

I ZDRAVO  
I UKUSNO



TONI RADIĆ

# Predgovor

Postoji više rasprostranjenih ZABLUDA o vegetarijanskoj ishrani, tj. ishrani zasnovanoj na biljnim namirnicama, a najčešće su da je ona:

1. neukusna
2. skupa
3. komplikovana za pripremu

ISTINA je da je vegetarijanska ishrana:

1. veoma ukusna
2. jeftinija od klasične koja se zasniva na mesu i industrijski prerađenim proizvodima
3. jednostavnija za pripremu

Uz sve ovo, vegetarijanska ishrana je mnogo ZDRAVIJA od klasične, koja je zasnovana najviše na namirnicama životinjskog porekla. Pogodna je za krvne sudove i srce, lakša je za probavu i samim tim daje više energije i elana za svakodnevne aktivnosti... Prednosti su nebrojene.

Verujem da recepti koje vam predlažem u ovoj knjizi mogu da budu dobar vodič onima koji žele da stiču zdravije navike u ishrani, da upoznaju nove ukuse i da svome telu daju šansu da lakše funkcionišu u ovo vreme veoma pojačanog stresa i zagađenja životne okoline.

Autor

# PREDJELA

## *Zlatiborski kačamak*

- 200 g belog kukuruznog brašna
- 100 g heljedinog integralnog brašna
- dve veze samoniklog zelja
- 150 g spanaća
- začin "Kulinat Finesse"
- kašika marinade (priprema je objašnjena na 12. str)
- kašičica svežeg vlašca (ili suvog)
- morska so
- nerafinisano ulje

Sitno iseckati zelje i spanać, pa ih kratko prodinstati na malo ulja. Dodati začine, litar vode i so, pa kuvati nekoliko minuta. Zatim dodati brašno i ukuvati kačamak.

## Tonijeva marinada

- 10-12 čena belog luka
- 3 veze peršuna
- 2 dl hladno ceđenog ulja (60% suncokretovog i 40% maslinovog)

Veoma često u svojim jelima koristim marinadu, koja im daje bogat ukus. Pravi se na sledeći način: Beli luk i peršun samleti u secku, pa smesu staviti u posudu i dodati ulje. Držati u frižideru najviše tri do četiri dana!

*SAVET: Koristite ulja koja su ceđena pod presom, tzv. "hladno ceđena ulja", nastala bez zagrevanja ili rafinisanja, što je uobičajeno u industrijskoj proizvodnji ulja.*

*Maslinovo ulje je neizostavan deo mediteranske ishrane, a savremena istraživanja pokazuju da njegovo redovno korišćenje jeste jedan od važnih faktora dugovečnosti Mediteranaca (koji, po statistikama, imaju duži životni vek od proseka). Maslinovo ulje je jedan od glavnih sastojaka tradicionalnim mešavina za čišćenje jetre i žuči.*

*Odolite iskušenju da svoju lepu flašu sa maslinovim uljem držite vidno izloženu, na svetlu. Jer svetlo i toplota su neprijatelji broj 1 ulja. Maslinovo ulje treba držati na tamnom i hladnom mestu, dobro zatvoreno. Idealna temperatura za čuvanje maslinovog ulja je 14 stepeni. Imajte na umu da ulje izloženo kiseoniku brže užegne.*

# Pite

## *Pita Sofija Loren*

- 500 g kora od heljdinog brašna
- 200 g prosa
- 2 čena belog luka
- 2 kašike sirovog peršuna
- kašičica mirođije
- 600 g blitve, spanaća ili koprive
- morska so
- hladno ceđeno ulje

Oprati proso u tri vode i staviti u posudu sa tri puta više vode i malo soli. Kuvati 15 minuta, pa ostaviti da se prohladi. Za to vreme naseckati blitvu i prodinstati na tri kašike ulja na laganoj vatri. Malo posoliti, dodati beli luk, iseckani peršun, mirođiju, jedan decilitar vode i dinstati 5 minuta. Pomešati sa prosom i masu dobro izjednačiti.

U jednoj čaši pomešati tri kašike ulja sa 1 dl vode i time premazivati svaku koru. Ravnomerno dodati fil, zamotavati pitu i tako dok se sav fil ne potroši. Peći 20 minuta na temperaturi od 190-200°C. Pečenu pitu poprskati sa malo vode i držati prekrivenu krpom oko 5 minuta. Može se služiti i hladna i topla.

