

TRAJNO ZDRAVI I RADOSNI

Ceo život sam kuburila sa dijetama, kalorijama, gojila se, mršavila, bivala bolesna, I nikako nisam povezivala u glavi svoj život, ono što mi se dešava I ono što jedem. Znam da sam mrzela povrće od malena, da su me terali da jedem kuvano I “kašikom”, a da sam ja postala mesožder, čija je omiljena hrana bila – pečenje, krompirići, gibanica, krvava džigerica I rezanci sa sirom. Jedino što me je nekako spasavalo, a da to nisam ni znala, je bilo moje obožavanje voća....u gradovima gde sam živela I studirala ili bila samo avanturista, nisam imala novca za restorane niti sam volela da kuvam, pa sam živela na voću. To što se tamo dobro osećam, imam energiju I nisam bolesna, pripisivala sam lepotama Pariza, Sidneja I Stokholma, ni ne pomišljajući da se zahvalim na svome zdravlju upravo tom jeftinom voću.....uostalom, tada niko nije govorio o zdravoj hrani a vegetarijanci su bili kao sekta, isto kao I fanatišni makrobioticari....istina, u Australiji sam 2 godine bila zdrava, ten mi je bio savršen, kosa živa I gusta, moja creva, ojadjena operacijama u detinjstvu I naviknuta na laksative, odjednom su sama radila, a ja sam sve to pripisivala blagodetima mora I klime. Dvadeset godina kasnije, moje telo, iznureno I iscrpljeno, loše decenijama hranjeno odlučilo je da prekрати sebi muke I da umre. Gradjanski rat u mojim ćelijama je počeo I ja sam obolela od raka. Prošla sam kroz agresivne I barbarske metode medicine, I kad su završili samnom, bila sam invalid – bez pljuvačnih žlezda, bez epiglotisa, iščupanog grkljana, trajno opale kose od gubitka težine I stresa, mrtve kože, sa imunitetom na nuli, starica kojoj su ispadali zubi od radijacije I hemoterapije, I čija krvna slika ničim nije mogla da se popravi. Krenula sam kao I svi, sa idejom, jaka hrana će me osnažiti – udarila sam po mesištu, kajmaku, siru, slanini I džigerici, I napravila još gori kaos. Pojavio se nišim izazvan holesterol, a krvna zrnca se uvećavala u milimetrima....i onda, slomljena depresijom, ne na ivici, već na dnu nervnog sloma, obratim se čoveku koga znam deset godina I koji je trajno zdrav, I sve mlađji I vitalniji svake godine, za koga sam znala da se čudno hrani, ali nisam se nešto unosila u to, sa molbom da mi otkrije svoja znanja. Tog dana je počeo moj preobražaj, putovanje u sasvim novi svet, svet trajnog zdravlja, svet budućnosti, svet koji je oduvek bio na dohvata ruke, svet prirode, istine, prave životne radosti I ljubavi prema sebi. Nisam ni sanjala da ću promenom ishrane promeniti ceo svoj svet, od razmišljanja do vrednosnih sudova, od ponašanja do karaktera.

Bitno je da znate da ishrana živom hranom nije još jedna od mogućih dijeta koje će vam ili neće trenutno pomoći. To je opredeljenje za zdravlje I život, nasuprot bolesti, starenju I smrti. To je sloboda, nasuprot pra vilima, konvencijama, šablonima I šemama. To je ljubav, nasuprot samodestrukciji. A toliko jednostavno! Rečenica “U raj u nema kuvanja, kotlići su u paklu” kako mi je učitelj Gruja na samom početku rekao, je bila kao pesma iz samog raja, kao odgovor na moj dugogodišnji unutarnji otpor kuvanju. A odsustvo receptata, I sloboda istraživanja I osluškivanja sebe....no, da idemo redom.

Prvo, postoje samo dve vrste hrane. Mrtva I živa. Kuvana I presna. Živa hrana je živa, zato što kad stavite kuvanu šargarepu u zemlju, ništa ne nikne, a kad stavite presnu, nešto nikne. Na ćelijskom nivou, jedući sirovu hranu, unosite žive biljne ćelije, sa enzimima (vitaminima) koji nestaju I pri blagoj termičkoj obradi, a oni su nosioci sveg blaga, I kad njih nema, telo

troši svoje, metaboličke enzime, kojih ima ograničeno, te, kad ih potroši, umre. Prosto rečeno, jedući živu hranu, produžavate život.

Dalje, mi smo jedini oblik života na zemlji koji termički obradjuje svoju hranu, I jedini toliko bolesni. Šećernu bolest smo dobili kad smo sa meda prešli na preradjeni šećer. Danas gotovo sva hrana u sebi sadrži šećer koji ne samo da je štetan, već izaziva zavisnost (otuda deca ne mogu da žive bez kečapa).

Mi smo jedini sisari koji kad prestanu da sisaju majčino mleko, predju na kravlju sisu I to ceo život! Životinje nemaju osteoporozi niti problem sa kalcijumom, jer kalcijuma ima svuda. Te bolesti izaziva kravlje mleko, pravljeno za tele, koje ima I rogove I kopita I treba da naraste sa 40 kila na 200 za godinu dana....u njemu ima kazeina, materije od koje se pravi tutkalo I lepak....treba li dalje da pričam? Ali mlečna industrija, moćna kao I ostale prehrambene industrije od malena nas uči da je kravica dobra....

90 posto toksina koje unosimo u sebe, dolazi od mesa (od zemljišta, stočne hrane do antibiotika, veštačkih boja itd) a samo 10 posto od prskanog voća I povrća. Ali, dobrobit živih ćelija jača imuni sistem toliko da se on bez problema bori sa tih 10 posto toksina....Još nešto – čovek nikada nije razrešio pitanje gladi. I danas, polovina čovečanstva jedva preživljava. A biljne hrane ima dovoljno za 20 milijardi ljudi, mesa nema....i pomislite na milijardu goveda, koja u svojim crevima stvaraju opasan gas metan, koji ide direktno u atmosferu I uništava ozonski omotač, pa ćete shvatiti šta znači istina, da kada bi ljudi prešli na biljnu hranu, spasili bi ne samo sebe, već celu planetu...

Neki dan sam pročitala u novinama vest da naša država u agraru prioritet u budućnosti daje stočarstvu, I naježila sam se. To je tempirana bomba samouništenja, na koju niko nije odreagovao. A I zašto bi? Pa mi prve slikovnice sa slikama krave, ovce, kokoške I patke dajemo deci, navikavamo ih da su nam najveći prijatelji upravo životinje koje jedemo, a istina je stravična. Nas ima sedam milijardi na ovom svetu, a proizvodimo 4 milijarde životinja za prehranu ljudi, što je totalno uzdrvalo balans planete....ono što nam se dešava, zapravo je osveta životinja iz groba....

Evo nekoliko stravičnih podataka, o kojima treba da razmislite pre no što krenete svom omiljenom, nasmejanom mesaru:

Amerika, kao veliki proizvođač mesa, preko polovine pijaće vode troši na uzgoj životinja I stoke. Stoka pije mnogo više vode nego mi. Stoka mnogo više jede nego mi... danas svet gaji više biljne hrane za hranu životinja, nego ljudi. Polovina čovečanstva zbog toga gladije. Biljne hrane ima u izobilju za 20 milijardi ljudi, ali stoka pojede sve.....nekada je osnova ljudske hrane u Južnoj Americi bio kukuruz. Doneli smo ga u Evropu kao egzotičnu biljku, rajsku biljku, visoko hranljivu, da bi se ona danas gajila najviše kao stočna hrana. 87 posto kukuruza u Južnoj Americi završi u kravljim burazima. A sad da vidimo kakva je to ekonomija i gde je i čija računica da toliko ulaže u skupu proizvodnju nečega što se posle jeftino prodaje, uz neizbežne subvencije države? Ko ima koristi od toga da nas kljuka mesom?

Najveći ubica I najmasovniji ubica čovečanstva nisu ni ratovi, ni prirodne katastrofe ni saobraćajne nesreće. Sve to zajedno ne može da pridje efikasnosti najvećeg ubice koji se

zove holesterol. A nijedna biljka ne izaziva holesterol. Holesterol izaziva jedenje mlečnih proizvoda i mesa. Začepljenje arterija, moždani udari, infarkti, Alchajmerova bolest, senilnost, bolesti jetre, želuca, creva, samo su neke sa poduže liste posledica konzumiranja mesa. Da dodam još malo cifara u igru. Životinjama treba velika količina vode. Recimo, za proizvodnju jednog kilograma govedine, potrosi se 45000 litara vode. Za kilogram krompira, potrebno je samo 227 litara. Poredjenja radi, čovek koristi oko 400 litara vode dnevno za kućne potrebe. Kada bi se u cenu mesa uračunala i cena vode, jedan hamburger bi realno koštao 20 eura. I kako se onda postiže ta magična cena u MekDonaldsu, na primer? Čoveka u budućnosti vrebaju još jedna ekološka katastrofa, možda najteža od svih – nestašica pijaće vode. Odricanjem od mesa, uštedeli bi milione litara... I o tome razmišljajte u ove tople letnje dane...

I sada dolazimo do onog manje mirisnog dela. Šta, kuda I kako sa izmetom tolikih životinja? Možda će vam ovo zvučati drastično, ekstremno, neverovatno, ali citiraću vam reči vodećeg inspektora za hranu u SAD-u, koji je izjavio, pod punom moralnom odgovornošću: "RANIJE SMO SKIDALI GOVNA ZA MESA, PA SMO PRALI GOVNA SA MESA, SAD JEDEMO GOVNA U MESU". Ne, nemojte da bacate ovu knjigu, čitajte dalje, molim vas. Stoka proizvodi 130 puta više otpada nego ljudi. Izmet stoke zagadjuje našu pijaću vodu, ili bolje rečeno, POLOVINU REZERVI PIJAĆE VODE sveta! Odakle stižu u hranu bakterije, ešerihije, streptokoke, salmonele? Iz creva, odnosno izmeta životinja koje jedemo....u decembru prošle godine, ešerihija iz mesa je u SAD-u izazvala masovno otkazivanje bubrega. Vest je prošla nezapaženo....činjenica je da su naši WCi čistiji od mesa koje jedemo. Sada će. znam. da skoče revoltirano svi naši vredni stočari I da tvrde da to nije tako kod nas...možda još nije, ali je to neminovno kod masovne proizvodnje mesa, a tome težimo, zar ne? Vlada kaže da su stočari prioritet, setite se....mi težimo tome, mi se divimo tome, mi učimo od velikih kako se to radi....u svetu više nije pitanje da li ima izmeta u mesu, nego kako sa tim izaći na kraj, pa se zato preporučuje radijacija! Idemo dalje, da li ste znali da stoka danas pojede više ribe nego ljudi? Riblje brašno se daje pilićima (da li je prirodno da biljojedi jedu meso?) POLOVINA SVETSKOG ULOVA RIBE IDE NA HRANJENJE STOKE! Kad odmeravate kilo fine govedine za ručak, pomislite na našu kolenku života, more i okeane, koji više ne mogu da izdrže niti da obnove svoju floru ni faunu, posle ubilačkog izlovljavanja ribe....OČUVAĆEMO MORA I OKEANE AKO NE JEDEMO STOKU. Volela bih da ovo piše po učionicama, I da ovome podučavamo našu decu, a ne da ih kljukamo sarmama. (U kojoj, osim izmučenog kupusa I pirinča, nema ničeg hranljivog). Stočari moraju da čuvaju svoje blago i zato smo vukove skoro istrebili, kao i gomilu drugih životinja...

