

KUVAR SUDNJEG DANA

*Naslov originala:*  
Kuvar sudnjeg dana

*Autor:*  
Toni Radić

*Recenzent:*  
Zoran Vučinić

*Izdavač:*  
CPS, [www.zakonizdravlja.com](http://www.zakonizdravlja.com)

*Prvo izdanje:*  
2008.

*Tehničko uređenje:*  
CPS

*Dizajn korice:*  
Vladimir Jajin, [vladart@eunet.yu](mailto:vladart@eunet.yu)

*Štampa:*  
Lion

*Tiraž:*  
1000

*Distribucija:*  
063/836-0661, 065/836-0661  
[knjizarafest@yahoo.com](mailto:knjizarafest@yahoo.com)

**Toni Radić**

# KUVAR SUDNJEG DANA

— PRIPREMANJE SIROVE BILNE HRANE  
BEZ ELEKTRIČNIH POMAGALA —



# Predgovor

Praksa je pokazala da se savremeni čovek teško odlučuje da promeni svoje loše navike. Međutim, kada dođe do bolesti ili neke druge nepogode, mnogi su odlučuju za promene. Istraživanja jasno pokazuju da je nezdrava ishrana vodeći uzrok bolesti i smrti u savremenom svetu. Savremeni čovek je odbacio prvostepenu hranu, uključujući i pravilan režim ishrane.

Oblik zuba, dužina creva, jačina želudačne kiseline i ostale anatomske i fiziološke osobine čoveka nedvosmisleno pokazuju da čoveku najviše odgovara biljna ishrana. Nejedjenje između obroka najmanje pet sati, konzumiranje vode pre obroka i najranije sat vremena posle obroka, nemešanje voća i povrća u istom obroku, izbegavanje večernjeg obroka ili upražnjavanje laganog voćnog obroka nekoliko sati pre spavanja, jesu neki od principa zdravog života koji su povezani sa konzumiranjem prvostepene hrane.

Biljna hrana se naziva prvostepenom zato što su biljke jedini proizvođači hrane na planeti Zemlji; životinje i ljudi su potrošači ili konzumenti. Kada je čovek stvoren, njegova hrana je bila isključivo biljnog porekla, ali kako je vremenom sve više uništavao prirodu i životnu sredinu, čovek je prelazio na ishranu namirnicama životinjskog porekla kada mu je prvostepena hrana nedostajala.

Sigurno da Adam i Eva nisu stvoreni sa šerpama i loncima. Oni su konzumirali biljke u sirovom obliku, nekada samo delimično mehanički obrađene, pošto je to najzdraviji način njihovog konzumiranja (termičkom obradom biljaka gubi se veliki deo njihovih hranljivih sastojaka).

Živimo u vremenu kada čovek nemilosrdno uništava životnu sredinu i navikava se na potpuno neprirodan način života. Neminovna posledica je raspad ekonomije, poremećaj klime, velika moralna dekadencija i kolaps čovekovog zdravlja. Da li se naša planeta približava trenutku koji mnogi opisuju kao “sudnji dan”? Ako do toga dođe, biće nam potrebno samo nekoliko jednostavnih ručnih alatki i malo znanja da bismo pripremili hranu koju su jeli Adam i Eva. Ova knjiga govori o pripremanju rajске hrane koja zadovoljava sve čovekove potrebe i podstiče izlečenje najtežih bolesti.

*Izdavač*

## Uvod

Sirovu biljnu hranu je najčešće dovoljno samo ubrati i konzumirati. Nekada možemo koristiti nož i običnu drvenu dasku za rezanje, a ako želimo da još više eksperimentišemo možemo koristiti mehanička pomagala koja možemo koristiti u svakom prirodnom ambijentu. To su najčešće mlin za orahe, mlin za žitarice, mlin za mak, mlin za kafu, ručni blender (npr. multimiks), avan, rende, mašina za mlevenje mesa i dr.

Da naglasimo: sva ova pomagala su mehanička, dakle ne rade na električnu energiju, već se pokreću rukom uz veoma malo napora.

U iznetim receptima nekada smo koristili maslinovo, bundevino ili suncoretovo hladno ceđeno ulje, kao i začinsko bilje: peršun, celerov list, ruzmarin, mažuran, majčinu dušicu, bosiljak, divlji luk (sre-muš), žalfiju, mirođiju i dr.

Recepti su podeljeni na slana i slatka jela, pošto se ne preporučuje konzumiranje voća i povrća u istom obroku. Pod terminom “kašika” podrazume-

va se supena kašika, a pod “kašičica” čajna ili kafe-  
na kašičica.

Izneti recepti su ideje koju možete sami da up-  
rošćavate ili doradujete po svojoj želji.

Na početku poglavlja o slanim jelima (jelima sa  
povrćem) biće izneti recepti prirodnih začina koji  
su korišćeni u pripremanju jela, kao i recepti za  
pripremanje hleba od sirovih žitarica pošto su  
žitarice najvažniji deo ishrane koje možemo da  
konzumiramo bez ikakvih dodataka i da skoro u  
potpunosti zadovoljimo potrebe za energijom i  
hranljivim sastojcima.

## SLANA JELA

### ZAČINI

**Začin 1.** Sitno iseći 4-5 čena belog luka, dodati ve-  
zicu isečenog peršuna, zaliti uljem da pokrije za-  
čine.

**Začin 2.** Iseći 4-5 čena belog luka, dodati ili miro-  
điju, sveži ili suvi, zaliti uljem.

**Začin 3.** Kombinacija beli luk, celerov list, ulje.

**Začin 4.** Izrezati svežu žalfiju, dodati beli luk i  
ulje. Na ovaj način mogu se kombinovati svi začini.

### HLEB OD PREKRUPE

Žitaricu po izboru krupno samleti u ručnom mli-  
nu da bi se dobila prekrupa. Prekrupu pokvasiti  
vodom samo toliko da bi se povezala i dobilo gru-  
bo testo. To testo veoma tanko razvući (da bude  
debljine par milimetara), i ostaviti na suncu da se  
osuši. Po želji, u prekrupu se može dodati so, med,  
samleveno semenje, orašasti plodovi ili usitnjeno  
voće.

## HLEB OD BRAŠNA

Žitaricu po izboru sitno samleti u ručnom mlinu da bi se dobilo brašno. Brašno zamesiti sa vodom i malo soli, a onda veoma tanko razvući i ostaviti na suncu da se osuši. Po želji, u brašno se može dodati med, samleveno semenje, orašasti plodovi ili usitnjeno voće.

## RUČAK OD AVOKADA

### Sastojci:

- 2 zrela avokada
- 1 koren i list celera
- 100 g pšeničnih klica
- 3 kašike zrna suncokreta
- 2 kašike začina
- 2 paradajza
- so

### Priprema:

Očistiti avokado i izrezati ga. Izrezati celer na štapiće ili ga narendati. Samleti suncokret u mašini za orahe i pomešati sa začinom. Dodati nekoliko kašika vode. Pomešati sa povrćem i posoliti.

## EDENSKI RUČAK

### Sastojci:

- 2 tikvice
- 1 glavica brokule
- 250 g prokelja

- 3 paradajza
- 3-4 šargarepe
- 100 g oraha, grubo seckana
- 3-4 lista svežeg bosiljka

### Priprema:

Povrće izrezati, dodati orahe, bosiljak i malo soli. Semenke samleti u mašini za mlevenje oraha i pomešati sa začinom. Posoliti, dodati malo vode i mešati da bude kremasto. Posuti po povrću.

## ANTI PASTO

### Sastojci:

- 1/2 glavice karfiola
- 100 g crnih maslina
- 100 g zelenih maslina
- 3 zrele paprike
- 1 ljuta papričica (po želji)
- 2 krastavca
- 5 zrelih paradajza
- 1 vezica mladog belog luka
- 1 praziluk
- 4 kašike začina sa bosiljkom
- vezica peršuna
- 3 šargarepe
- maslinovo ulje
- peršun
- so

**Priprema:**

Povrće lepo izrezati, blago posoliti, dodati dve kašike maslinovog ulja i masline, a zatim i sveži peršun. Paradajz samleti u pire, dodati so i pomešati sa povrćem. Po želji ukrasiti mlevenim orasima.

**POVRĆE U TARTAR SOSU****Sastojci:**

- 2 paradajza
- 1 tikvica
- 2 šargarepe
- 1/2 karfiola
- 2 cvekke

**Tartar:**

- 50 g mlevenih oraha
- 1 crni luk, sitno iseckan
- 1/2 krastavca, narendanog
- 3 kašike začina 1
- so
- malo vode

**Priprema:**

Povrće izrezati, blago posoliti, sastojke za tartar dobro pomešati, polakao dodavati vodu da se napravi krem sos. Pomešati sa povrćem.

