iseckanih mekih urmi
- 1 kašiku meda

Prva dva sastojka oko 1 minut omekšavati, 1 minut kuvati i ostaviti da se ohladi. Ostale sastojke izmiksati u blenderu.

Sipati u posudu i polako dodavati agar- agar i vodu. Rashladiti i servirati pre nego što se suviše stvrdne.

NAPOMENA: Agar-agar je beli želatin koji se dobija od jedne vrste alge. Koristi se za pripremanje krem poslastica.

JOGURT

Odnedavno se i kod nas može nabaviti jogurt od soje. Ukoliko želite možete ga i sami pripremiti na sledeći način:

- 7 dl sojinog mleka
- 1 dl sojinog jogurta

Pomešati mleko i jogurt i ostaviti 10 sati na sobnoj temperaturi.

Za dobijanje sojinog jogurta koriste se gljivice *Soyadaphilus* ili *Theradophilus*.

VOĆNI JOGURT

U sojin jogurt dodati ispasirano voće po izboru. U zimskim danima, u nedostatku svežeg voća, može se upotrebiti i zamrznuto voće (kupine, maline, jagode).

ZAMENA ZA KAFU

U bolje snabdevenim prodavnicama zdrave hrane može se nabaviti kafa ili kapučino od soje.

Ukoliko vam je to skupo, uz malo truda pripremite sami kafu od soje.

KAFA OD SOJINIH ZRNA

Operite i osušite određenu količinu soje.

Na plehu, u tankom sloju, rasporedite sojina zrna i stavite ih u vruću rernu. Potrebno je da povremeno mešate zrna kako ne bi izgorela.

Da bi ukus kafe bio zadovoljavajući, neophodno je da sva zrna budu ravnomerno pečena (da dobiju izrazito braon boju) i da ne izgore.

Da bi ste proverili da li su zrna pečena, zdrobite jedno zrno i pogledajte unutrašnjost.

Kad se zrna ohlade, sameljite ih u mlinu za kafu.

Dobijenu masu držite zatvorenu u staklenoj tegli i koristite za pripremanje kafe.

KAFA OD RAŽI

Potrebno je da određenu količinu (prema svom izboru) raži rasporedite na veći pleh i pečete u vrućoj pećnici. Povremeno, varjačom promešajte zrna kako vam ne bi izgorela.

Potrebno je da zrna dobiju braun boju, boju kafe. Pre što izvadite, proverite da li se zrnevlje ispeklo - zdrobite zrno.

Kada se ohladi, sameljite u mlinu za kafu. Boja dobijenog praha treba da bude kao i boja kafe (uporedite sa standardnom kafom).

MIX MLEKO U PRAHU

- 1 šolja integr.pirinča
- 1 šolja susama
- 1 šolja pečene soje
- 1 šolja ovsenih pahuljica
- 1 šolja pšenice

Svi sastojci se ispeku i samelju. Od praha pripremati mleko.

1 supenu kašiku praha sipati u 3 dl ključale vode. Ostaviti pet minuta poklopljeno. Kad se ohladi dodati med i piti.

Ako želite, dodajte i jednu kašičicu rogača.

VOĆNI ČAJ I

- 50 g suvog grožđa
- 50 g suvih šljiva
- 50 g suvih smokava

Suvo voće oprati i potopiti u litar vode; kuvati 15 minuta uz stalno mešanje. Skloniti sa šporeta i ostaviti poklopljeno još 15 minuta.

Kad se ohladi procediti i dodati sok od limuna.

VOĆNI ČAJ II

50 g šipka
50 g malina
50 g kupina
50 g borovnica

Sve sastojke sipati u 2 litre vode i kuvati 15 minuta na nižoj temperaturi.

Skinuti sa ringle i ostaviti da se ohladi.

Na kraju sipati 2 kašike meda.

LEKOVITO I OSVEŽAVAJUĆE, ČAJ OD CRVENE DETELINE

1 supenu kašiku osušenog cveta od crvene
deteline
2 šolje vode
pola limuna
med

Vrelom vodom preliti osušene listove.

Ostaviti poklopljeno 7 minuta. Procediti i ostaviti da se ohladi.

U topao čaj nacediti sok od limuna i zasladiti medom.

PREDLOG OBROKA ZA DEVET DANA

DORUČAK: Doručak bi trebalo uzimati sat i po do dva sata posle buđenja. Mnogi preskaču doručak jer ne osećaju glad kada se probude (što je i normalno, jer potrebno je da se prvo potpuno razbudimo). Ovo se četo dešava zbog kasnih i obilnih večera. Ako uzmete lakšu večeru, i to tri sata pre spavanja, verovatno ćete osetiti glad ujutro.

Doručak treba da bude obilniji i da vam da snagu za aktivnosti koje će uslediti.

Pre doručka jedite voće (30 minuta pre bilo koje druge hrane) ili ako niste navikli bar popijte sveže isceden sok od voća. Doručak možete uzeti sladak ili slan, već kako vam odgovara. Ako uzimate slatki doručak računajte da ćete brže ogladneti.

RUČAK ne mora da uključuje supu. Ako će vas supa zasititi i sprečiti da pojedete porciju salate, onda je svakako bolje da izostavite supu.

NEDELJA

Doručak: Voće/ Sendvič: Integralno pecivo, namaz od tofu sira sa susamom, zelena ili salata od paradajza, nekoliko maslina

Ručak: Paradajz čorba, krompir salata sa prokeljom, salata od cvekle

Večera: Pečena bundeva, integralno pecivo sa namazem od rogača.

PONEDELJAK

Doručak: Voće/ Sendvič: Integralno pecivo, namaz od badema, šejk od banane

Ručak: Posna sarma

Večera: Krekeri od integralnog brašna uz jogurt od soje

UTORAK

Doručak: Voće/ Slatki ovas

Ručak: Špagete sa umakom od leblebije, kupus salata sa šargarepom ili zelena salata

Večera: Projara lukovača sa sojinim jogurtom

SREDA

Doručak: Voće/ Sendvič: Integralno pecivo, slani namaz od kikirikija, salata od pečenih crvenih paprika, zelena salata

Ručak: Krem čorba od bundeve, integralni pirinač sa graškom, salata od kineskog kupusa

Večera: Mafin od krompira

ČETVRTAK

Doručak: Voće/ Sendvič: Integralno pecivo, namaz od avokada i salat od cvekle

Ručak: Tortilja/ salata od paradajza i crnog luka

Večera: Voće/ palačinke sa namazom od suvih šljiva, šejk od banane.

PETAK

Doručak: Voće/ slana kaša od heljde, masline ili sendvič (lepinju poprskati maslinovim uljem, staviti pljeskavicu, premazati kečapom i dodati nekoliko listova zelene salate).

Ručak: Pečenje od kikirikija, paradajz sos, salata od kelerabe

Večera: Sutlijaš od integralnog pirinača

SUBOTA

Doručak: Voće/ Sendvič sa sejtanom, salata od kupusa i šargarepe

Ručak: Pasulj, proja, salata od kiselog kupusa

Večera: Voće/ Brzi kolač od jabuka

NEDELJA

Doručak: Jutarnja salata, beskvasni hleb

Ručak: Čorba od leblebije, paprike punjene krompirom, mešana salata

Večera: Voće/ prepečeni hleb sa namazom od badema

PONEDELJAK

Doručak: Voće/ Sendvič: Integralno pecivo, francuska salata, paradajz, listovi zelene salate

Ručak: Paradajz supa, salata od boranije, pire krompir

Večera: Šnite od suvih kajsija, mleko od badema