U svetu, ljudska ishrana životinjama troši trećinu sirovina i fosilnih goriva i polovinu pijaće vode, truje hranu, uništava zemljište, šume, divlje životinje. Posledice - u Americi 90 posto pilića ima rak i to meso stiže na tanjire. Ni kod nas nisu ni malo nežni prema životinjama. Setite se onog davno snimljenog dokumentarca MALJ, gde je prikazano kako živi pilići završavaju pod udarcima malja, zajedno sa ljuskama.... 280 miliona pilića završi ovako brutalno ubijeno svake godine. U Francuskoj je najveća poslastica (I najskuplja) oduvek bila guščija pašteta. danas se ona industrijski proizvodi od obolele jetre nakljkanih na silu gušaka i pataka. 80 posto krava u Americi ima leukemiju, a 50 posto sidu. bolest ludih krava je zapravo posledica hranjenja krava - drugim kravama. Od kad su izmišljene one moćne

mašine koje melju sve, do kostiju, viršle više nisu viršle, a u mlevenje hrane za stoku, ulazi danas pileći izmet, iznutrice i mačke. I to u visoko razvijenim, industrijski jakim zemljama....

75 posto svih zaraznih bolesti u proteklih 30 godina došle su od životinja, od side pa do ptičijeg gripa. 75 posto svetske proizvodnje antibiotika zato ide na životinje za ishranu. Vidite li sada spregu i sreću združenih farmaceutskih i prehrambenih industrija? Kada bi ljudi bili zdravi, polovina čovečanstva bi izgubila posao...I zato je najveći ubica ljudi na planeti od kad je sveta i veka - ljudski apetit za mesom...

Mnogi me pitaju, kako odolevam izazovima divne hrane, kako mogu bez ovog ili onog, i ne mogu da razumeju činjenicu, da se ja ničeg ne odričem, da ja uživam u hrani, više nego ikada, jer se moje telo raduje svakom zalogaju, kao da zna, a zna, da je to dobro za njega. Uostalom, kada naručite cedjeni sok od pomorandže, zar nemate nagon da ga odmah iskapite, a ne da ga lagano ispijate, kao što radite sa gaziranim pićima? To je ta iskonska radost tela, koje će vas nagraditi svojim izgledom, svežinom i zdravljem, za to najbolje gorivo koje u sebe stavljate.

Zar nije čudno da brinete o gorivu koje stavljate u svoj automobile, pa čak i o hrani za svog ljubimca, mnogo više nego što to činite za sebe? A naše gorivo je jednostavno – kiseonik, voda, sunce. Biljke su jedine koje mogu direktno da pretvaraju sunčevu energiju u materiju, I kada jedete žive biljke, dobijate tu sunčevu energiju. I to ćete odmah osetiti. Nema podočnjaka, nema umora, koža vam blista, sjaji se, nema buibuljica, nema tvrdih peta, grubih laktova, celulita, venica, ožiljci nestaju kao rukom odneti, a krv vam se već posle 3 nedelje kao i metabolizam tako sredi, da više ni kijavicu ne možete da imate....Deca vegani, koja su od rođenja na živoj hrani, nikada se ne razboljevaju.

Sad ste već nestrpljivi da čujete šta je sve to živa hrana. Voće, povrće, semenke, klice, hladno cedjena ulja....bez soli, jer presna hrana ima svoju so, koju gubi kuvanjem, zato je hrana kuvana bljutava dok se ne dodaju začini. Hladno cedjena, devičanska ulja od masline susama, kikirikija, bundeve, kukuruznih klica, maka, lana, rastvaraju se u vodi I limunu, ne lepe se za creva a podmazuju vaše organe tako da sve zaista radi kao podmazano....ja imam vrlo jasan I živ osećaj da su mi organi iznutra čisti! Nema znoja, nema mirisa, nema kiseline, a onda vam se promene I misli – nema kiselih I ljutih misli. Kad u vašem organizmu ništa ne truli, onda se ne osećate trulo.....

Osim svežeg, zamrznuto voće I povrće ima istu vrednost I enzimi ništa ne gube zamrzavanjem, oni se uništavaju zagrevanjem. Da je drugačije, organe za transplantaciju bi blanširali....ali oni bi onda bili mrtvi, zar ne? Kome treba prokuvano srce....

Voće treba jesti ujutru do podneva, jer tada se u organizmu vrši detoksikacija, I ako unesete obilan kuvani ili prženi doručak telo će morati da odvoji novu energiju za varenje, zato vam se spava, pa morate da uzmete kiselinu (kafu) da se razbudite, I vec je zlo učinjeno, a niste se još ni razbudili....ako počnete dan voćem, imaćete energije na pretek. Za vegansku kuhinju vam je potrebno samo da imate sokovnik, blender I secka. Kuhinja bez mirisa, prženja, tiganja, šerpi, lonaca, sa drastično smanjenom potrošnjom struje I deterdženata, jer topla voda sve ispira....možete li da zamislite to uživanje I tu lepotu....

Princip je jednostavan – svakog dana sve, u svim bojama. Ujutru I uveče voćni obrok. Ja na primer u blender svakog jutra stavim bananu, kivi, zamrznuto bobičavo voće, klice, med, polen, I sok iz sokovnika od cvekla, šargarepe, jabuke, pomorandze, celera, peršuna....kombinacije su beskrajne, zavisno od godišnjeg doba I sezonskog voća...ali uvek tu bude bar 10 različitih sastojaka, što voca, što semenki, što lisnatog zelenog povrća...od kilogram I po, izadje litra gusta, ja to podelima na dva dela, pola litre ujutru (to mi je doručak) I pola litre uveče, to je večera. Izmedju pojedem jedan ili dva saladna obroka, koji čine – uvek je osnova zamrznuti kukuruz šećerac I grašak (samo otopljen, ili preliven toplom, ne vreloom vodom), to su protein I ugljeni hidrati, I onda sve moguće kombinacije – paradajz, luk, paprika, rendana cvekla, rendana šargarepa, rendana tikvica, rukola, salata, svo začinsko bilje, rendana bundeva kad je ima, celer.....sve to začinjeno onim divnim uljima I umesto sirćeta, sokom od limuna....sad dok ovo pišem, meni voda ide na usta od divote I krasote! I to pospem mlevenim semenkama susama, lana, golice, 2,3 badema, 2, 3 oraha, 2, 3 sirova kikirikija (ukupno ne treba da bude više od 50 gr dnevno svih semenki zajedno). Kada idem na put, spremim litar mog soka a u restoranu naručim salatu koju pospem mojim semenkama.... Izmedju obroka, ponekad grickam suvo voće, šljive, kajsije, groždjice....i ne može da mi dosadi, jer svaki put osetim radost svake moje ćelije koja se raduje ovoj hrani. Za ovakvu ishranu, nagrada je – trajno zdravlje, podmladjeni izgled, zategnuta koža, bujna, živa kosa, I radosne, pozitivne misli.....a onda kreće promena iznutra – više ni na svoje telo ni lice ne možete da stavljate hemiju, počinjete da brinete o prirodi, da tražite pogledom sunce, da udišete punim plućima (I zdravim) život, poveca vam se sposobnost mozga da rešave problem, mišići rade optimalno, kreativniji ste, nema depresije (nervne ćelije su takodje namirene I nahranjene) nema nervoze, nema gladi....morate da probate da biste osetili I verovali. A ako ste bolesni, vaš oporavak čak I od najtežih bolesti biće ubrzan I čudesan. Ja ne mogu da prežalim što nisam sve ovo znala u trenutku kada mi je dijagnostikovao rak grla. Jer, nikada ne bih dozvolila ni operaciju, ni hemoterapiju ni radijaciju. Ojačala bih ovom hranom svoj imuni sistem I on bi se izborio sa rakom. Zbog ove ishrane, mene više ništa ne plaši. Ja znam da mogu I da ću biti vitalna I u dubokoj starosti, I da to neće biti starost, već zrela, mudra mladost. Ja znam da se više nikad neću razboleti. Ja znam da će moj život biti sve lepši I sve puniji, svakim danom. Ja nemam lekove u kući, čak ni aspirin. Više ne idem lekarima, čak ni na kontrole. Ja sam Slobodan čovek, žena koja više ne staje na vagu I ne postavlja sebi od ranog jutra pitanje – šta ću da kuvam danas.....

I ja svakoga dana otkrivam po nešto novo...naravno, kada sam počela da koračam ovim divnim, svetlim putem životne radosti I zdravlja, prvo su me zanimala namirnice koje sup o kvantnoj medicine najjače, najmoćnije, I najveći boric protiv malignih oboljenja. I kada pogledate listu recimo antikancerognog povrća, ili antikancerognog voća, prvo što pomislite je “Bože, ima li neka voćka ili povrćka da nije antikancerозна?” Tačno. Nema. Sve su zdrave....ali ove su ipak najmoćnije:

ANTI KANCEROZNO POVRCE

- **BELI LUK**
- **KUPUS**
- **DJUMBIR**

- ŠARGAREPA
- CELER
- PERŠUN
- LUK
- SEMENKE LANA
- CITRUSI, P[OMORANDŽE, LIMUN....
- KARFIOL
- BROKOLI
- PARADAJZ
- PAPRIKA

ANTIKANCEROZNO VOĆE

- BOBICAVO VOĆE,
- JAGODE,
- MALINE,
- KUPINA,
- BOROVNICA,
- RIBIZLA,
- DIVLJA JAGODA,
- CVEKLA
- NARANDŽA,
- JABUKA,
- KRUŠKA,
- DINJA,
- BUNDEVA,
- KIVI,
- LUBENICA
- GROŽDJE,
- ANANAS,
- GREJP,

I iznad svega – jezgra koštice šljive, kajsije....

Ne postoji lek, bar koliko ja znam, koji se pravi od mesa...ali skoro svi lekovi se prave od biljaka...i evo nekoliko lekovitih biljaka za koje svi znamo od davnina, a za koje nas danas moderni ljudi ismevaju, veličajući antibiotike I druge čarobne pilule za lilule....

BELI LUK

Osim eteričnih ulja, oligoelemenata I mineralnih soli, beli luk sadrži vitamine A, B1, B2, PP I C. To je najmoćniji prirodni antibiotik, borac protiv bakterija, odličan antiseptik, sjajan protiv povišenog krvnog pritiska. Stimuliše rad srca, olakšava cirkulaciju I pročišćava krv. Lako se vari, apsorbuje I lako eliminiše kroz creva, bubrege I pluća. Dodajmo tu I magična svojstva teranja vampira, afrodizijačke osobine, I beli luk postaje čudesan , nenadmašan lek, čak I u borbi protiv kolere.....

Uostalom, evo spiska bolesti, koje beli luk leči:

Reumatizam, katar, crevni paraziti, groznica, grip, visoki pritisak, neuralgija, žuljevi, bradavice, akne, ekkcem, fermentacija u crevima, za bolji rad žuči, protiv kolitisa, bronhitisa, artritisa....