**EDENSKI CELER SA KLICAMA****Sastojci:**

- 2 glavice celera sa lišćem (po mogućnosti celer sa većom stabljikom i više lišća)
- 2 šolje pšeničnih klica
- 1 praziluk
- 3 kašike začina od bosiljka
- 2 kašike seckanih oraha
- so

**Priprema:**

Celer izrezati i dodati praziluk, klice i so. Dodati začini i dobro pomešati.

**KLICE OD SLANUTKA SA KOMORAČEM****Sastojci:**

- 1 glavica komorača
- 2 šolje izdanaka od slanutka (klija 2 dana)
- 2 sveža paradajza
- vezica blitve

**Preliv:**

- 3 kašike sosa od bosiljka
- 3 kašike mlevenih oraha
- 2 sitno rendane šargarepe
- 2 kašike mlevenog susama
- 1 šolja vode
- so

**Priprema:**

Komorač sitno izrezati na štapiće, dodati izdanke,

paradajz, malo soli, sitno seckanu blitvu. Sastojke za preliv dobro promešati, posoliti i posuti po povrću.

## **ZELENE ŠPAGETE U SOSU OD INDIJSKOG ORAHA**

### **Sastojci:**

- vezica belog mladog luka
- 1 praziluk
- vezica blitve
- 2 stabljike celera
- 4-5 listova kelja
- 2 kašike maslinovog ulja
- so

### **Sos:**

- 150 g indijskog oraha
- 3 kašike začina 1
- 2 sitno seckana paradajza
- 2 crvene, sitno seckane paprike
- so

### **Priprema:**

Povrće izrezati na rezance, posoliti i dodati maslinovo ulje. Orahe samleti, posoliti, dodati ostale sastojke i posuti po povrću.

## **KLICE OD PŠENICE U SOSU OD AVOKADA**

### **Sastojci:**

- 150 g klica
- 3 rendane šargarepe
- 2 crvene paprike
- 3 lista svežeg bosiljka
- so

### **Preliv:**

- 2 avokada
- 1 ljuta papričica
- 2 kašike začina 4
- 1/3 kašičice tucane slatke paprike
- vezica sitno seckanog mladog luka
- so

### **Priprema:**

Klice pomešati sa povrćem, blago posoliti. Očistiti avokado, zgnječiti ga, dodati ostale sastojke, dobro promešati i posuti po klicama.

## **POVRĆE SA PINJOLIMA**

### **Sastojci:**

- 1 manja glavica kelja, sitno iseckana
- 2 crna luka
- 200 g crvenog kupusa
- 4 kašike grubo seckanih oraha
- 2 kašike bundevinog ulja
- so

**Sos:**

- 100 g pinjola
- 1 grančica ruzmarina, sitno seckana
- 2 kašike začina 3
- 1/2 kašičice nane
- so

**Priprema:**

Povrće sitno iseckati, pomešati sa orasima, bundevinim uljem, posoliti. Pinjole samleti ili stucati, dodati sve ostale sastojke, so, 1 dl vode, posuti po povrću.

**BROKULA U SOSU OD INDIJSKOG ORAHA****Sastojci:**

- 1 brokula
- 1 avokado
- vezica vlasca ili 1 kašika suvog
- 2 kašike maslinovog ulja
- 2 sveža paradajza

**Sos:**

- 150 g indijskog oraha, grubo mlevenog
- 2 kašike začina sa bosiljkom
- 2 kašičice grubo mlevenog ili zgnječenog korijandera
- so
- voda

**Priprema:**

Povrće i avokado izrezati i pomešati. Dodati so i maslinovo ulje. Sve sastojke pomešati sa indijskim orahom, dodati vodu i pomešati da bude kremasto.

**SOJINE KLICE U UMAKU OD KRASTAVACA I MIROĐIJE****Sastojci:**

- 200 g sojinih klica
- 2 rendane šargarepe
- 2 krastavca
- 3 kašike začina sa mirođijom
- 4 kašike grubo seckanih oraha
- so

**Priprema:**

Sojine klice pomešati sa šargarepom, blago posoliti, narendati krastavac, dodati začini i so, pomešati sa klicama i posuti orasima. Po želji dodati svežu zelenu salatu.

**POVRĆE U EDENSKOM PESTU****Sastojci:**

- 1 kg mešanog povrća po želji (brokoli, paprika, paradajz, praziluk)

**Pesto (italijanski sos):**

- 50 g pinjola
- 80 g susama

- 5-6 kašika začina od bosiljka

- so

### **Priprema:**

Povrće staviti u posudu. U avanu stucati pinjole, a susam stucati. Dodati so i začini od bosiljka. Pomešati sa povrćem.

## **ORAŠIDA U SOSU OD AVOKADA**

### **Sastojci:**

- po 50 g seckanih oraha, badema, lešnika, indijskog oraha

- 50 g mlevenog susama

### **Sos:**

- 50 g pinjola

- 1 avokado

- 4 kašike začina od bosiljka

- so

### **Priprema:**

Orašaste plodove staviti u jednu posudu. Stucati pinjole u avanu. Oguliti i zgnječiti avokado, pomešati ga sa susamom, dodati začini i so. Pomešati sa orašastim plodovima. Po želji dodati dva sveža paradajza.

## **RUČAK OD KELERABE**

### **Sastojci:**

- 150 g kelerabe

- 1 krastavac

- 1 vezica peršunovog lista

- 2 kašike bundevinog ulja

- 3 šargarepe

- 50 g seckanih bundevinih koštica

- so

### **Priprema:**

Kelerabu i šargarepu naribati. Dodati iseckani krastavac, peršunov list, ulje, so. Dobro pomešati i dodati koštice bundeve.

## **RUČAK OD CVEKLE**

### **Sastojci:**

- 2 korena sveže cvekle

- 1 tikvica

- 1 praziluk

- 2 kašike bundevinog ulja

- 3 kašike mlevenih oraha

- vezica peršuna

- so

### **Priprema:**

Cveklu i tikvicu naribati, dodati sitno seckani praziluk. Dodati ostale sastojke i dobro pomešati. Posoliti.

## **PUNJENE TIKVICE**

### **Sastojci:**

- 3 srednje tikvice

- 3 sitno rendane šargarepe

- 3 kašike lana
- 50 g mlevenog suncokreta
- 2 kašike bundevinog ulja
- 1 kašika začina 1
- so

#### **Priprema:**

Tikvice oprati, uzdužno preseći na pola i izdubiti sredinu. Ostale sastojke pomešati. Dodati dve kašike mlevenih oraha, 3 kašike vode i promešati. Sa time puniti tikvice. Služiti uz salatu od paradajza.

### **SVEŽA ČORBA**

#### **Sastojci:**

- 200 g kupusa i krastavca
- 4 kašike klica od pšenice
- 2 kašike maslinovog ulja
- 1 kašičica mirođije
- 2 kašike mlevenog susama
- so

#### **Priprema:**

Kupus i krastavac sitno naribati. Dodati ostale sastojke, oko 1 l vode i dobro promešati. Posoliti i posuti peršunom.

### **ĐUVEČ BEZ KUVANJA**

#### **Sastojci:**

- 1 crni luk
- 3 zrela paradajza

- 3 crvene paprike
- 1 tikvica
- 2 kašike začina 1
- 1 šolja integralnog pirinča namočenog preko noći
- 1/2 ljute papričice
- so

#### **Priprema:**

Povrće sitno iseckati i posoliti. Dodati ostale sastojke i dobro promešati.

### **ŠARGAREPA U SUSAMU**

#### **Sastojci:**

- 4-5 šargarepa
- 4 kašike sojinih klica

#### **Sos:**

- 4 kašike susama
- vezica belog luka
- 2 kašike maslinovog ulja
- so

#### **Priprema:**

Šargarepu narendati, dodati klice i malo soli. Susam samleti, beli luk sitno naseckati i pomešati. Dodati ulje, so, 2 kašike vode i pomešati, pa sjediniti sa šargarepom.

## RIŽOTO SA RUKOLOM

### Sastojci:

- 150 g ovsa, namočenog preko noći
- 100 g lišća rukole
- vezica mladog belog luka
- 50 g pinjola
- 2 kašike začina 3
- 2 crvene paprike
- so

### Priprema:

Povrće sitno narezati i pomešati sa ovsem, dodati ostale sastojke i posoliti.

## KOMORAČ U SALSI

### Sastojci:

- 1-2 komorača
- 3-4 zrela paradajza
- šaka crnih maslina
- 2 kašike začina 1
- 1/2 kašičica bosiljka
- 1 kašika bundevinog ulja
- so

### Priprema:

Komorač oguliti i lepo iseći, blago posoliti i dodati bundevino ulje i bosiljak. Paradajz samleti sa maslinama. Dodati začina, so i pomešati sa komoračem.