## *Heljdopita sa tofu sirom*

- 500 g kora od heljdinog brašna
- 400 g tofu sira
- 400 g sremuša, blitve ili zelja
- jedna i po kašika marinade (beli luk sa mirođijom u ulju)
- 3 kašike soja sosa
- kašičica začina "Kulinat Finesse"
- vezica seckanog peršuna
- nerafinisano ulje
- morska so
- biber

Iseckati tofu sir na kockice, pomešati sa soja sosom i kratko propržiti da porumeni. Sremuš sitnije naseckati, dodati u zagrejano ulje, sipati malo vode, so, začim, marinadu, pa dinstati 3-4 minuta. Pomešati sa tofuom, dodati biber i peršun. Filovati kore, složiti u pleh, pa staviti da se peče u zagrejanom reru na 180°C.

*SAVET: Nemojte da jedete između obroka jer želudac je mišić i potrebno mu je da se odmara. Ne samo to, hrana uneta dok se još nije svario prethodni obrok, remeti proces varenja. Pauza između obroka trebalo bi da bude 3-5 sati, u zavisnosti od vrste hrane koju ste pojeli. Između obroka se može piti čista negazirana voda, najbolje pre jela, kada je želudac prazan.*

## *Heljdopita sa prosom i koprivom*

- 500 g kora od heljdinog brašna
- 250 g prosa
- 300 g koprive, blitve ili zelja
- jedna i po kašika marinade
- kašičica začina “Kulinat Finesse”
- kašičica mirođije
- nerafinisano ulje
- morska so
- biber

Proso oprati u više voda, pa sa začinom kuvati oko 20 minuta, dok se ne skuva. Prohladiti proso, a za to vreme blanširati koprivu par minuta, ocediti i iseckati, pa je prodinstati sa uljem i marinadom nekoliko minuta. Pomešati sa prosom i ostalim sastojcima, pa filovati kore. Pitu peći na 190°C, oko 20 minuta.

*SAVET: Izbegavajte korišćenje univerzalnih dodataka jelima sa povrćem i začinima, jer u njima se nalazi natrijum glutaminat (monosodium glutamate, MSG ili E621), pojačivač ukusa za koji je dokazano da dosta štetno deluje na zdravlje. Na našem tržištu postoji univerzalni dodatak jelima bez natrijum glutaminata, a to je “Kulinat Finesse” proizvod kompanije “Aleva”, koji vam preporučujem kao zdraviji izbor.*

# Proje

## *Proja sa raštanom i blitvom*

- 400 g kukuruznog brašna, ili više, po potrebi
- 200 g raštana
- 200 g blitve, zelja ili koprive
- 3 kašike maslinovog ulja
- kašika marinade
- 200 g tofu sira
- morska so
- biber

Blanširati raštan i blitvu, samleti ih u multipraktiku, pa na maslinovom ulju sa marinadom kratko prodinstati. Pomešati sa projinim brašnom i tofu sirom i zamesiti osnovno testo za proju. Peći dvadesetak minuta na 190-200°C.

*SAVET: Ograničite upotrebu soli. Većina ljudi kroz ishranu uzima 10 do 20 grama soli dnevno. To je mnogo više od stvarne potrebe tela i ta količina soli uveliko opterećuje organizam, doprinoseći razvoju visokog krvnog pritiska, raznih srčanih problema kao i nekih bubrežnih bolesti.*



## *Proja sa tofu sirom i tikvicama*

- 400 g kukuruznog brašna
- 200 g tofu sira
- 2 kašike soja sosa Terijaki
- 200 g tikvica
- kašičica mirođije
- nerafinisano ulje
- morska so
- biber

Tofu i tikvice iseći na kockice, i blago ih prodinstati da porumene. Zatim dodati soja sos i ostale sastojke, pomešati, dodati vodu i zamesiti proju. Peći dvadesetak minuta na 190-200°C.

*SAVET: Prekomerna telesna težina umanjuje samopoštovanje i polaže temelj za mnoge bolesti. Strategija za uspešnu kontrolu telesne težine je jednostavna: 1) Jedite više prirodne hrane, namirnice bogate vlaknima, jednostavno pripremljene, i maksimalno ograničite unos proizvoda životinjskog porekla, šećera i rafinisane hrane, 2) Ubrzajte sagorevanje kalorija povećanom fizičkom aktivnošću (brza šetnja, vožnja bicikla...) i povećanjem mišićne mase, 3) Dva upravo navedena pravila prihvatite kao trajni sastavni deo vašeg života i bez problema ćete izgubiti suviše kilograma zdravom brzinom od pola do jednog kilograma sedmično.*