POMORANDŽA

Sadrži vitamine C, A, B1, B2, PP, B5, B6, E, šećere, organske kiseline, aminokiseline, pectin, mineralne soli, flavonoidne glukozide koji štite krvne kapilare i sprečavaju hemoragije. Bolje je da cele pomorandže stavite u blender nego da samo cedite sok, jer ćete tako sačuvati hranljiva bela vlakna...

Uz sokove sa blendiranom pomorandžom, lakše se prestaje sa pušenjem, pa se ova predivna voćka koristi u lečenju anemije, malaksalosti, nervne labilnosti, bolesti zavisnosti, infekcije, groznice, migrene, nedostatka vitamina C, nervoze, nesаницe, epilepsije, lupanja srca, otežane probave, nadimanja, kožnih bolesti....

ŠPARGLA

Nikad me nije privlačila kuvana....ali mladi izdanci, blendirani sa voćem, to je sasvim druga priča....ova biljka je bogata vitaminima A, C i grupe B, koristi se kao sedative za srce, kao laksativ, diuretic....odličan je tonik za pluća, a veruje se i da ima afrodizijačka svojstva...

BOSILJAK

Predivan u saksiji, nekad se stavljao i u čist u posteljinu, devojke ga nosile u nedrima da mirišu....pomaže u probavi, dezinfikuje organizam, sjajan i u kozmetici, devojke su ga nekad stavljale u vodu za kupanje, uvodu za parenje lica kod prehlade....

ŠARGAREPA

Njeno lišće je potentnije od korena! A kad ste poslednji put videli lišće šargarepe? Sladak koren je ono što jedemo, a u prirodi, kad vobolje razmislite, koja životinja jede korenje? Koren je jedu crvi i mikrobi....nadzemni deo biljke je logično i najzdraviji.... No, šargarepa sadrži karoten (koji naš organizam preradjuje u vitamin A). Reguliše rad creva i jetre, čisti krv, odlična je za oči...sok je dobar za arthritus. U kozmetici je zakon za podmladjivanje kože...

Jedite je ako imate dijareju ili opstipaciju, arthritus, opekotine, bronhitis, astmu...

KUPUS

Šta biste rekli da na nekom leku pročitate sledeće – pospešuje formiranje i lečenje tela, stimuliše proizvodnju novih ćelija, ubrzava zarastanje rana, reguliše rad creva, pomaže iskašljavanje, probavu, ublažava upale i čireve? Mislim da ne biste verovali da takvu čaroliju može da stvori farmaceutska industrija....i u prvau biste bili, to može samo kupus....

KRASTAVAC

Još u detinjstvu, za mene je krastavac značio nešto zdravo i sveže....mama bi ga ljuštila i stavljala mi na lice koru, koja je tako divno hladila....narendan, seckan, mleven, taj miris svežine mi je i sad u nozdrvama....Ta svežina ide od toga što je u krastavcu najkvalitetnija moguća voda, 95 procenata....ima minerale koji čiste krv, odličan je protiv upala, divan i spolja i iznutra....

TREŠNJA

Čisti od otrova I daje minerale. Posebno se preporučuje osobama koji pate od bolova u zglobovima. Obnavlja krv, mogu je jesti I dijabetičari, jer je njen šećer fruktoza, koji ne utiče na pšodizanje šećera u krvi. Da ne pričam o maskama za lice od mlevene trešnje....

LUK

Kad god sam jela roštilj sa lukom, pa posle imala užasne problem u varenju, za to sam okrivljavala siroti sveži luk, a on je u celoj priči jedini pomagao organizmu.....deluje antibakterijski, bogat je eteričnim uljima, vitaminom C, mineralnim solima....aktivira organe u borbi protiv bakterija I zaraze, podstiče rad bubrega, obnavlj akrv, dovodi do podmladjivanja ćelija, odličan kod artritisa I dijabetesa, kontroliše šećer u krvi.....za dugovečnost nema boljeg leka....svakoga dana u velikim količinama....a kad se meša sa drugim biljkama, nema mirisa ni zadaha...

KOMORAČ ili ANIS

Ja ga često ubacim u blender sa voćem, zamiriše cela kuhinja....a nisam znala da je lek protiv bolnih menstruacija, da ga treba davati dojiljama, jer pospešuje majčino mleko I poboljšava mu ukus...

JAGODA

Odlična u borbi protiv dijareje, reumatizma, bolesti bubrega, pospešuje mokrenje, ubrzava oporavak, sjajna je protiv anemije, artritisa....čisti kožu, jetru, sadrži tannin, vitamine, mineralne soli...ako se pojavi svrab na koži, to nije kako se smatralo alergija, nego samo dokaz njenog moćnog uticaja na čišćenje krvi....

PŠENICA, RAŽ, JEČAM

Ne zna se šta je moćnije. Od čega konj formira svoje divne mišiće? Upravo od zobi, I žitarica....u živoj hrani, semenke pšenice, raži, ječma, prosa, kinoe, se potope preko noći u vodu, I tako klicaju. Tek kada seme oživi I počne da klica, drugi dan već, najmoćnije je I tada ga staviti u blender sa voćem ili posuti preko salate I jesti.... Pšenica sprečava kardiovaskularne bolesti, a sve žitarice su izvor protein, neophodnih za rast I razvoj....

LIMUN

Skorbut je bolest od koga su ljudi umirali u najstrašnijim mukama, kada bi im se po telu otvarale rane. Samo jedan limun bi samrtnika vraćao u život. Možete li da zamislite njegovu snagu I moć? Baktericid, antiseptic, diuretic, antireumatik, deluje protiv arterioskleroze, krvarenja, podstiče izbacivanje kiselih otpadaka iz organizma, podiže I reguliše metabolizam I jača organizam....koru jedite samo ako je neprskana.

BADEM

Ulje u bademu predstavlja 50 posto njegove težine. Životinje u prirodi do ulja I masnoća dolaze samo putem orašastih plodova....izvor je protein, kalcijuma, fosfora, dakle, prvoklasna hrana. Hrana za mozak. Bademovo mleko je čudesno I daje se veganskoj deci....

JABUKA

Kažu Englezi, "An apple a day, keeps doctor away", Jabuka na dan, I lekar je oduvan...ja kažem, ne jedna, nego koliko god možete...ona je I hrana I lek, čistač organizma od svih otrova, snižava holesterol I šećer u krvi, hrana stogodišnjaka.

MED

Prirodno gorivo za velike napore. Proizvod najvrednijih bića na zemlji. Uravnotežava nervni system, reguliše probavu, krvotok, sprečava infekcije, groznice, anemije. Ako mu se još doda cimet, ta kombinacije leči sve, od grebanja u grlu do depresije....

BOROVNICA

Još jedan čistač koji dezinfikuje creva I urinarni trakt, podstiče regeneraciju tkiva, naročito kože I sluzokože. Idealna hrana za umorne oči. Otklanja problem sa pamćenjem, a ženama je najbolji prijatelj od kolenke do groba, od menstrualnih do menopauznih tegoba....

GROŽDJE

Kao dete sam imala upalu slepog creva, koje je izvadjeno, ali prilikom operacije u famoznoj Tiršovoj dečjoj klinici, ostao je neki končić u mom stomaku, koji je dva meseca kasnije izazvao uleus, ili ti vezana creva. Bila sam u kliničkoj smrti, I kada je obavljena operacija, odstranjeno mi je desetak santimetara trulog creva. Od tada sam ja živela na laksativima, I moja creva nikad nisu proradila....sve do Australije. Tamo je groždje vrlo slatko I vrlo jeftino, I ja sam jela kilogram do dva dnevno....i posle dve nedelje, moja creva su proradila I od onda rade besprekorno....groždje je zakon ne samo za probavu, već I za povišeni krvni pritisak, arthritis, reumatizam, giht, problem sa zglobovima.....

RECEPTI - VOĆNI PRAZNIK

U blender:

2 banane,

2 kivija,

2 pomorandže,

šaka smrznutog voća iz voćnog miksa (3 maline, 3 jagode, 4 krupne kupine),

kašika meda,

kašika suvih klica

I kašika svežih klica od zelenog japanskog graška (2 dana),

časa tople vode (u kojoj se otopilo voće). +

U sokovnik –

1 šargarepa,

1 jabuka,

1 mala cvekla I

parče svežeg djumbira.

Sve sastojke pomešati I 2 puta u blender u raditi po 1 minut.

Ludilo!

LJUBIČANSTVENA SALATA

2 KAŠIKE SMRZNUTOG GRAŠKA,

2 KAŠIKE SMRZNUTOG KUKURUZA ŠEĆERCA, ODMRZNUTOG U TOPLOJ VODI (NE KLJUČALOG),

1 RENDANA ŠARGAREPA,

ČETVRT RENDANE TIKVICE,

RENDANA MALA CVEKLA,

1 ISEČENA PAPRIKA CRVENA,

1 MLADI LUK ISEČEN,

POLA KRASTAVCA (JA GA RENDAM),

ŠAKA RUKOLE,

2 LISTA ZELENE SALATE,

2 LISTA RADIĆ SALATE,

pa začini – svež bosiljak, sveža nana, lavanda, ruzmarin, što god ima na terasi ili u bašti, pa zaliveno mešavinom ulja:

DRESING - 1 kašičica ulja od maka, 1 kašičica ulja od kikirikija, 2 kašike maslinovog ulja.

Pomešati sve sastojke i posuti sa 2 kašike mlevenog semenja – lan, susam, golica, sirovi kikiriki, 2,3, oraha, 2, 3 badema....i povrh svega, isečena na kockice 1 pomorandža i na kockice isečena jabuka! Boje su neverovatne....

MEDNO CIMETNI VOĆNI DORUČAK

U blender

KAŠIKA MEDA,

KAŠIČICA CIMETA,

KAŠIČICA POLENA RASTVORENOG U MALO TOPLE VODE,

1 BANANA,

3 NEKTARINE,

ČETVRT DINJE,

ŠAKA SMRZNUTIH CRNIH RIBIZLI.

u sokovnik –

2 ŠARGAREPE,

2 POMORANDŽE,

1 JABUKA,

1 MALA CVEKLA.

Sok (sa vraćenom pulpom za gušći efekat) sipati u blender, dodati 3 lista sveže nane, 4 listića bosiljka, malo sveže lavande....uključiti blender I wow! Ukus je neverovatan!

BADEMOVO MLEKO

– šolju badema preli sa dve šolje vode, preko noći. Ujutru procediti bademe I naliti novom vodom. Staviti u blender sa 5, 6, suvih šljiva takodje predhodno potopljenih u vodu I urmama koje nisu zašećerene. U pojedinim radnjama zdrave hrane, mogu se naći ove urme, iz Turske ili Irana, i dobro blendati dok ne pobeli. Može se procediti kroz pamučnu pelenu ili gazu, za one koji vole čisto I manje gusto mleko.

Ono što ostane je kao marcipan, gusta masa koju ja dodajem salatama, neki vegani prave sir od toga. Dobro je I da se istrljate time za vreme kupanja, koža biva mekana, baršunasta, baš kao iz Šeherezadinih priča....

MLEKO ZA GORILE

Bademovo mleko pomešati u blenderu sa očišćenim urmama, kokosom narendanim ili mlekom kokosovim, zelenim sokom od povrća koji se dobije kad u sokovnik ubacite - blitvu, salatu, kupus, celer, kelerabu, anis, spanać sirovi, peršun....