## RUČAK OD CRVENOG SOČIVA

### Sastojci:

- 150 g crvenog sočiva, namočenog preko noći
- 1/2 praziluka
- 1 paradajz
- 2 kašike bundevinog ulja
- 3 čena belog luka
- vezica iscedenog peršuna
- 2 sveže paprike

### Priprema:

Povrće sitno iseckati i pomešati sa sočivom. Dodati ostale sastojke i dobro promešati. Posuti peršunom.

## RAJSKI RUČAK OD AVOKADA

### Sastojci:

- 1-2 avokada
- sok od 1/2 limuna

### Umak:

- 3 zrela paradajza
- 1 kašičica sveže majčine dušice
- 1 kašika suvog vlasca
- 1 kašičica meda
- 2 kašike začina 1

### Priprema:

Umak - oguliti kožicu sa paradajza, sitno ga iseckati i dodati ostale sastojke, i sve dobro promešati. Oguliti avokado, nakapati limunovim sokom, na-

rezati na kriške i preliti sokom od paradajza.

## **ĆORBA OD CRVENOG SOČIVA**

### **Sastojci:**

- 100 g sočiva, namočenog preko noći
- 3 rendane šargarepe
- 1 kašika suvog vlasca
- 2 kašičice susama
- 1/3 kašičice mlevenog korijandera
- 2 kašike začina 2
- 1 iseckana stabljika celera
- so

### **Priprema:**

Sve sastojke staviti u ručni blender i samleti sa vodom. Servirati u tanjir. Po želji dodati sveže klice.

## **PARADAJZ PUNJEN KLICAMA**

- 4 zrela paradajza
- 50 g pšeničnih klica
- 2 kašike začina sa žalfijom
- 1 kašičica suve nane
- vezica mladog luka
- so

### **Priprema:**

Izrezati gornji deo paradajza. Izdubiti kašikom unutrašnjost paradajza i staviti u posudu. Dodati sitno seckani luk i sa ostalim sastojcima puniti pa-

radajz. Servirati na zelenoj salati.

## **ADAMOVA SUPA OD AVOKADA**

### **Sastojci:**

- 2 velika zrela avokada
- 2 kašike limunovog soka
- 1 crvena paprika, sitno seckana
- 2 kašike začina od bosiljka
- 1 kašika vlasca - suvi ili sveži
- so

### **Priprema:**

Oguliti i iseckati avokado. Staviti sa ostalim sastojcima u ručni blender, dodati oko 7 dl vode i samleti. Ohladiti i servirati u tanjir, a onda posuti vlascem preko supe.

## **PIKANTNI KARFIOL**

### **Sastojci:**

- 1 karfiol
- 1 tikvica
- 1 kašika bundevinog ulja

### **Sos:**

- 100 g suncokretovog semena
- 1 kašika limunovog soka
- 1/3 kašičice karija
- 1 ljuta paprika
- 2 kašike začina 1
- so

**Priprema:**

Karfiol i tikvicu sitno izrezati, posoliti i dodati bundevino ulje. Samleti semenje suncokreta i pomešati sa ostalim sastojcima, pa dodati 2 kašike vode. Pomešati sa karfiolom.

**EGZOTIČNO POVRĆE****Sastojci:**

- 2 paradajza
- 1 crni luk
- 1 ljuta papričica
- 200 g karfiola
- 150 g spanaća

**Sos:**

- 50 g pinjola
- 1/2 kašičice korijandera
- 1/3 kašičice kima
- 1 kašičica meda
- 1/2 kašičice nane
- 2 kašike začina od bosiljka
- so

**Priprema:**

Povrće izrezati i blago posoliti. Sos: stucati pinjole, dodati sve ostale sastojke, 4-5 kašika vode, pomešati i preliti po povrću.

**MASLAČAK I RUKOLA NA NOV NAČIN****Sastojci:**

- po 200 g maslačka i rukole
- 100 g celera
- 100 g klica od pšenice
- 2 kašike bundevinog ulja

**Sos:**

- 50 g tucanog lana
- 50 g tucanog pinjola
- 1/2 avokada
- 2 kašike začina od mirođije

**Priprema:**

Povrće izrezati i pomešati sa klicama, dodati bundevino ulje. Sos: Avokado zgnječiti i dodati ostale sastojke, dobro pomešati, dodati malo vode da bude kremasto i pomešati sa povrćem i klicama.

**KLICE OD PASULJA NA NOV NAČIN****Sastojci:**

- 200 g iskljalog pasulja
- 150 g korena celera
- 2 šargarepe
- 2 kašike bundevinog ulja
- vezica belog mladog luka ili manjeg praziluka
- 2 čena belog luka
- vezica peršunovog lista
- 50 g seckanih oraha
- 1 kašika iscedenog soka od limuna
- so

**Priprema:**

Šargarepu i celer narendati i pomešati sa pasuljem. Dodati sve ostale sastojke i dobro promešati.

**SLANI OBROK OD HELJDE****Sastojci:**

- 2 čaše heljde, namočene u vodi preko noći
- 1 crni luk izrezan
- 2 cvekles
- 2-3 šargarepe
- 2 kašike bundevinog ulja
- 2 čena belog luka
- 1/2 kašičice mirođije
- so

**Priprema:**

Heljdu staviti u posudu, dodati luk, šargarepu i cveklu narendati, i dodati sve ostale sastojke. Dobro promešati.

**KELJ SA INTEGRALNIM SUSAMOM****Sastojci:**

- 1 manja glavica kelja
- 2 crvene slatke paprike
- 1 ljuta paprika
- šaka seckanog spanaća ili blitve
- par oraha
- kašika maslinovog ulja
- so

**Sos:**

- 100 g integralnog susama
- 2 kašike začina 4
- so

**Priprema:**

Kelj sitno izrezati, takođe papriku i spanać. Malo posoliti, dodati kašiku maslinovog ulja. Susam samleti u ručnom mlinu za kafu, posoliti i dodati začini i vodu, i promešati. Pomešati sa povrćem i ukrasiti grubo seckanim orasima.

**RUČAK OD PAŠKANATA****Sastojci:**

- 300 g paškanata
- 2 paradajza
- 1 crni luk
- 4 kašike mlevenih oraha
- 2 šargarepe
- 2 kašike začina 1
- so

**Priprema:**

Šargarepu i paškanat narendati, dodati izrezani paradajz i luk. Posoliti, dodati orahe i začini, i dobro promešati.

**MAJONEZ OD SUNCOKRETA****Sastojci:**

- 100 g suncokreta

- 1 crni luk
- 2 kašike začina od belog luka
- 2 kašike hladno ceđenog maslinovog ulja
- sok od 1/2 limuna
- 1/3 kašičica suve mirođije
- so

#### **Priprema:**

Suncokret samleti u mlinu za mlevenje kafe ili mašini za mlevenje oraha. Luk sitno iseckati. Sve sastojke, osim limuna, pomešati i dodatno usitniti, po mogućnosti u ručnoj mašini za seckanje, i dodati 4 kašike vode. Mešati uz dodavanje limunovog soka i malo vode dok se ne napravi srednje gusta smesa.

#### **MAJONEZ OD SUSAMA**

##### **Sastojci:**

- 100 g sirovog susama
- 3 kašike začina od bosiljka
- 1 kašika suvog vlasca
- 1 kašičica meda
- 100 g zelenih maslina
- sok od 1 limuna
- so
- voda

##### **Priprema:**

Suncokret samleti u mašini za mlevenje kafe. Masline sitno iseckati, pomešati sa susamom, dodati začine i med. Polako uz mešanje dodavati limunov sok i malo vode dok se ne napravi majonez.

#### **MAJONEZ OD INDIJSKOG ORAHA**

##### **Sastojci:**

- 150 g indijskog oraha
- prstohvat mlevenog korijandera
- 3 čena belog luka
- 3 kašike hladno ceđenog maslinovog ulja
- prstohvat đumbira
- 2 mlada bela luka sitno iseckana
- sok od 1 limuna
- so
- voda

##### **Priprema:**

Indijski orah samleti u mašini za orahe. Dodati sve sastojke osim limuna i dobro pomešati. Dodati 1 dl vode. Uz mešanje dodavati limunov sok dok se ne napravi srednje gusta smesa.

#### **KLICE OD ZELENOG SOČIVA**

200 g sočiva namočiti u vodi preko noći. Sutradan oprati u tri vode, rasporediti u širu posudu i poprskati vodom. Držati na sobnoj temperaturi, a na svakih 4-5 sati preko dana ispirati vodom, dok se ne pojave klice.