Ako imate jak blender, a za ovu vrstu ishrane je to neophodno, onda dodajte malo vode I sve blendirajte. Jače je, zdravije....

GORILLA MILK ŠEJK (VARIJACIJA)

ŠOLJA BADEMA,

2 ŠOLJE VODE

1 BANANA

MALO MALINA

4 KAJSIJE

6 KUGLI LUBENICA

KAŠIKA MEDA

1 CEO LIMUN, OLJUŠTEN

3 LISTA KELJA

Sve sastojke staviti u blender I blendati dok ne postane gust ujednačen milk šejk

SLATKI BADEMOV MILK ŠEJK

U blender staviti bademovo mleko I dodati

ČETVRT DINJE,

2 MALE BANANE,

NEKOLIKO LISTIĆA SVEŽE NANE, BOSILJKA, LAVANDE,

KAŠIKU MEDA,

POLA KAŠIČICE CIMETA,

ŠAKU SMRZNUTIH CRNIH RIBIZLI.

u sokovniku napraviti sok od

– 2 POMORANDŽE,

1 JABUKE,

1 ŠARGAREPE,

Sok pomešati sa badmovim mlekom I voćem u blenderu, blendati dva puta po minut i! Ukus milk šejka, ili voćnog jogurta, a deset puta jači I potentniji! Bademovo mleko je kao pola kile govedine, vegani ga zovu gorilla milk, I ako se još pomeša sa kokosom.....mišići bujaju samo tako

PROLEĆNA SALATA

100 G LISTA MASLAČKA

4 CRVENE ROTKVICE

KAŠIKA ULJA

MALO SOLI

SOK OD 1 LIMUNA

MLEVENI BIBER

Lišće za salatu treba ubrati od mladog maslačka koji još nije procvetao. Pažljivo ga operemo, sitno iseckamo. Mlade rotkvice narendamo I pomešamo sa maslačkom. Dodamo sve začine, na kraju ulje, limunov sok I pomešamo.

Ovo je izvanredna salata za prolećno budjenje, jer sadrži gorak ukus I ljut ukus, istovremeno čisti I jača organizam....

ANTIHOLESTEROL DORUČAK ili CIKLAMA SOK

Jutarnji voćni obrok – u blender ide:

1 BANANA,

KAŠIKA MEDA,

KAŠIKA SEMENKI ANTIHOLESTEROL SA CIMETOM, (ima u svim radnjama zdrave hrane),

3 ISECKANE NEKTARINE,

2 KAŠIKE ZEMRZNUTIH CRNIH RIBIZLI,

KAŠIČICA POLENA RASTOPLJENOG U TOPLOJ VODI.

u sokovnik –

2 ŠARGAREPE,

1 JABUKA,

2 POMORANDŽE,

1 MALA CVEKLA,

POLA KRASTAVCA.

Sok I voće u blenderu pomešati I blendirati 2 puta po minut. Boja je ciklama, a ukus zdravlja!

BRZI BADEMOV MILK ŠEJK

U blenderu prvo raditi dobru šaku sirovog badema I 2 kašike meda sa šoljom vode. Onda dodati

1 BANANU,

ČETVRT DINJE,

DOBRU ŠAKU CRNIH RIBIZLI IZ ZAMRZIVAČA.

U sokovnik :

2 ŠARGAREPE,

2 JABUKE,

2 POMORANDŽE,

1 CVEKLA.

Sve sastojke pomešati u blenderu, pa dodati punu šaku svežih listova od nane, bosiljka, lavande. Raditi blenderom još jedan minut. Neopisivo dobro....

PIKANTNA BANJALUČKA SALATA

Krupno rendano ili sitno rukom sečeno povrće na tračice –

ŠARGAREPA,

CVEKLA,

TIKVICA ,

PAPRIKA,

PATLIDŽAN,

KRASTAVAC,

ŠERI PARADAJZ,

BELI LUK,

MLADI LUK,

NA TRAKE ISEČENA ZELENA SALATA,

Sve sastojke pomešati I posuti semenkama od bundeve (golica sveža) I suncokreta (naravno sirovo). Dressing je napravljen od – malo meda, kašičica senfa, dve tri kapi ljutog sosa (tabasko ili čili), mešavina ulja hladno cedjenih (maslina, bundeva, suncokret, kikiriki), sok od limuna I malo vode. Može se jesti u neograničenim količinama dok ne pukneš od zadovoljstva.

(ako se zameni dressing sa kari dresingom, onda se dobija indijska ili azijska salata)

LJUTKASTI DJUMBIR SOK

U blender prvo šaku badema izblendati sa malom čašom vode I kašikom meda. Dodati ,

1 BANANU,

2 BRESKVE,

3 KAJSIJE,

POLA KUTIJICE SVEŽIH MALINA

i u to sipati sok iz sokovnika od –

2 ŠARGAREPE,

1 JABUKE,

2 POMORANDŽE,

PARČETA DJUMBIRA,

1 MALE CVEKLE,

ČETVRTINE KORENA CELERA.

Dodati još šaku svežih listova nane, bosiljka, lavande. Sve to dobro blendati u blender, po potrebi dodati još vode ako je pregusto. Sve zavisi od vađšeg ukusa. Što se mene tiče, što gušće, to bolje – ja čak vratim iz sokovnika pulpu u blender....vrlo lep ukus, malo ljutkasto od djumbira, a boja – svetlo ciklama

MALA BRZA SALATA

5 ŠERI PARADAJZA,
PUNA ŠAKA RUKOLE,
PO 2 KAŠIKE KUKURUZA I
GRAŠKA IZ ZAMRZIVACA,
POLA RENDANE ŠARGAREPE,
ŠAKA LISTIĆA OD NANE, BOSILJKA, LAVANDE, PERŠUNA,
ČEŠANJ BELOG LUKA I
1 MLADI LUK.

Sastojke pomešati I zaliti dresingom od mešavine ulja masline, bundeve, maka, kukuruznih klica, soka od pola limuna I kašičice senfa....sa strane onako svetski može I po kuglica, dve ananas dinje I parčence gorgonzole....(za goste) a odozgo posuti semenkama od kukuruza I golice.....

VOĆNI BOMBA KOKTEL

U blender ide –
1 BANANA,
2, 3 ORAHA,
5, 6 BADEMA,
KAŠIČICA PŠENIČNIH KLICA,
2 KAJSIJE,
2 BRESKVE,
ČETVRT DINJE,

ŠAKA SVEŽIH ZAČINA,

POLA KUTIJE MALINA.

U to dodati sok iz sokovnika od –

2 ŠARGAREPE,

2 POMORANDŽE,

1 JABUKE,

KOMADA CELERA,

MALE CVEKLE I

PARČETA DJUMBIRA.

Sve blendirati dva puta po minut. Nemam reči kako je dobro.

KLICANJE

Klice su energetski najjači delovi biljke, jer moraju ogromnom snagom da se probijaju iz dubine zemlje ka svetlosti sunca. Potopite u vodu pasulj, bob, sočivo, badem, ječam, kinou, geršlu, raž, stavite posudu na mračno mesto, I jednom dnevno menjajte vodu dva tri dana. Seme treba da ogrezne u vodi, znači dobra je neka plića crna posuda. Treći dan procedite I klice mogu da se koriste, u salatnom obroku ili u blenderu sa voćem.

MOĆNI VOĆNI OBROK

u blender stavila

2 KAŠIKE ISKLIJALOG JAPANSKOG ZELENOG GRAŠKA,

KAŠIKU MEŠAVINE MLEVENOG SEMENJA ANTIHOLESTEROL SA CIMETOM,

2 KAŠIKE JEZGRA SEMENKI OD ŠLJIVE,

1 BANANU,

ČETVRT DINJE,

2 BRESKVE,

2 KAJSIJE,
ŠAKU ZAČINSKOG BILJA SVEŽEG.

U sokovnik –

1 ŠARGAREPA,

1 CVEKLA,

POLA KRASTAVCA,

1 JABUKA,

2 POMORANDŽE.

Dodala u blender I pulpu iz sokovnika, sve to pomešala I opet blendirala, dva puta po minut. Gusto, moćno, jako. Izašlo je skoro litra I po. (doručak I večera za dve osobe)

KREATIVNI KOKTEL

Neverovatno kreativan I ukusan voćni obrok, zato što me mrzelo da idem do pijace I upotrebila sam sve što mi je ostalo u kući. Dakle,

U blender idu

2 KAJSIJE I

2 BRESKVE,

KAŠIKA KLICA,

KAŠIKA MESAVINE SEMENJA ANTHOLESTEROL, SA CIMETOM,

PET, SEST SMRZNUTIH SMOKAVA OD PROSLE GODINE (obavezno zamrznite smokve ka d im bude sezona, kad se otope, kao da su sad urbane, deset puta bolje od suvih smokava. A ako imate suve smokve, potpoite ih preko noci u vodu),

ŠAKA OTOPLJENIH ZAMRZNUTIH VISANJA.

U sokovniku sam napravila sok od –

PARCETA DJUMBIRA,

1 GRANE KINESKOG CELERA,

2 ŠARGAREPE,

1 MALE CVEKLE,

1 JABUKE I

3 POMORANDZE.

Sok iz sokovnika sipala u blender, pa dva puta po minut blendirala. A da, I uobicajena šaka svežih listica mente I lavande I bosiljka....jedva sam se suzdržala da odmah ne popijem celu litru....dala sam I gostima, oduševili su se...

KREATIVNA SALATA

Malo otopljenog kukuruza I graška , pa 6 šeri paradajza isecenih na kriške,

1 cela seckana paprika, bogata šaka rukole, rendana cvekla mala I rendana šargarepa, groždjice, kašika, dve zaostalog studenstkog miksa (semenje I vockice suve),

1 grana celera kineskog iseckana na kolutove.

Sve to zaliveno dresingom

Dresing - Po kašika ulja od bundeve, maka, kikirikija I 2 kašike maslinovog ulja, sve hladno cedjeno, sok od 1 limuna, kašicica meda I malo vode. Sve to promešati, bude 1 mala caša od 2 deci.

Mogla bih odjednom da pojedem vanglu ove salate...a sutradan je još bolja, kad se sve izmarinira lepo, I nabubre groždjice....

LUBENSOK

U blender, kašikom za sladoled,STAVITI

6 kugli lubenice, 1 banana, 3 kugle dinje, nekoliko zrna grozđa, kašičica meda i kašicica cimeta

TO pomešati sa sokom iz sokovnika od

1 jabuke, 3 pomorandze, 1 male cvekle,

Pomešati I još jednom izblendati u blenderu.....Gosti nece hteti da odu!

HRABRA VOCNA BOMBA

Puno puta mi se desilo da isprobavam I kombinujem razna povrca sa vocem, pa da to na kraju ne ispadne baš ukusno, ali ga ja iskapim, znajuci koliko je to zdravo. Jutros sam htela tako da napravim jednu malu bombu, ne ocekujuci previše od ukusa, ali je ispalo odlicno, zato nemojte da se mrštite kad cujete kombinaciju. Ispalo je okrepljujucem, sveže, mirišljivo, ukusno, super.....

U sokovnik sam stavila

3 ogromna lista sveže debele blitve,

1 granu kineskog celera,

1 šargarepu,

1 malu cveklu.

U blender,

četvrtinu male lubenice,

četvrtinu dinje,

3 kajsije,

1 bananu,

kašiku meda I

kašiku bogatu mlevenih semenki antiholesterol, sa cimetom.

Sve to blendirala jedan minut. Šta da vam kazem – bingo u letnjim danima!

Kad dodje vreme lubenica, ja pijem lubenice – odmah je raskomadam I stavim u blender,. Lubenica je 80 posto voda, pretvori su u ruzičašti sok – ne cistim od semenki, kad je jak blender on sve promelje. Gruja procedi posle taj sok, da te smrvljene semenke izbacim, ja to ne radim. Ko ima strpljenja I vremena, neka cedi. Priznajem da mi je vreme dragoceno. Taj sok sipam u dvolitarske flaše od vode I zamrzavam, tako da I zimi imam kad se zazelim svežeg soka iod lubenice.

Taj sok u kombinaciji sa dinjom I grozdjem I bananama sam prvi put pila u Tunisu I raspametila sam se. U Zanzibaru, kokos, mango, lubenica, banana je dobitna rajska kombinacija. Kad god ga napravim I pijem zatvorenih ociju, cujem šum indijskog okeana I hodam u svitanje po belom pesku....anti depresiv prve klase!

MALI LETNJI LUKSUZNI SNEK.

Znam da je avocado skupa vočka ili povrčka, ali je ne jpotentniji za zdrave oci. Treba ga uzeti I drzati napolju, dok sasvim ne sazri I omekša malo pod rukom. Onda ga iseci na dve polovine, izvaditi veliku semenku. Izdubiti I izvaditi prvu polovinu iz kore (kašikom guliti kad je zrelo, nozem kad je zelen). Izgnjeciti sa biberom, limunovim sokom I maslinovim uljem. Namazati bogato na crni hleb, dodati 2 šeri paradajza I kašiku otopljenog kukuruza šecerca I eto male zakuške....

SALATA OD AVOKADA I GREJPFRUTA

Ukus je sasvim neocekivan, pravo letnje osveženje....

1 kašika meda
1/2 kašike senfa
1/8 šolje limunovog soka
1/4 kašicice sveže mlevenog bibera
1/4 šolje maslinovog uljal
2 zrela avokada
1 zlatni grejpfrut
2 crveni grejp

Pomešati med, senf, limun, biber. Dodati maslinovo ulje I sve dobro izlupati. Oljuštiti avocado, izvaditi semenku. Iseći ga na male kocke, poprskati sa dresingom da ne pocrni, dok ljuštite grejp. Iseckajte grjpfrut, pomešajte sa avokadom, I ostatkom dresinga, i eto ga....elegantno, pikantno

Izašao je politikin nedeljni dodatak sa mojim clankom o zivoj hrani. Na sajtu je jedan covek dao komentar da zamrzavanje nije zdravo a da se zitarice moraju termicki obraditi, jer, kako bi inace jeli kinou, raz, jezcam itd....

Da je zamrzavanje štetno po zivu materiju, da li bi se organi za transplantaciju kuvali na pari I zašto se onda I dalje zamrzavaju? Semenke pronadjene u ledu Sibira su nikle I posle 10000 godina, a zamrznute mumije u andima su najbolje ocuvane na svetu, jer ni jedna bakterija nije mogla do prezivi a tkivo je savršeno ocuvano. Cak im je I sadrzaj hrane u crevima netaknut...Toliko o ledu. Iz zamrzavanja se zivot da povratiti, ali iz kuvanja teško.....

Što se tice zitarica, ja sam (a potpuni sam amater u tome) klicala vrlo jednostavno I raz I jecam I kinou (najviše mi se dopada kinoa) I proso, pa cak I mešavinu sociva – bob, socivo, japanski grašak, japanski pasulj....potopim ih u vodu preko noci, I dva dana menjam vodu (sipam u cediljku I blago isperem, pa opet polijm novom vodom da ogreznu, I drzim u ostavi u mraku. Treceg dana to stavim u salatu ili u blender sa vocem.

Gospodin je takodje rekao da se voće i povrće ne treba da mešaju. To je tačno, ali sam ja svojim eksperimentima videla da za varenje nije nikakav problem kada se mešaju sokovi od povrća i voća, jer je zelucu lako da ih obradi, a ja baš ne podnosim veliki broj zelenih povrćki a znam koliko su zdrave. Da se ne bih silila i kao u detinjstvu kad me je majka terala razvila averziju prema blitvi, karfiolu, kelju itd....ja to povrće koje ne volim trpam u sokovnik i taj sok mešam sa voćnim sokom. Na celijskom nivou, sve se to razlozi u korisne supstance, a ja ne osetim ukus koji mi smeta. A sa druge strane, od kad znam za sebe, moje telo hoće i slatko i slano istovremeno – ja sam od malena jela hleb sa grozđjem, ubacivala grozđjice u salatu i seckala mandarine, pomorandže u zelenu salatu....ako naučite da slušate svoje telo, ono će vam nepogrešivo reći šta mu se dopada, u prevodu, šta mu treba a šta ne. Tako sam samo jednog dana prosto prestala da narucujem kapucino jer mi više ni gutljaj nije prijao. Prestala sam da kupujem sir, iako sam ga jedno vreme zadržala na veganskom meniju, bez ikakve odluke. Samo ga prosto jednog dana nisam zelela da stavim u korpu. Slušajući svoje telo, ne možete da pogrešite, naravno, kada ga prvo očistite od svih ovisničkih fizioloških muka koje vam je donela termiski obradjena hrana, zasladjena i zasoljena. No, dosta o tome, evo jedan hrabri recept od jutros, ali beskrajno ukusan.

KOSMICKI DORUCAK

U sokovnik – 2 lista sveže blitve, velike,

2 male šargarepe, 1 mala cvekla, 1 pomorandža, 1 grana celera kineskog i pola zelene paprika (ostalo od jucerashnje salate).

U blender –

1 banana, pola male lubenice, četvrt dinje, 1 breskva, kašika meda, 2 kašike pšenicnih klica.

Sok i voće u blenderu pomešati i raditi 1 minut. Osvežavajuće a u sebi sadrži kompletan obrok. Hajde da to nazovemo kosmicki dorucak....

PRAZNICNI brzi voćni smoothy, ili po našem,

SMUTI PA POPI.....

sveže maline, 4 kašike, 1 banana, 2 kajsije (koštice naravno ne bacamo, skupljamo i onda jednog dokonog popodneva lupamo, vadimo jezgra i grickamo u slast B 17), 2 breskve nectarine, 3 kašike badema, a može i više

Kašicica polena rastvorenog u malo tople vode

Sokovnik: 2 šargarepe, 2 jabuke, 1 mala cvekla, 1 grana kineskog Celera, 2 pomorandže

Sipati sok iz sokovnika u blender sa babanon, kajsijama, breskvama, malinama i bademima, dodati polen, čašu vode pride, i sve to blendirati dva puta po minut. Ukus – po meri svakoga! To je moje pice kada imam ceo dan na televiziji, ponesem litru u kesi za hladjenje i tako prezivim snimanje ZENA

U pauzi pojedem saladni obrok

SALATA ZVANA "ZENE"

Kašika kukuruza šećerca otopljenog iz zamrzivaca

Kašika otopljenog graska

3 šeri paradajza

2 lista salate

2 lista radicha

Četvrt rendanog krastavca,

Pola rendane šargarepe,

Rendana mala cvekla

1 luk seckani

Pola grane kineskog celera, sitno seckano.

I fenomenalni dressing – u blender umutiti po kašičicu ulja od maka, susama, kikirikija, bundeve I hladno cedjenog ulja od suncokreta, sa 3 kašike ulja od masline, plus sok od celog limuna, 2 kašičice senfa, pola čaše vode, dosta bibera, 1 češanj belog luka, kašika meda, šaka ubranog bosiljka, nane, lavande, ruzmarina...sve to dobro blendirati I prelići po želji po salati....salatu odozgo posuti ko želi suvim voćem (brusnice, groždjice, seckane suve šljive) I semenkama po želji – ja danas ubacih 2 kašike sirovog kikirikija.....

GASPACHO

sastojci

- 1 LEP KRSTAVAC, NEOLJUŠTEN, ISECKAN
- 2 CRVENE BABURE PAPRIKE, OČIŠĆENE OD SEMENA
- 4 DUGULJASTA PARADAJZA
- 1 CRVENI LUK
- 3 ČEŠNJA BELOG LUKA, GNJEČENOG
- 3 ŠOLJE SOKA OD PARADAJZA (SVEŽE ISCEDJENOG U SOKOVNIKU)
- 1/4 ŠOLJE SIRĆETA OD DIVLJE JABUKE
- 1/4 ŠOLJE HLADNO CEDJENOG MASLINOVOG ULJA
- MALO KALIJUMOVE I MORSKE SOLI
- 1 KAŠIČICA SVEŽE MLEVENOG BIBERA

- Sve sastojke staviti u blender ili secka I raditi dok se sve ne stopi.

Staviti gaspačo u fržider – što duže stoji, bolji je ukus!

SLATKA PRESNA GIBANICA

Za one koji vole sa bakću u kuhinji – ali I za goste!

Gibanica se sastoji iz nekoliko slojeva:

DONJA KORA

- 50 g badema
- 50 gd oraha
- 100 grama urmi

Bademe I orahe smuljamo u multipraktiku, dodamo urme da se formira testo. Ako treba, dodati kašičicu vode. Masu stavimo sa strane

SLOJ OD MAKA

- 150 g maka
- 50 g namočenih urmi
- 3 kašičice limunovog soka

Mak sameljemo u multipraktiku, dodamo namočene urme I limunov sok, da dobijemo gustu smasu. Postavimo na stranu.

SLOJ OD ORAHA

- 200 g oraha
- 100 g namočenih urmi

Orahe sameljemo u multipraktiku ili blenderu, dodamo namočene urme, ako treba dodati malo vode dok se ne dobije fina masa. Staviti je na stranu.

Sloj od indijskih oraha

- 200 g indijskih oraha
- 5 kašičica limunovog soka
- Malo soli

Orahe prvo potopimo u vodu par sati, ocedimo ih I radimo u blenderu sa limunovim sokom I solju. Postavimo na stranu.

Sloj od jabuka

- 4 veće jabuke
- 1 kašičica limunovog soka

Rendane jabuke pomešamo sa limunovim sokom. stavimo na stranu.

FINALE

Gibanicu lako pravimo rukama, sloj po sloj redjamo u pleh. .Na kraju ga pokrijemo sa plastičnom folijom

Prvo razvijemo donju koru debljine 1 cm. onda redjamo slojeve – po polovinu svakog nadeva. Mak, orah, indijski orah, rendane jabuke. Pa ponovo drugu polovinu nadeva. Završimo sa jabukama.

Gibanica je najbolja kad se stavi u frižider I ostavi par sati, da se ukusi sjedine! Izvadimo je iz frižidera I sečemo na male kriške. Prijatno!