#### **PROSOTO**

##### **Sastojci:**

- 100 g prosa, namočenog u vodi preko noći
- 3 rendane šargarepe

- 50 g mlevenog suncokreta
- 1 crvena paprika
- 1 paradajz
- 2 kašike začina 1
- 1 kašika suvog vlasca
- so

#### **Priprema:**

Proso procediti, dodati suncokret, začini i so. Dobro promešati, šargarepu narendati, povrće izrezati, sve promešati i posoliti.

### **KUPUS SA LANENIM SEMENOM**

#### **Sastojci:**

- 600 g kupusa
- 100 g lanenog semena
- 1 crni luk
- 2 kašike začina 2
- 2 crvene slatke paprike
- 50 g grubo seckanih oraha
- 2-3 lista bosiljka
- 1 kašika bundevinog ulja
- so

#### **Priprema:**

Kupus i papriku izrezati na rezance, blago posoliti, dodati bundevino ulje i bosiljak. Lan samleti i dodati iseckani crni luk, začini, so i 1 dl vode. Promešati i preliti po kupusu. Ukrasiti iseckanim orasima.

### **KLICE OD RAŽI SA MAJONEZOM OD SUSAMA**

#### **Sastojci:**

- 150 g raženih klica (raž se klija isto kao i pšenica i ostale žitarice)
- crvena paprika
- 1 crni luk
- 1 krastavac
- 3 kašike majoneza od susama
- 2 kašike začina 4
- so
- peršun

#### **Priprema:**

Povrće izrezati i posoliti, dodati začini, promešati, dodati majonez i posuti svežim peršunom.

### **MAJONEZ OD PROSA**

#### **Sastojci:**

- 100 g prosa, namočenog u vodi preko noći
- 1 crni luk sitno iseckan
- 1 vezica svežeg vlasca ili 2 kašike suvog
- 3 čena belog luka
- 3-4 kašike maslinovog ulja
- sok od 1/2 limuna
- so

#### **Priprema:**

Proso i luk sa malo vode samleti u ručnom blenderu, dodati vlasac, sitno seckani beli luk, masli-

novo ulje, so, i uz mešanje postepeno dodavati limunovo sok dok se ne napravi kremasta masa. Na kraju dodati malo sitno seckanog peršunovog lista.

## **KINESKI RUČAK**

### **Sastojci:**

- 100 g indijskog oraha
- vezica mladog belog luka
- 2 crvene paprike
- 1 ljuta paprika (čili)
- 100 g klica od soje
- 200 g brokula
- 2 paradajza
- so

### **Začini:**

Pomešati 2 kašike začina 1, 1/3 kašičice korijandera i 1 kašičicu meda.

### **Priprema:**

Povrće izrezati. Orah grubo izrezati nožem ili grubo samleti. Pomešati sve sa klicama, blago posoliti i dodati mešavinu začina.

## **ČORBA SA KLICAMA OD SOČIVA**

### **Sastojci:**

- 3 zrela paradajza
- 1 manja tikvica
- 1 crvena paprika
- vezica celer lista

- 1 glavica crnog luka
- 3 kašike začina od bosiljka
- 2 čaše klica od sočiva
- prstohvat mlevenog korijandera
- so
- voda

### **Priprema:**

Povrće oprati, izrezati i staviti u ručni blender. Dodati začin, so, dve čaše vode, samleti i izvaditi. U smesu dodati klice, još jednu čašu vode i korijander.

## **MEDITERANSKI RUČAK**

### **Sastojci:**

- vezica blitve
- 2 paradajza
- 2 paprike
- 100 g crnih maslina
- 100 g rukole
- vezica mladog belog luka
- 3 kašike maslinovog ulja, hladno ceđenog
- so

### **Sos:**

- 1 čaša suncokreta
- 1 čaša vode
- 2 čena belog luka
- 1 crvena paprika
- 1/2 crnog luka, iseckanog

- 1 kašika sveže majčine dušice
- 3 čajne kašičice soka od limuna
- so

#### **Priprema:**

Sos: papriku i seme suncokreta usitniti, dodati malo vode i sve ostale sastojke za sos, i ručnim mikserom ili ručnim blenderom obraditi u kašastu smesu.

Povrće izrezati, dodati masline, malo soli i maslinovo ulje. Dodati sos. Posuti sveže seckanim peršunom.

### **RUČAK OD BUNDEVA I KLICA**

#### **Sastojci:**

- 100 g klica od pšenice ili ovsa
- 400 g jesenje bundeve (ne semena)
- 2 kašike začina 3
- 2 paradajza
- 1 kašika bundevinog ulja
- so

#### **Priprema:**

Bundevu narendati, dodati iseckani paradajz, začini i klice. Posoliti i promešati. Dodati bundevino ulje.

### **KLICE OD OVSA U ITALIJANSKOM SOSU**

#### **Sastojci:**

- 150 g klica od ovsa
- 2 zrela paradajza

- šaka crnih maslina
- šaka zelenih maslina
- 3 kašike začina od bosiljka
- 100 g rukole ili endivije zelene salate
- 100 g rendanog celera
- 1 kašika maslinovog ulja
- so

#### **Priprema:**

U klice dodati rendani celer, blago posoliti, dodati rukolu i jednu kašiku maslinovog ulja. Isitniti masline i paradajz, dodati začini, pomešati sa klicama i posoliti.

### **RIŽOTO OD KLICA RAŽI**

#### **Sastojci:**

- 150 g isklijale raži
- 100 g rendanog celera
- 2 kašike bundevinog ulja
- 3 kašike mlevenih oraha
- vezica seckane mirođije
- 2 iseckana paradajza
- 1 manja tikvica
- 2 čena belog luka
- 1 kašika maslinovog ulja
- so

#### **Priprema:**

Raž pomešati sa celerom, posoliti i dodati bundevino ulje. Orahe pomešati sa ostalim sastojcima,

posoliti, pomešati sa raži, dodati jednu kašiku maslinovog ulja.

## **JESENJI RUČAK**

### **Sastojci:**

- 400 g žute tikve
- 3 kašike mlevenih lešnika
- 3 kašike začina 1
- 200 g kelja
- 200 g kupusa
- 2 crvene paprike
- so

### **Priprema:**

Tikvu narendati, dodati lešnike, so, začini i dobro promešati. Ostalo povrće sitno narezati i posoliti, i pomešati sa tikvom.

## **KLICE OD ŽITARICA**

Pšenicu, raž, heljdu ili ovas namočiti preko noći u vodi. Sutradan vodu ocediti (može se popiti jer je veoma zdrava), a žitarice isprati u jednoj vodi i staviti u širu posudu. Dnevno 3-4 puta klice ispirati vodom i držati na sobnoj temperaturi. Žitarice će za dva dana isključiti. Koristiti ih uz glavne obroke sa povrćem ili voćem, ili za frappe.

## **HLEB OD KLICA**

Priklijalo zrno pšenice (ili neke druge žitarice)

ostaviti na suncu da se osuši. Samleti na mašini za meso, tanko razvući oklagijom, i ostaviti na suncu da se osuši. Pri razvlačenju dodati malo integralnog brašna.

## **MEŠANO POVRĆE SA UMAKOM OD LEŠNIKA**

### **Sastojci:**

- 2-4 vrste povrća (paprika, paradajz, sveži kupus)
- 150 g mlevenih lešnika
- 2-3 čena belog luka pomešanog s mirođijom i uljem
- malo vode
- so

### **Priprema:**

Povrće izrezati, i u mlevene lešnike dodati napravljen začini, malo soli i vode. Promešati da bude kremasto, istresti po povrću.

## **PARADAJZ PUNJEN ORASIMA I POVRĆEM**

### **Sastojci:**

- 6-7 paradajza, koji mogu da se izdube
- 100 g mlevenih oraha
- 2-3 sitno rendane šargarepe (rendati na delu za limun)
- pola rendanog celera
- 2 kašike začina sa žalfijom

- 1/2 kašičice bosiljka

- so

### **Priprema:**

Lepo izdubiti paradajz, izdubljeno “meso” lepo iseci, dodati orahe, povrće, začine, po potrebi so i promešati. Filom puniti paradajz. Služiti na listovima zelene salate.

## **PLJESKAVICE OD PŠENICE SA KUPUSOM**

### **Sastojci:**

- 250 g pšenice potopljene preko noci u vodi

- 3-4 kasike mlevenih lešnika ili oraha

- 2-3 kašike začina 1 sa peršunom

- 1 kašičica aleve paprike

- 1 glavica kupusa

- 2-3 čena belog luka

- malo ulja

- so

### **Priprema:**

Namočenu pšenicu sitno samleti u mašini za meso. Dodati zacín, 1/2 kašičice aleve paprike, so i orah. Sve dobro promešati, sačekati da se smesa kompaktno poveže. Ako je retka, dodati jos malo oraha. Izrezani kupus pomešati sa alevom paprikom i belim lukom. Od pšenice oblikovati pljeskavicu i služiti sa kiselim ili svežim kupusom.