OŠTRA SALATA OD SPANAĆ A

2 ŠAKE OČIŠĆENIH I SECKANIH LISTOVA SPANAĆA

ŠAKA RUKOLE

1 ŠARGAREPA

1 MALA CVEKLA

POLA KRASTAVCA

1 DUGA ZELENA PAPRIKA

6 ŠERI PARADAJZA

POLA VELIKE GLAVICE CRNOG LUKA

POLA ŠOLJE KUKURUZA ŠEĆERCA (OTOPLJENOG)

POLA ŠOLJE GRAŠKA (OTOPLJENOG)

2 KAŠIKE GROŽDJICA

3 KAŠIKE GOLICE (ZELENE SEMENKE BUNDEVE)

Pomešati kukuruz, grašak, seckani spanać, seckanu papriku, rukolu, na kriške sečen paradajz I narendanu šargarepu, cveklu, krastavac I na kolutove seckan luk, dodati semenke I groždjice I to prelići dresingom od:

ŠAKA ZAČINSKOG BILJA (BOSILJAK, OREGANO, RUZMARIN)

PO KAŠIKA HLADNO CEDJENOG ULJA OD SUSAMA, KIKIRIKIJA, BUNDEVE

3 KAŠIKE HLADNO CEDJENOIG ULJA OD MASLINE

KAŠIKA MEDA

LIMUN OČIŠĆEN OD KORE

ČAŠA VODE

Sve sastojke staviti u blender I blendati pola minuta. Sok prelići preko salate.

SPANAC SALATA SA VARIJACIJAMA

2 ŠAKE OČIŠĆENIH I SECKANIH LISTOVA SPANAĆA

ŠAKA RUKOLE

1 ŠARGAREPA

POLA KRASTAVCA

1 DUGA ZELENA PAPRIKA

6 ŠERI PARADAJZA

POLA VELIKE GLAVICE CRNOG LUKA

POLA ŠOLJE KUKURUZA ŠEĆERCA (OTOPLJENOG)

POLA ŠOLJE GRAŠKA (OTOPLJENOG)

SECKANE SUVE ŠLJIVE BEZ KOŠTICE

5 KUGLICA ANANAS DINJE

POLA TIKVICE

1 JABUKA

sve sastojke iseckati, narendati, izmešati, a zatim prelići dresingom od

5 VRSTA HLADNO CEDJENIH ULJA (NAJVIŠE MASLINOVOG, ONO DAJE DOMINANTAN UKUS)

1 CEO LIMUN, OLJUŠTEN

ŠAKA SVEŽE UBRANOG ZAČINSKOG BILJA, (BOSILJAK I MENTA)

2 ČEŠNJA BELOG LUKA

1 KAŠIKA SAMLEVENOG SEMENA OD LANA I SUSAMA

3 KAŠIKE PROBIOTIK JOGURTA

SVE SASTOJKE STAVITI U BLENDER I BLENDIRATI POLA MINUTA. Time preliterati salatu. Ukrasiti kuglicama dinja I seckanim suvim šljivama

GUSTI VOĆNI OBROK

Kad vas mrzi da sastavljate sokovnik

U blender ubaciti sledeće namirnice:

1 POMORANDŽA,

1 BANANA

1 MALA CVEKLA ISECKANA

1 ŠARGAREPA ISECKANA

2 ZRELE NEKTARINE

3 KAJSIJE

ČETVRT ANANAS DINJE

DOBAR KOMAD LUBENICE

MALO SVEŽIH MALINA

MALO SVEŽIH KUPINA (leti, zimi može i zamrznuto, naravno)

2 KAŠIKE SUVIH PŠENIČNIH KLICA

2 KAŠIKE MEDA SA CIMETOM

1 KAŠIKA ANTIHOLESTEROL SEMENKI SA CIMETOM

MALO VODE, PO ŽELJI

Uključite blender I voila!

Košnice od kajsije nipošto ne bacati, skupljajte ih pa se zimi zabavljajte čisteći ih I grickajući dragocena jezgra.....

SIROVA ČORBA OD LIMETE I AVOKADA

2 AVOKADA, POLA KRASTAVCA, 1 GRANA KINESKOG CELERA, SOK OD JEDNE LIMETE

ŠAKA SVEŽEG KORIJANDERA, 2 KAŠIČICE KIMA, 1 KAŠIČICA MLEVENOG , KORIJANDERA

1/2 KAŠIČICE SOLI (malo natrijum, malo kalijum)

1 ŠOLJA VODE (ako hoćete toplu čorbu, onda tople vode)

MALO VEGAN PAVLAKE I SECKANO PERJE LUKA ZA UKRAS

- pomešati sve sastojke, osim pavlake i perja luka i ubaciti u blender dok ne postane homogena masa.

poslužiti u činiji sa pavlakom i perjem od luka

VEGAN PAVLAKA

1 I PO ŠOLJA INDIJSKIH ORAHA

2 KAŠIKE SOKA OD LIMUNA

1 KAŠIKA I 1 KAŠIČICA SIRĆETA OD DIVLJE JABUKE

1 ŠOLJA VODE

POLA KAŠIČICE SOLI

Sve sastojke blendirati u blender, dodavati po malo vode ako imate problem sa indijskim orasima. Staviti u frižider I masa će se zgusnuti taman kako treba. Dobro je I za umakanje kukuruznog čipsa....

SALATA OD AVOKADA I KELJA

- 1/2 GLAVICE KELJA
- 1 AVOKADO
- 1 ŠAKA ROTKVICA, SECKANIH
- 1 ŠAKA SECKANOG KRASTAVCA
- 1 ŠAKA BADEMA, PRETHODNO POTOPLJENIH U VODU, PA OSUŠENIH
- 1/2 LIMUNA
- MALO MORSKE SOLI

1. izgnječiti rukom seckane listove kelja sa avokadom, i nemojte da žurite, polako ih masirajte, natenane....oko minut
2. dodati krastavac, rotkvice, bademe

3. dodati limunov sok, začine, maslinovo ulje
4. pomešati i uživati!

ZELENO OTKRICE

Danas sam rešila da eksperimentišem sa zelenim povrćem I evo neverovatno okrepljujućeg smuti pa popi napitka –

2 ŠAKE SVEŽIH OČIŠĆENIH LISTOVA SPANAĆA, 5 NEKTARINA, 1 BANANA
ŠAKA SIROVIH LEŠNIKA, 1 POMORANDŽA, 2 ČAŠE SOKA OD JABUKA (A MOŽE I SAMO 2 ČAŠE VODE), 7 URMI BEZ KOŠTICA

Sve sastojke staviti u moćni blender (VITAMIX je zakon) i pustiti ga da muti ovaj smuti. Ispala je litra, a ja sam odmah, na licu mesta popila pola litre.....

KONAČNO SOK KOJI VOLI MOJA MILENA!

2 VELIKA MOĆNA LISTA KELJA
1 BANANA
3 NEKTARINE
1 LIMETA OGULJENA
1 JABUKA
KAŠIKA MLEVENIH SEMENKI SA CIMETOM ANTIHOLESTEROL
2 ČAŠE VODE

zzzzzzk u blenderu (deci koja ne vole zeleno reći da je sok zelen od kivija....dok se ne naviknu, a onda naravno prestati sa malim lažima....)

ODLIČAN KAŠASTI SOK SA LUBENICOM

3 ŠOLJE LUBENICE
1 BANANA
5 LISTOVA VELIKIH PUTER ZELENE SALATE
SOK OD POLA LIMUNA
SVEŽA NANA PAR LISTIĆA

Sledeći recept sam našla u knjizi Revolucija zelenih kašastih sokova, I pošto imam neprskane ruže u bašti I mnogo deteline sa tri lista umesto trave, hrabro sam se upustila u ovaj eksperiment, I wow....od sada jedem cveće!

LJUBAVNI NAPITAK

4 ŠOLJE ZELENE SALATE
4 ŠOLJE LUBENICE
4 ZRELE NEKTARINE
10 LATICA ORGANSKI UZGAJANE RUŽE
4 DETELINE SA 3 LISTA
SOK OD LIMUNA

SOK ZA BOLJE OČI (POMAŽE KOD KATRAKTE I GLAUKOMA)

1 ŠARGAREPA
1 GRANA CELERA
4 LISTA ZELENE SALATE ILI ENDIVIJE
VEZA PERŠUNA
2 ŠAKE BOROVNICA
2 JABUKE
1 LIMUN

Sve sastojke ubaciti u moćni blender sa čašom vode I miksati.
Dodati još vode po zelji, kako ko više voli

VARIJACIJA NA TEMU

1 ŠARGAREPA
1 GRANA CELERA
4 LISTA ZELENE SALATE
POLA VEZE PERŠUNA
2 SAKE MESANIH BOBICA (RIBIZLA, CRNA I CRVENA)
1 POMORANDZA
1 LIMETA
1 KRUSKA
2 ČAŠE VODE

POLA ČAŠE BADEMOVOG MLEKA (NISAM POTAPALA BADEM U VODU, DIREKTNO GA STAVILA SA VODOM U BLENDER)
PARCENCE OLJUSTENOG DJUMBIRA

Sve sastojke staviti u blender I mešati dok ne postane ravnomerni gusti sok

NEDELJNI GALA RUČAK **ZELENO VOLIM TE ZELENO**

Sos od kelja I avokada

U blender staviti

3 MALA ISECKANA LISTA KELJA
POLA AVOKADA
SOK OD JEDNOG VELIKOG LIMUNA
ČAŠANJ BELOG LUKA
4 KAŠIKE MASLINOVOG ULJA
AKO TREBA ZERICA VODE

Blindirati dobro

Time preli

Otopljen kukuruz I grašak (po 2 kašike svakog po osobi)

Dodati

RENDANU ŠARGAREPU,
POLA KRASTAVCA,
MALU CVEKLU
SECKANU PAPRIKU
2 VEZE MLADOG LUKA SA PERJEM
ŠAKU RUKOLE
PAR LISTOVA ZELENE SALATE
ZAČINE BOSILJAK LAVANDU, NANU

A mesžzderima uvaliti račiće samo blago prokuvane

Sve to promešati I posuti bogato semenkama golice a ja volim I sa groždjcama....

NAJBOLJI PROČIŠĆIVAČ JETRE NA SVETU

4 ŠOLJE SVEŽIH LISTOVA I PUPOLJAKA MASLAČKA
TREĆINA GLAVICE ENDIVIJE SALATE
2 ŠOLJE SOKA OD JABUKA
1 BANANA
2 KRUŠKE
1 CM DJUMBIRA
1 ŠOLJA RIBIZLI

ZELENI KAŠASTI SOK

1 SVEŽANJ KELJA
1 SVEŽANJ BLITVE
3 CRVENE BABURE
3 ŠOLJE VODE

Sve u blender.....