## **SLANA TORTA OD OVASA I POVRĆA**

### **Sastojci:**

- 400 g ovsa, potopljenog preko noci

- 4-5 kašika mlevenog badema (može i lešnika ili oraha)

- 2 kašike začina sa majčinom dušicom i belim lukom

- 1/2 kašičice mirođije

- 3 mlevene šargarepe

- 2 izrezane paprike

- malo kelja, sitno izrezanog

- so

### **Priprema:**

Ovas sitno samleti u mašini za meso, dodati bademe, zacín i so. Dobro promešati, staviti u manju četvrtastu tepsiju. Povrće sitno izrezati, dodati mirođiju, malo soli, poredati po torti. Seći parčiče, jesti sa zelenom salatam.

## **RUČAK OD SEMENKI I POVRĆA**

### **Sastojci:**

- 2-3 kašike suncokreta

- 2 kašike susama

- 2 kašike začina 2

- 1 izrezana tikvica

- 2 paradajza

- 3 narendane šargarepe

- 2 krastavca

- so

**Priprema:**

Povrće izrezati, u avanu istucati semenke s malo soli, istresti u posudu, dodati začín, malo vode, napraviti krem-umak. Istresti po povrću, dodati grubo rezane orahe.

**RUČAK OD SPANAĆA I PŠENIČNIH KLICA****Sastojci:**

- 300-400 g svežeg spanaća
- 150 g pšeničnih klica
- 1 praziluk
- 2 kašike začina 3
- 50 g belih semenki od tikve
- so po želji
- malo limunovog soka

**Priprema:**

Spanać sitno izrezati, isto tako i praziluk, dodati pšenične klice. Semenke grubo izrezati nožem, pomešati sa spanaćem, dodati so, začín, promešati. Po želji dodati limunov sok.

**PLJESKAVICE OD RAŽI I LANA****Sastojci:**

- 250 g raži, potopljenog preko noći
- 2 kašike začina 4
- 2 šargarepe, sitno rendane
- 2-3 kašike mlevenih lešnika

- 1-2 kašike svežeg izrezanog peršuna.

- so

**Priprema:**

Namočen raž samleti u mašini za mlevenje mesa, dodati sve ostale sastojke. Smesu umesiti, oblikovati pljeskavicu. Jestí uz paradajz i krastavac.

**HELJDA SA KUPUSOM****Sastojci:**

- 150 g heljde potopljene preko noći
- 1/2 sitno izrezanog kupusa
- 1 kašičica kima mlevenog ili istucanog u avanu
- 2 kašike začina 2
- 3 cvekke
- malo narendanog celera
- so

**Priprema:**

Namočenu heljdu oprati u vodi, ocediti, dodati kim i začín. Cveklu oguliti, narendati, takođe i celer. Kupus sitno izrezati, pomešati sa heljdom, dobro promešati, po potrebi dosoliti.

**RIŽOTO SA POVRĆEM****Sastojci:**

- 200 g pirinča, potopljenog preko noći
- 2-3 paprike
- 2-3 paradajza
- 2 narendane šargarepe

- 2 tikvice
- 3 kašike začina
- beli luk i bosiljak
- sveži peršun
- 150 g svežeg spanaća, zavisno od sezone.
- so

#### **Priprema:**

Namočen pirinač oprati u 2-3 vode, i u njega dodati začim, peršun i malo soli. Dodati izrezano povrće, posoliti po potrebi.

### **RIŽOTO OD OVSA I KELJA**

#### **Sastojci:**

- 200 g potopljenog ovsa preko noći
- 1/2 glavice sitno izrezanog kelja
- 200 g prokelja
- 2-3 paradajza
- 2-3 cvekke
- 2 kašike lista celer
- so

**Začin:** 5-6 listova izrezanog bosiljka, sa 3-4 čena belog luka, pomešanog sa 3-4 kašike maslinovog ulja.

#### **Priprema:**

Potopljeni ovas oprati u 2-3 vode, ocediti i staviti u posudu. Dodati začim, malo soli, narendanu cveklu, ostalo izrezano povrće, celerov list i so. Dobro promešati.

### **PLJESKAVICE OD OVSA**

#### **Sastojci:**

- 250 g potopljenog ovsa
- 4 kašike mlevenog lešnika
- 1 praziluk
- 150 g peršunovog korena
- 2 šargarepe
- 3 kašike začina od belog luka i mažurana (dobro se slaže pola mažuran, pola mirođija sa bundevinim uljem ili kombinacija po želji, sa malo karija)

#### **Priprema:**

Ovas sitno samleti u mašini za mlevenje mesa. U istoj mašini samleti šargarepu, praziluk i peršunov koren. Ocediti, a višak vode pomešati sa ovsom. Dodati začim, kari, so, mleveni lešnik. Dobro promešati, oblikovati pljeskavicu ili staviti u manju tepsiju. Dobro poravnati, na vrh staviti sitno izrezan paradajz i papriku sa začinom 1.

### **RUČAK SA MLADIM KUKURUZOM**

#### **Sastojci:**

- 4-5 klipova mladog kukuruza
- 3-4 kašike susama
- 2 kašike začina 2
- 2-3 paradajza
- 150 g namočenog pirinča
- 2 tikvice
- 1/2 glavice kupusa
- prstohvat ruzmarina.
- so

**Priprema:**

Zrno kukuruza nožem odvojiti od klipa i samleti u mašini za meso. Susam stucati u avanu, pomešati sa kukuruzom. Dodati začin, malo vode, so i dobro promešati. Povrće sitno izrezati, dodati malo soli i ruzmarin (dobro je dodati malo svežeg bosiljka). U to dodati umak od kukuruza i susama.

**SUPA OD KRASTAVCA I PARADAJZA****Sastojci:**

- 2-3 krastavca
- 2-3 paradajza
- 2 šargarepe
- 2 kašike začina 1
- 1/2 kašičice mirođije
- so
- voda

**Priprema:**

Krastavac oguliti, i sa paradajzem i šargarepom samleti u mašini za meso, dodati so, začin i mirođiju. Nasuti dovoljno vode, dobro promesati i dosoliti po potrebi. Po želji dodati svež celerov list.

**KREM SUPA OD OVSA I CVEKLE****Sastojci:**

- 150 g potopljenog ovs
- 4-5 cvek
- 3-4 kašike nožem izrezanih oraha

- 3-4 lista sveže žalfije
- 2 paprike, sitno izrezane
- malo začina začin 2
- sok od pola limuna
- so

**Priprema:**

Ovas samleti u mašini za meso, dodati začin, malo soli, par čaša vode i promešati. Cveklu oguliti i sitno narendati, kao i papriku. Pomešati sa ovsom, dodati sitno izrezane listove žalfije i dovoljno vode da bude kremasto. Po želji dodati limunov sok i dosoliti. Supu sipati u tanjir, ukrasiti izrezanim orasima.

**KREM SUPA OD BADEMA I LEŠNIKA****Sastojci:**

- 100 g badema
- 100 g lešnika, sitno mlevenih
- 3 kašike začina 1
- 1/2 glavice kelja
- 200 g karfiola
- 2 kašike svežeg celerovog lista
- 2 zrela paradajza
- voda
- so

**Priprema:**

U bademe i lešnike dodati začin, malo soli, 3 čaše vode i promešati. U mašini za meso samleti kelj,

karfiol i paradajz, dodati bademe i lešnike. Dosoliti po potrebi, dodati celerov list i dovoljno vode da bude kremasto.

## **SUPA OD PRAZILUKA I PAŠTRNJAKA**

### **Sastojci:**

- 2 praziluka
- 1 veći koren prstenjaka (paštrnjak)
- 2 krastavca
- 200 g brokula
- 3 kašike začina sa zalfijom
- 50 g pšeničnih klica
- so
- voda

### **Priprema:**

Povrće samleti u mašini za meso, dodati začin, so, vodu i dobro promešati. Sipati u tanjir, ukasiti pšenicnim klicama.

## **ZDRAVA PICA**

### **Sastojci:**

- 300 g pšenice, potopljene preko noći
- 5-6 kašika mlevenih badema
- 5-6 listova svežeg bosiljka, sitno izrezanog
- 3 šargarepe sitno narendane
- 3 kašike začina 1
- 3 zrela paradajza
- 2 narendane tikvice

- 1 kašičica origana
- 4-5 kašika pšeničnih klica (može i nekih drugih klica)

### **Priprema:**

Pšenicu samleti, dodati začin, so, rendanu šargarepu, promešati i rasporediti u okruglu tepsiju. Sitno izrezati paradajz, rasporediti po pici, dodati papriku, narendanu tikvicu, bosiljak, origano, malo soli, polito maslinovim uljem, a po vrhu rasporediti klice.

## **PICA SA PIRINČEM I SPANAĆEM ILI BLITVOM**

### **Sastojci:**

- 250 g potopljenog pirinča
- 1-2 praziluka
- 150-200 g spanaća
- 100 g mlevenih oraha
- 2-3 kašike začina 4
- 1 vezica mladog belog luka
- 1 komorač
- 3-4 zrela paradajza
- 4 kašike mlevenih lešnika
- maslinovo ulje
- 2 kašike začina 1
- so

### **Priprema:**

Pirinač i komorač samleti u mašini za mlevenje

mesa, dodati malo soli, mlevene orahe, začini i promešati. Ako nije dovoljno gusto dodati još orahe. Istresti u okruglu tepsiju, paradajz samleti u mašini za meso, rasporediti po pici i dodati ostalo izrezano povrće. Od lešnika, začina i vode napraviti krem-umak. Rasporediti po pici.

## **PILAV OD PIRINČA**

### **Sastojci:**

- 150 g potopljenog pirinča
- 2-3 paradajza
- 50 g pšeničnih klica
- 3-4 narendane šargarepe
- 3 kašike začina 2
- 1/2 kašičica karija
- vezica mladog luka
- 3-4 rotkvice
- 1/2 kašičice korijandera, mlevenog ili stucanog u avanu
- 3-4 lista izrezane žalfije
- malo maslinovog ulja
- so

### **Priprema:**

Pomešati ocedeni pirinač, pšenične klice, začini i so. Dodati sve ostale sastojke i promešati.

## **BROKULA I KELJ U UMAKU OD OVSA**

### **Sastojci:**

- 1/2 glavice kelja

- 200 g brokula
- 3-4 cvekle
- 3 kašike začina 2
- 3-4 lista svežeg bosiljka, ili kašičica suvog
- 100 g celera, sitno narendanog
- so

### **Priprema:**

Kelj sitno izrezati, dodati rendanu cveklu i brokule. Dodati začini, so i promešati. Ovas i paradajz sitno samleti u mašini za mlevenje mesa i dodati sve ostale sastojke, a zatim dovoljnu količinu vode da bude kremasto. Istresti po brokulama i kelju.

## **ŠPAGETE OD POVRČA U UMAKU ALA BOLONJEZ**

### **Sastojci:**

- 1-2 praziluka
- 3-4 šargarepe
- 1/2 lista celera + stabljika celera

### **Umak:**

- 4-5 zrelih paradajza
- 2 kašike začina 1
- 2-3 lista svežeg bosiljka
- 4-5 kašika mlevenih badema
- maslinovo ulje
- so

### **Priprema:**

Povrće izrezati na rezance. Samleti paradajz, do-

dati bosiljak, začín, so i maslinovo ulje. Istresti po špagetama i posuti mlevenim bademima.

## **RAŽNJIĆI OD POVRĆA U UMAKU PROVANCALE**

### **Sastojci:**

- 500-600 g mešanog povrća (paradajz, paprika, prokelj, tikvica, karfiol ili povrće po želji)
- 1 kašika ruzmarina
- 2 kašike začina 4
- 50-60 g mlevenih badema
- 2 šargarepe, sitno narendane
- sok od 1/2 limua
- so

### **Priprema:**

Povrće lepo izrezati i nanizati na ražnjiće. Od ruzmarina, začina, sargarepe, badema i sa malo vode napraviti umak. Dodati so i sok od limuna. Ražnjiće servirati na listovima zelene salate uz umak.

## **BLITVA SA SOJINIM KLICAMA**

### **Sastojci:**

- 300-400 g blitve
- 100 g sojinih klica
- 150-200 g karfiola
- 3-4 kašike začina 2
- 2-3 paradajza
- 4-5 kašika grubo rezanih badema

- ulje po zelji

- so

### **Priprema:**

Blitvu sitno izrezati, dodati sve ostale sastojke, promešati, dodati izrezane bademe.

## **BORŠ ČORBA SA CVEKLOM**

### **Sastojci:**

- 4-5 narendane cvekles
- 50 g mlevenih badema
- 2 šargarepe, sitno narendane
- 3-4 kašike pšeničnih klica
- 3 kašike začina 1
- 1 narendana tikvica
- bundevino ulje
- so

### **Priprema:**

Sve sastojke pomešati, posoliti, dodati dovoljno vode da bude kremasto.

## **PAPRIKE FILOVANE PROSOM I PIRINČEM**

### **Sastojci:**

- lepe paprika za punjenje
- 100 g prosa, potopljenog u vodi preko noći
- 200 g pirinča, potopljenog u vodi preko noći
- 50-100 g mlevenih oraha
- 2-3 kašike začina 2

- 2-3 rendane šargarepe
- 4-5 paradajza
- 1-2 kašike začina 1
- so

#### **Priprema:**

Samleti pirinač, dodati proso, začini, so, šargarepu i orahe. Dobro promešati i sa tim filovati paprike. Samleti paradajz, dodati začini i so. U posudu staviti paprike i preliti ih sosom od paradajza.

### **PAPRIKE FILOVANE OVSOM I PRAZILUKOM**

#### **Sastojci:**

- 200 g potopljenog ovsa
- 50 g mlevenih lešnika
- 2 kašike začina
- beli luk i majčina dušica
- 2 praziluka
- 1/2 kašičice aleve paprike
- 1 kašika začina 1
- so

#### **Priprema:**

Ovas i praziluk samleti, dodati ostale sastojke. Sa tim filovati paprike. Poslužiti na listovima zelene salate.

### **UKRAJINSKI FRAPE**

#### **Sastojci:**

- 2 čaše ovsenih klica

- 3 cvekle
- 1 vezica mirođije
- 3 čena belog luka
- 2 kašike suncokretovog ulja, hladno ceđenog
- so

#### **Priprema:**

Sve sastojke staviti u ručni blender, sipati vodu i samleti u frape.

### **KOPRIVA NA ZDRAV NAČIN**

#### **Sastojci:**

- oko 150 listova mlade koprive, iseckane
- 1 vezica sremuša
- 3 kašike suncokretovog ulja, hladno ceđenog
- 2 struka mladog belog luka
- 3-4 kašike majoneza od indijskog oraha
- 1 crvena paprika
- sok od 1/2 limuna
- so

#### **Priprema:**

U iseckane koprive dodati limunov sok, izrezan sremuš i beli luk. Dodati ostale sastojke i dobro promešati. Na vrhu ukrasiti seckanom crvenom paprikom.

### **KOPRIVA SA KLICAMA OD JEČMA**

#### **Sastojci:**

- 100 g listova koprive

- 2 čaše ječmenih klica
- 100 g korena celera
- 2 kašike bundevinog ulja
- 2 čena belog luka
- 1 kašika seckanog peršuna
- 2 paradajza
- 2 kašike limunovog soka
- prstohvat karija
- malo peršuna

**Priprema:**

Koprivu iseckati, blago posoliti, dodati limunov sok, narendani celer, izrezan paradajz i klice. Dodati kari, beli luk, bundevino ulje, po potrebi so. Promešati i posuti peršunom.

## SLATKA JELA

### DESERT OD URMI I PROSA

**Sastojci:**

- 200 g prosa, potopljenog u vodi preko noći
- 200 g urmi
- 400 g svežeg voća, po želji
- 1/3 kašičice cimeta
- med po želji
- za ukras maline ili jagode.

**Priprema:**

Ocediti proso, urme samleti u mašini za mlevenje mesa, dodati proso sa cimetom i sve ostale sastojke. Promešati, ukrasiti jagodama.

### RAFAELO KUGLICE OD PŠENICE

**Sastojci:**

- 200 g pšenice, potopljene u vodi preko noći
- 100 g suvog grožđa
- 1 kašičica korijandera
- 4-5 kašika mlevenih oraaha
- po želji med, kokosovo brasno ili rogač

**Priprema:**

Pšenicu i grožđe samleti, dodati sve sastojke osim kokosa, promešati i oblikovati kuglice. Valjati u kokos.

**VOĆNI KUP SA KLICAMA****Sastojci:**

- 400-500 g svežeg voća po želji
- 50 g susama
- 50 g pšeničnih klica ili klica po želji
- 1/2 kašičice korijandera
- malo muškantnog oraha
- med

**Priprema:**

U avanu stucati susam, istresti u posudu, dodati korijander, muškatni orah, med i sve promešati. Voće promešati sa klicama, dodati prethodno napravljeni umak. Nakapati limunovim sokom.