MEDITERANSKA SUPA

3 ŠOLJE SPANAĆA
3 PETELJKE CELERA
1 GRANČICA ORIGANA
1 GRANČICA TIMIJANA
1 CRVENA BABURA
1 VELIKI AVOKADO
1 KRSTAVAC
1 LJUTA PAPRIČICA
1 LIMETA ISCEDJENA
2 ŠOLJE VODE

SUPA OD KRSTAVCA IZVRSNA

3 KRSTAVCA
POLA SVEŽNJA KAPRA
1 VELIKI AVOKADO
5 LISTOVA KELJA
2 GRANE CELERA

1LIMETA ISCEDJENA
3 ČEŠNJA BELOG LUKA

PIKANTNA SUPA OD BOSILJKA

1 svežanj svežeg bosiljka
2 velika zrela paradajza
1 babura
2 češnja belog luka
1 šolja vode

Izmiksajte I stavite u činiju. Odozgo staviti

Seckani zeleni kupus
Nasecen mlad luk
Pola avokada isečenog na kocke

NEOBIČNA SUPA

POLA KRASTAVCA
POLA GLAVICE KELJA
3 GRANE DOMAĆEG CELERA
1 ČEŠANJ BELOG LUKA
1 PAPRIKA BABURA
1 LIMUN
3 KAŠIKE MASLINOVOG ULJA
ŠAKA ZAČINSKOG BILJA
PERŠUN
1 KRUŠKA
3 CVETA BROKOLIJA SA STABLJIKOM I LIŠĆEM
OTOPLJEN KUKURUZ ŠEĆERAC
SEMENKE SUNCOKRETA

Sve osim kukuruza I suncokreta staviti u blender sa čašom tople vode I blendirati
Ako treba dodati još vode. Kad je supa gotova, posuti kukuruzom I semenkama suncokreta

AJMO U BAŠTU SALATA

Za vas koji u prirodi volite da sakupljate maslačak, koprivu, neprskane ruže....

Smrznuti pa odmrznuti kukuruz ili direktno krunjen mlad kukuruz sa klipa koji je preko noći bio potopljen u vodi

3 DETELINE SA TRI LISTA
POLA ŠAKE RUKOLE
POLA ŠAKE MLADOG LIŠĆA MASLAČKA
MALO MASLAČKOVIH PUPOLJAKA,
LATICE OD JEDNE MALE CRVENE RUŽE
BOSILJAK SECKANI
MALO GROŽDJICA
NARENDANO POLA KRASTAVCA
SOK OD POLA LIMUNA
MASLINOVO ULJE

Sve pomešati I klopati

ZVORNIČKI KOKTEL

Ovo smo spremili pre puta I držao je ceo bend od 4 popodne do 2 ujutru

2 VELIKA LISTA BLITVE, 1 GRANA CELERA, 2 LISTA MANJA KELJA, VEZA PERŠUNA
1 ŠARGAREPA, 2 BANANE, POLA KUTIJE ZAMRZNUTIH BRUSNICA I BOROVNICA
1 KRUŠKA, 3 BRESKVE, 4 KAJSIJE, 1 OLJUŠTENI LIMUN, 1 POMORANDŽA, 3 ČAŠE
VODE
MALO LIŠĆA OD MASLAČKA, LATICE 1 CRVENE RUŽE

SELJAČKI DRESING ZA SALATU

- 2 MANJA PARADAJZA
- 3/4 ŠOLJE VODE
- 1/2 ŠOLJE MASLINOVOG ULJA
- 1/2 KAŠIČICE BOSILJKA
- 1/8 ŠOLJE SECKANOG LUKA
- 1/4 ŠOLJE LIVADSKOG MEDA

Sve sastojke staviti u blender, oko jedan minut dok se sve ne ujednači u finu smesu. Dressing je slatkast, sa jasnim ukusom luka. Količina luka može se smanjiti, zavisno od ukusa

JOŠ JEDAN SELJAČKI DRESSING

- 1 ŠOLJA NATOPLJENIH SIROVIH INDIJSKIH ORAHA
- 3/4 ŠOLJE VODE
- SOK OD 1 LIMUNA
- 1/2 KAŠIČICE PRAHA BELOG LUKA
- 1/2 KAŠIČICE PRAHA LUKA
- 1/4 KAŠIČICE SOLI
- 1 KAŠIKA SAMLEVENOG SVEŽEG BOSILJKA
- 1 KAŠIKA SVEŽE MIRODJIJE
- 1 KAŠIKA MASLINOVOG ULJA

Sve osim bosiljka i mirodrije ubacite u blender. Bosiljak i mirodiju dodati posle.

KARFIOL RUČAK

Potrebno:

1. POLA GLAVICE MANJEG KARFIOLA, razdvojiti na cvetove. odseći cvet za drugi recept, a ovde koristimo dršku cveta.
2. PLAVI PATLIDŽAN , 4. MLADI LUK, 5. ZELENA SALATA,
6. PEČURKE , odvojiti šešire i dršku, koristimo dršku za ovaj recept
7. 2 ČEŠNJA BELOG LUKA,
8. 2 KAŠIKE MASLINOVOG ULJA, 9. BOSILJAK,
- 10 . ŠAKA ORAHA (prethodnu noć potopljeni u vodi u frižideru)

Pripremimo marinirani plavi patlidzan

Stavimo sve sastojke u dublju posudu (salatu sitno nasecemo, mladi luk naseći na kolutove, beli luk sitno naseckati, naseći svežeg bosiljka), pospemo nasečenim orasima, prelijemo maslinovim uljem. I limunom

MARINIRANI PLAVI PATLIDŽAN

Narendati plavi patlidzan, preliti ga belim lukom , maslinovim uljem I sokom od limuna. Ostaviti preko noći u frizideru.

Leti ga sušiti na suncu ili u rerni na 40 stepeni sa otvorenim vratima...

RUČAK ZA 10 MINUTA:

KUKURUZ ŠEĆERAC,
GRAŠAK
PARADAJZ,
MASLINE,

preliti maslinovim uljem, oreganom, posuti sitno nasečenim belim lukom.

KOKTEL

U blender staviti

ČETVRT LUBENICE
ČETVRT DINJE ANANAS
1 BANANU
1 GLAVICU ZELENE SALATE
LATICE JEDNE RUZE

PAR KUPINA
MALI GROZD GROŽDJA
I LIMUN OLJUŠTEN
ŠAKU BADEMA
1 ŠARGAREPU

I sve blendirati do divnog, gustog soka. Oko 2 litre izadje. Popije se za jedan dan.

KREM SIR SA SPANAĆEM:

1-2 ŠOLJE ORAŠASTIH PLODOVA (BADEMI, INDIJSKI ORAH
PRETHODNO POTOPLJENI PREKO NOĆI U VODU SA GLINOM, OVO SA
GLINOM OBAVEZNO AKO KORISTITE INDIJSKE ORAHE),
SOK OD 1/2 LIMUNA,
1/2 ČAŠE VODE,
2 ČEŠNJA BELOG LUKA,
MALO NERAFINISANE MORSKE SOLI,
2 ŠOLJE SPANAČA.

Ujutru prosuti vodu, proraditi orašaste plodove u blenderu uz tek toliko vode
koliko je dovoljno da se proradi u kašastu masu bez gromuljica. U ovakvu
masu dodati spanać i proraditi, presuti u činiju, umešati sok od limuna i sitno
nasečen beli luk.

IZLETNIČKI ZELENİ SOK

U blender staviti

2 LISTA KELJA
POLA VEZE PERŠUNA
2 GRANE S LIŠĆEM DOMAĆEG CELERA
2 BRESKVE
1 BANANU
4 ZRELE KAJSIJE
GROZDIC GROŽDJA

ČETVRT MALE LUBENICE
VELIKU ČAŠU SOKA OD POMORANDZE
SANTIMETAR DJUMBIRA

I smučkati čudo od slasti!

PIKANTNI DRESING

2 PARADAJZA
POLA LUKA
1 ČEŠANJ BELOG LUKA
6 SUVIH ŠLJIVA BEZ KOSTICE
KAŠIKA SUVIH GROŽDJICA
1 OLJUŠTENI LIMUN
2 KAŠIKE SIROVOG KIKIRIKIJA
SVEŽI BOSILJAK
4 KAŠIKE MASLINOVOG ULJA
2 KAŠIKE HLADNO CEDJEMOG ULJA OD SUNCOKRETA
MALO VODE

Sve staviti u blender I belndati dok se ne izjednači u finu masu nalik majonezu. Time prelitati salatu

FANTASTIČAN SOK ZA GOSTE

Za dve litre

7 KAŠIKA DOBRIH LUBENICE (ZA SEDMORO)
1 LIMETA CELA, NEOLJUŠTENA, DOBRO OPRANA
MALI GROZD GROŽDJA
2 NEKTARINE
1 POMORANDŽA
1 BANANA

POLA KUTIJICE MALINA
2 CM SVEŽEG DJUMBIRA NEOLJUŠTENOG
ŠAKA I PO SVEŽEG SPANAĆA
VELIKI LIST KELJA
ŠAKA BOSILJKA SVEŽEG I NANE
2 ČAŠE VODE

Sve sastojke staviti u blender jaki I moćni I blendati dok ne postane čist , gust sok, bez trunčica. Ukus fenomenalnosti se ne da opisati rečima

HUMUS

ŠOLJA GRAŠKA IZ ZAMRZIVAČA
2 ČEŠNJA BELOG LUKA
50 GR. SIROVOG SUSAMA
SOK OD CELOG LIMUNA
2 KAŠIKE MASLINOVOG ULJA
KAŠIČICA KIMA
KAŠIKA ISECKANOG PERŠUNA

Sve sastojke staviti u blender, dodati kašiku vode, ako treba, I blendati dok ne postane gusta, čvrsta smeša, nalik siru blede zelene boje.
Predivan namaz na hleb, ali I kao dressing za salate.

SMUTI VIŠE OD ŽIVOTA

GLAVICA ZELENE SALATE
BANANA
ČETVRT LUBENICE
5 KAJSIJA
GROZD GROŽDJA
PARČE DJUMBIRA
POLA MANGA ZRELOG
POLA LIMUNA SA KOROM

1 ŠARGAREPA
SEMENKE ANTIHOLESTEROL SA CIMETOM

SEPTEMBARSKI SOK

SOK OD JEDNOG LIMUNA
ČETVRT LUBENICE
3 LEPE KOCKE SIROVE BUNDEVE
1 GROZD GROŽDJA
2 NEKTARINE
1 POMORANDŽA
2 ŠOLJE OČIŠĆENOG I OPRANOG SVEŽEG SPANAĆA
1 BANANA

VARIJACIJA NA TEMU

SOK OD 1 LIMUNA
ČETVRT LUBENICE
2 KOCKE SIROVE BUNDEVE
POLA VEĆEG CVETA BROKOLIJA
SMRZNUTE JAGODE
SMRZNUTO BOBIČAVO ŠUMSKO VOĆE
1 POMORANDŽA
2 NEKTARINE

.....

MAJSTORSKI SOK

Došli majstori da ruše zidove, poslušno popili ovaj sok, u sebi čudeći se, a onda oko 5 popodne shvatili da nisu ništa drugo ni jeli ni pili I da im nije ni trebalo, jer su bili puni energije! Sutradan su tražili duplu dozu.....

2 KRUŠKE
1 JABUKA
1 GROZD CRNOG GROŽDJA

ČETVRT DINJE
2 NEKTARINE
1 BANANA
2 SAKE SPANAĆA
2 SAKE BADEMA
1 LIMUN
1 POMORANDZA
2 ČAŠE VODE

Ukus je blagog voćnog jogurta, blede zelene boje....

MIHOLJSKI DORUČAK

ČETVRTINA MALE LUBENICE
1 BANANA
1 BRESKVA
ČETVRT KUTIJE ZAMRZNUTIH MALINA
POLA PALCA SVEŽEG DJUMBIRA
7 ZRNA GROZDJIA
LIST KELJA
MALO PERŠUNA
POLA GRANE CELERA
POLA OLJUŠTENOG LIMUNA

Nešto jesenje....