**VOĆNI KOLAČ****Sastojci:**

- 150 g semena suncokreta
- 100 g suvog grožđa
- kora jedne pomorandže
- 100 g urmi
- 4 kašike mlevenog badema
- 1/2 kašičice stucanog anisa

**Priprema:**

Suvo voće namočiti preko noći u vodu, ocediti vodu, i pomešati sa suncokretom u mašini za mlevenje mesa. Dodati narendanu koru od pomorandže. Zatim dodati anis, i uz dodavanje vode zamešiti gusto testo. Praviti loptice i spljoštiti ih u male lepinjice. Uvaljati ih u mleveni badem i staviti na toplom mestu ili na sunce da se prosuše i postanu hrskave. Po njima poređati sveže voće.

**Predlog:**

Za sveže voće uzeti jagode ili maline, a preko njih nakapati sokom od ceđenog limuna.

**RAJSKI KOLAČ****Sastojci:**

- 2 limuna
- 2 pomorandže
- 2 kivija
- 150 g urmi
- 150 g mlevenog badema
- 100 g ovsu, potopljenog u vodi preko noći
- 1/2 dinje
- 2 kašike meda
- 2-3 kašike rogača

**Priprema:**

Limun i pomorandžu izrezati na kriške, izvaditi koštice i samleti u mašini za mlevenje mesa, zajedno sa kivijem, urmama, ovsom i medom. U smesu

dodati rogač i bademe, i umesiti čvrsto testo. Razviti testo i iseći na komade, ili kalupima praviti komade.

## ZDRAVA ALVA

### Sastojci:

- 150 g susama
- 1/2 kašičice zrna anisa
- 1/2 kašičice zrna korijandera
- 4 kašike naseckanog oraha
- 4 kašike seckanog suvog grožđa
- 4 kašike meda

### Priprema:

Susam pomešati sa anisom i korijanderom, i samleti u mašini za mlevenje oraha ili stucati u avanu. Dodati ostale sastojke i staviti u posudu da dobije oblik, i iseći na komade.

## KOLAČ OD DINJE I ROGAČA

### Sastojci:

- 1/2 zrele dinje
- 100 g semena suncokreta
- 50 g kokosovog brašna ili sveže rendanog kokosa
- 100 g smokava
- 5 kašika rogača u prahu
- 2 kruške

### Priprema:

Voće oprati, izvaditi koštice, izrezati na kriške, po-

mešati sa suncokretom i smokvama, a zatim samleti u mašini za mlevenje mesa. Dodati kokos i rogač, umesiti i napraviti veknu. Ostaviti da malo odstoji, a zatim veknu iseći i komade ukrasiti izrezanim pomorandžama.

### Predlog:

Umesto pomorandži mogu se staviti šljive punjene orasima, ili kupine, ili sok od iscedenog limuna.

## EDENSKI SLADOLED

### Sastojci:

- 3 zrele banane
- 1 papaja ili 1/2 dinje
- 200 g jagoda
- sok od 1 limuna
- 3 kašike grubo iseckanih oraha
- prstohvat muškatnog oraha

### Priprema:

Zgnječiti banane i jagode, dodati limun i pomešati sa narendanom dinjom. Dodati badem i muškatni orah, i dobro promešati. Staviti u posude i ostaviti da se ohladi.

## SLATKO OD ŠLJIVA PUNJENO ORASIMA

### Sastojci:

- 20 zrelih šljiva
- 20 komada oraha
- 1/2 kašičice cimeta

- 500 g kupina
- 200 g suvih smokava
- sok od 1 limuna
- 1 dl vode

**Priprema:**

Šljive oprati, izvaditi koštice. Orahe pomešati sa cimetom i staviti orah u svaku šljivu. Staviti šljive u veću teglu ili posudu. Smokve samleti u mašini za mlevenje mesa, a zatim im dodati zgnječene kupine. Dodati sok od limuna i 1 dl vode. Sve to istresti preko šljiva i ostaviti da se ohladi.

## SLATKO OD ŠLJIVA 2

**Sastojci:**

- 20 suvih šljiva
- 20 komada badema
- 1/2 kašičice mlevenog korijandera
- 500 g svežih malina
- sok od 1 pomorandže
- 1/2 kašičice nane
- 1 dl vode

**Priprema:**

Bademe pomešati sa korijanderom i sa njima puniti oprane suve šljive iz kojih je izvađena koštica. Zgnječiti maline, dodati nanu, sok od pomorandže, 1 dl vode, i sve to posuti po šljivama. Ostaviti da se ohladi.

## SLATKO OD ŠLJIVA 3

**Sastojci:**

- 20 svežih ili suvih šljiva
- 20 sirovih lešnika
- 2 zrele banane
- sok od 1 limuna
- 400 g jagoda
- 1/2 kašičice nane

**Priprema:**

U svaku suhu šljivu staviti po 1 lešnik. Zgnječiti bananu, dodati nanu i sok od limuna. Zgnječiti jagode, pomešati sa bananom i posuti po šljivama. Ostaviti da se ohladi.

## SIRIJSKI GOZBENI KOLAČ

**Sastojci:**

- 500 g suvog voća (urme, smokve, ananas, grožđe)
- 200 g pšeničnih klica
- 1 kašičica đumbira
- 1/2 kašičice mlevenog kardamoma
- sok od dve ceđene pomorandže
- 3 kivija
- 200 g jagoda
- 2 papaje

**Priprema:**

Voće namočiti u vodi preko noći. Sutradan ga oprati, dodati začine, sveže voće i oko 10 kocki leda. Služiti hladno.

## **FRAPE OD OVSA I BRAZILSKOG ORAHA**

### **Sastojci:**

- 2 čaše ovsa, potopljenog u vodi preko noći
- 3 kašike mlevenih indijskih oraha
- 200 g jagoda
- 1/3 kašičice đumbira
- 1 kašika meda
- 1/3 kašičice nane

### **Priprema:**

Sve sastojke staviti u ručni blender sa oko 7 dl vode i samleti.

## **EGZOTIČNI FRAPE**

### **Sastojci:**

- 2 banane
- sok od 1 limuna
- 1-2 manga
- 3-4 kašike mlevenog indijskog oraha
- 3 kašike klica od pšenice

### **Priprema:**

Sve sastojke staviti u ručni blender, dodati vodu i izmiksati. Ukrasiti sveže seckanom nanom.

## **MUSLI**

### **Sastojci:**

- 100 g pšeničnih klica
- 100 g urmi
- 200 g jagoda

- 1 pomorandža
- 1/2 kašičice rendanog đumbira

### **Priprema:**

Sve dobro promešati.

## **FRAPE OD SUVOG VOĆA**

### **Sastojci:**

- 200 g suvog voća (smokve, grožđe) potopljenog u vodi preko noći sa 1 kašičicom svežeg ili suvog đumbira
- 50 g mlevenih oraha
- 2 zgnječene banane
- sok od 1/2 limuna

### **Priprema:**

Sve staviti u ručni blender i sa malo vode promešati.

## **SUTLIJAŠ SA BANANAMA**

### **Sastojci:**

- 100 g pirinča, potopljenog u vodi preko noći
- 3 banane
- sok od 1/2 limuna
- 1 kašika meda
- prstohvat cimeta
- jagode za dekoraciju

### **Priprema:**

Namočen pirinač samleti i dodati zgnječene banane i ostale sastojke. Ukrasiti jagodama.

## **PUNJENE BRESKVE U SOSU OD JAGODA**

### **Sastojci:**

- 7-8 breskvi
- 150 g indijskog oraha
- 100 g suvog grožđa
- 1/3 kašičice muškarnog oraha

### **Sos:**

- 200 g jagoda
- 1/2 kašičice nane
- 3 kivija
- 1 kašika meda

### **Priprema:**

Izvaditi koštice iz breskvi, samleti suvo grožđe i orahe, i dodati muškarni orah, i sa nekoliko kašika vode sve promešati. Sa tim puniti breske i poslagati ih u lep sud. Sos: Zgnječiti jagode i kivi, pomešati sa nanom, dodati med i posuti po breskvama.

## **EDENSKI RUČAK**

### **Sastojci:**

- 1 manja dina
- 300 g jagoda
- 1/2 ananasa
- 50 g seckanih oraha
- 50 g seckanih badema
- 50 g seckanih indijskih oraha

- 1/2 kašičice mlevenog korijandera
- 1 kašičica nane

### **Priprema:**

Voće lepo izrezati i pomešati sa ostalim sastojcima. Ukrasiti nanom.

## **DORUČAK OD PROSA**

### **Sastojci:**

- 100 g opranog i osušenog prosa
- 2 banane
- 100 g suvog grožđa
- 2 kašike mlevenih oraha
- malo sveže nane ili prstohvat suve

### **Priprema:**

Suvo grožđe namočiti u jednu čašu vode. Proso samleti u mlinu za kafu ili u mlinu za mak. Zgnječiti banane i pomešati sa prosom, dodati suvo grožđe sa vodom i ostaviti da odstoji 30 minuta. Ukrasiti nanom.

## **DORUČAK OD PROSA 2**

### **Sastojci:**

- 100 g samlevenog prosa
- 2 rendane jabuke
- 150 g seckanih smokava
- 3 kašike mlevenih oraha
- 1/3 kašičice cimeta
- 1 kašičica meda

**Priprema:**

Sve sastojke dobro promešati i dodati malo vode. Ostaviti da odstoji 30 minuta.

**SUSAMOV FRAPE****Sastojci:**

- 100 g susama
- 2 kašike sitno mlevenog rogača
- 1 kašika meda
- 2 banane
- 2 kriške dinje
- sok od pola limuna
- voda

**Priprema:**

Samleti susam u mlinu za kafu, a zatim ga sa svim ostalim sastojcima staviti u ručni blender, dodati vodu i samleti u frape. Po želji dodati malo klica.

**DORUČAK - IZVOR ZDRAVLJA****Sastojci:**

- 50 g susama
- 50 g lanenog semena
- 1 kašičica korijandera u zrnu
- 2 kašike meda
- 3 kašike mlevenih oraha
- 200 g zgnječenih jagoda
- 1/2 limunovog soka
- prstohvat nane

**Priprema:**

Susam i lan samleti u mlinu za kafu zajedno sa korijanderom. Dodati sve ostale sastojke, dobro promešati i ostaviti da odstoji 15-20 minuta pre konzumiranja.

**SLATKI RUČAK OD HELJDE****Sastojci:**

- 50 g heljde, namočene u vodi preko noći
- 2 kašike sitno mlevenog rogača
- 3 kašike mlevenog oraha
- 1/3 kačičice muškatnog oraha
- 1 kašika meda
- 4-5 bresaka

**Priprema:**

Heljdu iscediti. Sve sastojke staviti u ručni blender i samleti. Po želji dodati 3-4 kašike klica od pšenice ili ovsa.

**MAK SA BANANOM I DINJOM****Sastojci:**

- 100 g mlevenog maka (najbolje sveže mlevenog)
- 50 g suvog grožđa
- 1 kašika meda
- sok od 1/2 limuna
- 500 g dinje
- 1 banana
- prstohvat nane

**Priprema:**

U mleveni mak dodati suvo grožđe, med, zgnječenu bananu, limunov sok i promešati. Dinju izrezati na kockice i pomešati sa makom.

**NAMAZ OD ROGAČA I SUVOG VOĆA****Sastojci:**

- 100 g suvog grožđa
- 200 g urmi (ili smokvi)
- korica i sok od 1 pomorandže
- 1/3 kašičice đumbira
- 1/2 kašičice korijandera
- 100 g sitno mlevenog rogača
- 1 kašika meda

**Priprema:**

Urme (ili smokve) i suvo grožđe namočiti preko noći u vodi. Sve to sutradan samleti u mašini za mlevenje mesa zajedno sa đumbirom i koricom od pomorandže. Dodati rogač, korijander i med, i polako dodavati vodu od namakanja i mešati dok se ne napravi smesa za mazanje.

**FRAPE OD INDIJSKOG ORAHA I DINJE****Sastojci:**

- 100 g indijskog oraha
- 2 kašike mlevenog susama
- 2 kašike sitno mlevenog rogača
- 1 manja dinja

- sok od 1/2 limuna

- voda

**Priprema:**

Samleti indijski orah i sa ostalim sastojcima staviti u ručni blender. Dodati vodu i samleti u blenderu. Po želji dodati par listova sveže nane.

**FRAPE OD HELJDE I ANANASA****Sastojci:**

- 2 čaše heljde, namočene preko noći u vodi
- 400 g svežeg ananasa, iseckanog
- 100 g suvog grožđa, namočenog preko noći
- 1 banana
- prstohvat anisa
- prstohvat đumbira
- 1 kašika meda
- 1/2 kašičice mlevenog korijandera
- voda

**Priprema:**

Sve sastojke staviti u ručni blender, dodati vodu, samleti i ohladiti.

**PUNJENJA DINJA****Sastojci:**

- 50 g mlevenog susama
- 100 g mlevenog badema
- 3 kašike sitno mlevenog rogača
- 1 pomorandža
- prstohvat muškarnog oraha

**Priprema:**

Dinju uzduž prepoloviti. Kašikom izvaditi seme-nje i baciti, a onda kašikom izvaditi jestivi sadržaj dinje i dobro ga pomešati sa ostalim sastojcima. Dobijenu smesu vratiti u dinju i ohladiti.

**VOĆNI OBROK****Sastojci:**

- 2 kivija
- 200 g grožđa
- 1 čaša klica od pšenice
- sok od 1/2 limuna
- 100 g suvih šljiva
- 1 kruška
- 1 kašika meda
- prstohvat cimeta

**Priprema:**

Šljive sitno izrezati, dodati cimet, kivi i izrezanu krušku. Pomešati sa šljivom, nakapati limunovim sokom, dodati klice i grožđe. Po želji zasladiti medom.

**NAR SA URMAMA I SUSAMOM****Sastojci:**

- 3 srednja nara
- 200 g suvih urmi
- 1 pomorandža
- 100 g mlevenog susama

- 1 kašika meda
- 1/3 kašičice mlevenog zvezdanog anisa ili muškatnog oraha
- 3 kašike grubo seckanih oraha

**Priprema:**

Prepoloviti nar i izvaditi sadržaj. Dodati iseckanu pomorandžu, iseckane urme i sve ostale sastojke. Zasladiti po želji sa još meda.

**FRAPE OD BADEMA I URMI****Sastojci:**

- 1 čaša badema
- 2 čaše suvih urmi
- 2 banane
- 3 kašike mlevenog susama
- sok od 1/2 limuna
- po želji malo cimeta

**Priprema:**

Urme i bademe staviti u ručni blender i dodati 3 čaše vode. Pretvoriti u pire, dodati ostale sastojke i još 2 čaše vode, i samleti u frape.

**KLICE OD PŠENICE SA MAKOM****Sastojci:**

- 150 g isklijale pšenice
- 2 kruške
- 1 pomorandža
- 1 jabuka

- 2 čaše mlevenog maka
- 2 kašike meda
- 1/3 kašičice cimeta
- 1 zgnječena banana
- sok od 1 limuna

**Priprema:**

Krušku, pomorandžu i jabuku sitno iseći i pomešati sa klicama, a zatim nakapati sokom od limuna. Mak pomešati sa ostalim sastojcima u krem smesu, zasladiti sa medom i pomešati sa klicama.

**MUSLI OD JEČMA**

**Sastojci:**

- 150 g ječma, namočenog preko noći
- 150 g kupina
- 2 kruške
- prstohvat cimeta
- 1 kašika meda
- 3 kašike grubo seckanih oraha

**Priprema:**

Samleti ječam u mašini za mlevenje mesa, pomešati sa ostalim sastojcima i preko svega nakapati limunovim sokom.

**SLATKI OBROK OD HELJDE**

**Sastojci:**

- 150 g heljde
- 20 g oraha

- 200 g breskve
- 1-2 kašike rogača

**Priprema:**

Heljdu i orahe fino samleti, breskvu iseckati i ispasirati sa heljdom, dodati rogač.

**SLATKI OBROK OD PROSA**

**Sastojci:**

- 150 g prosa
- 1-1,5 banane

**Priprema:**

Fino samleti proso i ispasirati sa bananom.

**KUGLICE OD SEMENJA SA MEDOM**

**Priprema:**

Susam i lan samleti u odnosu 2:1, pomešati sa minimalnom količinom meda koliko da poveže masu i napraviti kuglice. U slučaju da se pravi namaz dodati malo više meda i malo vode. Može se dodati i mak u odnosu kao i lan.

**NAMAZ OD MAK**

**Priprema:**

Mleveni mak pomešati sa pasiranom bananom u odnosu prema želji.

**NAMAZ OD MAK 2**

**Priprema:**

Mleveni mak pomešati sa medom, malo vode i ko-

rom od pomorandže ili limuna, u odnosima prema želji.

### **O autoru**

Toni Radić (tonicps@yahoo.com) je specijalizovao italijansku, modernu francusku, azijsku i vegetarijansku kuhinju, kao i upotrebu začina. Mentori su mu bili Filipe Alfonso, Henes Gruber i Sing Pal. Vodio je restorane zdrave hrane *Country Life* u Marseju i Pragu, *Korinjak* na ostrvu Ižu i *Izvir Manžato* u Rogaškoj Slatini. Držao je škole kuvanja u mnogim evropskim gradovima i imao nastupe na mnogim TV stanicama. Stručni je saradnik Centra za prirodnjačke studije.