Slavska večera za Miholjdan

Pre dve godine sam počela sa zdravim slavama, u žnji da mojim gostima pružim zadovoljstvo zdravlja....bilo je prilično revolucionarno, bez mesa, bez pečenja, bez malih slavskih kolača.....sledeće godine sam napravila salad bar, da svako sebi kreira salatu ili vegansko jelo....ove godine sam otišla korak dalje, zahvaljujući iskustvu koje sam dobila od divne osobe koja u Čortanovcima pravi leti radionice presne hrane gospodje Olivera Rosić, i ovo su neki od njenih recepata koje sam iskoristila za slavu....

Krekeri

Gospodja Olivera ove krekerne pravi od samlevenih semenki lana, suncokreta (naravno presnih), uz dodatak pulpe od cedjenja soka – samleveni crni luk, morska so, malo maslinovog ulja, oregano, bosiljka, majčine dušice....masa za krekerne se umeša, i odmah proba, ako je ukus zadovoljavajuć, onda se smesa razvlači na papir za pečenje koji se zatim stavi na dehidrator ili u rernu, na 40 stepeni, sa otvorenim vratima, ili direktno na sunce....suši se najmanje 12 sati, probajte, da li želite hrskavije ili mekše.... onda se na krekerne stavljaju namazi....

OLIVERIN PESTO OD SPANAĆA

Za pesto od spanaća je potrebno

1 šolja orašastih plodova, mix badema, oraha, lešnika, predhodne noći namočenih u vodu
2 šolje spanaća
Svež bosiljak
Kašičica biljne ili morske soli
2 supene kašike maslinovog ulja
Nekoliko čenova belog luka
Sok od 1 limuna

Sve sastojke staviti u blender I blendirati dok ne postane fina, glatka masa

BILJNI MAJONEZ

**1 šolja badema koji je preko noći namočen u vodu, 1 šolja vode, Sok od 1 limuna
Velika kašika meda, pola kašičice senfa, kašičica soli**

Sve sastojke staviti u blender I po malo dodajemo maslinovo ulje. Majonez držati u frižideru.

KISELO MLEKO

Semenke suncokreta se namoče preko noći u vodi.

Sipamo ih u blender, dodamo čašu vode, sok od 1 limuna, malo belog luka u prahu, 1 osmina crnog luka za oštrinu ukusa, kako kaže Olivera, kašičica soli, 2 kašike hladno cedjenog ulja. Blender radi dok sve ne postane kremasto.....

A onda kreće urnebes

TZATZIKI SALATA

Se pravi tako što se dok još radi blender sa kiselim mlekom, u blender ubaci krastavac, pa mirodija, I beli luk po ukusu!

Neverovatna je sličnost sa originalom....

Ove godine sam imala I sitne Oliverine kolače -
Evo recepta

ČOKOLADA OD ROGAČA

POLA ŠOLJE MLEVENOG ROGAČA
2 TREĆINE ŠOLJE SIROVE GOLICE
2 KAŠIKE SAMLEVENOG SUSAMA
KAŠIKA MEDA PO UKUSU
2 KAŠIKE SUVOG GROŽDJA
NEKOLIKO URMI

UZ TO, JOŠ MALO SIROVIH ORAHA, BADEMA ILI LEŠNIKA

Sve sastojke staviti u blender I raditi dok ne postane homogena masa. Onda pravimo kuglice, u čiju sredinu stavimo badem ili lešnik. Kuglice uvaljamo u susam....

I još nešto....

Da li sportisti mogu da budu samo na biljnoj hrani?

Jednom mi je moj sin, plivač I košarkaš, rekao da sportistima treba jaka hrana, I da ne mogu da žive samo na biljkama. Onda sam mu ja rekla, da koliko ja znam, za prvu bračnu noć, naš narod oduvek služi med I orahe, a ne praseće pečenje. Zna se gde je energija.... Ja znam, da nas je na ovoj planeti samo 0, 5 posto onih koji žive na živoj hrani, I da od tog neznatnog broja, opet, samo možda 1 posto odluči da se bavi sportom. Ali pogledajte od tih nevidljivih 1 posto vegana, šta su uspeali u sportu da učine. Zamislite da ih je deset puta više, pedeset puta više.... Kad poredite, imajte u vidu ove brojke...

Robert Čiki, predsednik I osnivač sajta www.veganbodybuilder.com. Je vrlo poznat vegan atletičar. Počeo je kao kroskantri trkač, a zatim prešao na bodi bilding. Takmiči se od 2005 I bio nekoliko puta šampion. Skoro dvadeset godina je na živoj hrani. Pogledajte sliku I recite mi koliko mislite da ima godina_

Mek Denzing je američki profesionalni borac I instruktor borilačkih veština, nekadašnji šampion lake kategorije, bio je Nacionalni šampion ekstremnog izazova (Extreme Challenge National Champion) I pobjednik Ultimat Fajtera 6. Vegan je od 2004. Godine I veliki borac za prava životinja....

Robert Hejzli je vrlo poznat kao vremešni a uspešni bodibilder u svetskim krugovima. Počeo je sa bildovanjem svojih mišića još 1971 godine a od 2005 redja titule, četvrti na britanskom šampionatu, treeći kao mister engleske, I šesti u svetu u dizanju tegova. Robi je na živoj hrani od 1989, iz zdravstvenih razloga, posle teniske povrede. Tada mu je trener savetovao da predje na živu biljnu hranu, što je, kako sam kaže, poboljšalo ukupno zdravlje, oslobodilo ga svih povreda, I omogućilo mu da mnogo intenzivnije vežba, bez umaranja....

Keit Jolms he američki bokser koji je profesionaln8u karijeru započeo 1989 I dogurao do titule svetskog šampiona u srednje teškoj kategoriji. Do 2005, ovu titulu je više puta odbranio, gubio i ponovo osvajao. Na živoj hrani je od 1989.

Skot Jurek je višestruki pobjednik u trkama na sto milja I dva puta pobjednik ultra maratona, koji se trči preko 217 kilometara. Trka počinje u Dolini smrti, ispod nivoa mora a završava na planini Vitni Portal, na nadmorskoj visini od 2500 metara. Uključuje trčanje po tri planionska venca sa ukupnim usponom od 4000 metara I silaskom od 1500 metara. Pobjede su počele od kako je prešao na živu hranu.

Žorž Larak je profesionalni hokejaš, I jednoglasno je proglašen Najboljim hokejaškim borcem, 2003 godine. Takodje je bio prvi na listi I 2008 godine. Larak je takodje borac za prava životinja I uvek ističe da od kad je na živoj hrani, da se oseća nikad bolje....

Moj omiljeni vegan, legenda sporta, Karl Luis. nepobedivi Karl Luis, koji je još od 1990 vegan. Sećate ga se_ Momak koji je osvojio 10 olimpijskih medalja, uključujući 9 zlatnih i 10 osvojenih svetskih šampionataKarl Luis je danas glumac, a bio je sprinter, na 100 I 200 metara kao I nenadmašni skakač u dalj. Atletičar godine 1982, 83, 84. Proglašen je za sportistu veka, od strane Medjunarodnog olimpijskog komiteta I proglašen za Olimpijca veka. I sve je mladji I mladji, sudeći po slikama....

Majk Maler je vegan, trener snage I instruktor nečeg što se zove dizanje stočnih zvona! (kettlebel). Trenirao je mnoge svetske borce poput Frenka Šamroka, I vodeći je stručnjak iz oblasti snage, kondicionog treninga I razvoja novog sporta – pomenutog podizanja stočnih zvona.....

Maler je snimio nekoliko DVD, napisao knjigu, redopvno piše za nekoliko sportskih časopisa, a vegan je od 1997 godine....

Patrik Nešek je bacač u Glavnoj bezbol ligi I igra za klub Minesota Twins. Poznat je po neverovatnim bacanjima iz nemogućih uglova. 2007 je pročitao knjigu Kineska studija, o kojoj je pokušala u emisiji Žene da govori savetnica za biljnu ishranu, mlada 26 godišnja Marina Grubić, ali samo što nije bila pojedena od doktorke Jagode Jorga (kakva ironija, da pod biljnim imenom živi Tiranosaurus rex) . Patrik je rekao da mu je ta knjiga promenila život I spasla karijeru, jer se zahvaljujući ishrani živom hranpm izlečio I oslobodio svih zdravstvenih tegoba....

Fiona Ouks je dobila 17 britanskih šampionskih titula kao biciklistkinja, i predstavljala je Britaniju na olimpijadi u Barseloni, 1992 godine. 2007 je postala Šampion u maratonu, oborivši 13 godina star rekord za preko 11 minuta. Fiona je učesnik više međunarodnih maratona, i uvek je među prvih deset. Ovo je posebno interesantno, jer Fiona ima veštačko koleno. Ona je na živoj hrani od najranije mladosti, već od 16. Godine.....

Pet Rivz je još jedna maratonka i fitness trener. Dizala je tegove za britansku reprezentaciju još od 1994 godine, i 15 godina za redom bila vice šampion. 40 godina jede sirovu hranu, i sa maratona je prešla na bodibilding 1989 godine. I danas, sa lakoćom diže 100 kilograma.... Pre 40 godina dijagnostikovano joj je težak oblik raka kostiju. Da nije prešla na vegansku ishranu, odavno je ne bi bilo među živima. Danas je ona i pisac i nutricionista, i maratonac i dizač tegova i neumorni predavač o lekovitosti žive hrane....

Veja Reonboud je svetski rekorder u skoku u vis. Drži rekorde u svetskom heptatlonu, skokovima u vis i u troskoku. Veja jede organsku vegan hranu a sportom se bavi od 16. Godine.

Meri Stabinski za sebe kaže – ja sam vegan triathlon takmičarka, i sada se bavim trčanjem od sprinta do punog gvozdene maratona. Uz to plivam, vozim bicikl i učestvujem u svim multi sportskim događajima. Vodim uredno dnevnik treninga i ishrane, kako bi i drugi veganski sportisti znali šta i kako da rade....

Ed Templeton je profesionalni skejtborder sa gomilom osvojenih titular. Na živoj hrani je od 1990 godine, i kaže "Kada jednom pročitate šta i kako rade mesna i mlečna industrija, postaje vrlo mučno i teško da ih podržite. Ja ne želim da moj novac ide na klanje životinja i podržavanje tog celog nezdravog sistema".

Ted Trendi je osnivač Zelenog Tima, kluba veganskih atletičara koji se specijalizuju za triatlone, maratone, plivačka i atletičarska događanja. Zeleni tim ima pristalice i članove širom sveta. Ted je vegan od 2006. Pre toga je bio težak 150 kilograma, i tada je odlučio da nešto promeni u svom životu. Počeo je sa dijetom, ishranom živom hranom, i treningom. Danas živi u San Diegu u Kaliforniji, ima restoran žive hrane, lični je (ne)kuvar, trener i instruktor biciklizma. Takmiči se u gvozdanim maratonima i ultra maratonima...

Gledajući ovu listu, vidim nešto zajedničko svim ovim sportistima, osim ishrane živom hranom -a to su neverovatno duge i plodne karijere. Svima je koža živa, ružičasta, osmeh blag a zdravlje izbija iz očiju... Kao da su svi zaustavili vreme! I jesu, naravno, zahvaljujući živim biljnim ćelijama, koje unose u svoj organizam svakog dana. To me je inspirisalo da krenem sa redovnim treninzima i uskoro i ja učestvujem na nekom maratonu.....