

Zlata Nanić

JELA OD LJEKOVITOG BILJA

Neka hrana bude lijek tvoj,
a lijek neka bude hrana tvoja.
(Hipokrat)

davoralfa@warezhr.org
V. IZDANJE

Zlata Nanić
**JELA OD
LJEKOVITOG BILJA**

Neka hrana bude lijek tvoj,
a lijek neka bude hrana tvoja.
(Hipokrat)



V. izdanje
ZAGREB, ljeto 2003.

Sadržaj

RECENZIJA KNJIGE	7
PREDGOVOR prvom izdanju	8
PREDGOVOR drugom proširenom izdanju	9
PREDGOVOR trećem dopunjrenom izdanju	12
UVOD	14
 AZUKI	15
Grah azuki s bućom	15
Grah azuki s kestenjem	16
Grah azuki sa smeđom rižom	16
Juha od graha azuki	17
Varivo od graha azuki	17
BROKULA	18
Kisela brokula i cvjetača	18
Juha s misom, brokulom i sezamom	19
Brokula na dalmatinski način (lešo)	19
BUČA	20
Gusta (krem) juha od buće	20
Buća sa žitaricama	20
Bućnica	21
Slatki napitak	21
CRNA SOJA	22
Crna soja sa smeđom rižom	23
Salata od crne soje	23
CRNI GRAH "KORNJAČA"	24
Salata od crnog graha	24
Varivo od crnog graha	24
Zapečeni grah	25
ČIĆAK	26
Rižoto od čička	27
Pirjani čičak i mrkva	27
Juha od čička i šarana (Koji koku)	28
ČIĆOKA	29
Pržene čičoke	29
Pire od čičoke	29

Pirjana čičoka	30
Kisela čičoka (topinambur)	30
DAIKON	31
Napitak od daikona i džumbira	33
Napitak od daikona	33
Kuhani daikon	34
Daikon s povrćem	34
HELJDA	35
Heljdina kaša	37
Heljdina krema	37
Salata od heljde	37
Kremasti valjušci od heljde	38
Heljdine palačinke	38
Krem juha od heljde	39
Nadjev od heljde s gljivama	40
Popečci od heljde	40
Rezanci od heljdina brašna sa sirom	41
JEĆAM	42
Kuhana ječmena kaša	43
Gusta (krem) juha od ječma	44
Žganci od ječmenog brašna	44
Juha od miješanih žitarica	45
Ječmena kaša sa sušenim voćem	45
KOPRIVA	46
Zelena juha	47
Rižoto od kopriva	48
Pita zeljanica	48
Čaj protiv anemije	49
“Špinat” od kopriva	49
KUKURUZ	50
Pečeni mladi kukuruz	50
Žganci od kukuruzne kaše	51
Kukuruzne lepinje	51
MASLAČAK	52
Salata s orasima	53
Pirjani maslačak i mrkva	53
Maslačak s mahunarkama	54
Pirjano povrće s maslačkom	54

PASTRNJAK	55
Gusta juha od pastrnjaka i poriluka	57
Varivo od pastrnjaka i korabice	57
Varivo od pastrnjaka i graha	58
Panirani pastrnjak s umakom od hrena	58
PROSO	60
Kuhano proso	61
Proso pečeno s bućom	61
Proso s povrćem	61
Juha s misom, prosom i bućom	62
Prosena kaša s grožđicama	63
Voćna krema od prosa	63
PŠENICA	64
Cjelovita pšenica	65
Salata od pšeničnih klica	66
Okruglice od pšenice	66
Seitan - pšenični gluten	66
Pečenka od seitana	67
Domaći kruh	67
Voćni kruh	68
RAŽ	69
Kuhana raž	70
Raž i povrće	70
Pikantno jelo od kuhane raži	71
Nabujak od kuhane raži s povrćem	71
Kaša od raži sa suhim voćem	72
RIŽA	73
Kuhana smeda riža	74
Riža s grahom azuki	75
Složenac od riže i povrća	75
Riža s povrćem	76
Pirjana riža	76
Kroketi od riže	77
Salata od smedre riže	77
Keksi od rižinih pahuljica	78
Preljev od riže i tofua	78
SOJA	79
TOFU - sir od soje	80

RECENZIJA KNJIGE JELA OD LJEKOVITOG BILJA

Bosanski lonac	81
Varivo od soje	82
ZOB	83
Juha od zobenih pahuljica	84
Zobena kaša	84
Popeći od zobenih pahuljica	85
Zobeni žganci	85
Keksi od zobenih pahuljica	86
SPECIJALITETI "ZRNA"	87
JELA OD SEITANA I SOJE	87
"Juneći odrezak" od seitana	87
"Naravni odrezak"	88
"Bečki odrezak"	88
"Gulaš" od seitana	88
Sarma ili punjena paprika	88
Rolada od seitana	89
"Šunka" od pšenice	89
Popeći od soje	90
Popeći od žitarica i povrća	91
Pizza od povrća i glijiva	91
Pohani tofu	92
Dimljeni tofu	92
NAMAZI	93
Namaz od slanutka, namaz od soje	93
SLATKI I SLANI DESERTI	94
Okruglice od jabuka	94
Okruglice od jabuka sa šljivama	94
Pohani cvjetovi bazge	94
SAVIIĆE	95
Bućnica, jabućnica i zeljanica	95
KOLAČI	96
Prekomurska gibanica	96
Baklava	96
Kocke od prosa	97
Kukuruzna zljevanka	97
Kukuruzna zljevanka s tikvom ili bućom	98
Kukuruzna zljevanka s koprivama	98

Iako brojem stranica nevelika, ova knjiga ili bolje reći praktični priručnik veliki je doprinos popunjavanju praznine u literaturi o prirodnoj prehrani donoseći pojašnjenja o davno zaboravljenim ili u nas nikada upotrebljavanim biljkama što su sastavni dio jelovnika svakog Europljanina koji imalo drži do svog zdravlja.

Kultura naroda mjeri se kulturom prehrane koja je doista daleko od samog punog stola. Razvijenu kulturu prehrane pokazuju raznolikost i dostupnost, kvalitetnih i svežih namirnica te njihovo raznoliko pripremanje.

No, i kada su nam dostupne različite namirnice moramo znati kako s njima postupati. Opisujući i predstavljajući nam manje ili više poznate namirnice, autorica je temeljem svog iskustva prilagodila pripremu tih namirnica našoj tradiciji i načinima pripreme, pa ova knjiga ima pečat lokalnog u najpozitivnijem mogućem smislu.

Jednostavnim jezikom pisana, knjiga nas vraća našim korijenima, »bakinjoj kuhinji«, kojoj bi se mnogi vratili da znaju kako. Upravo u tome je vrijednost ove knjige: recepti su svima dostupni i razumljivi, a potpuna informacija o svakoj biljci i njenom djelovanju daje sveobuhvatnu sliku te je i početniku jasno, zašto, kada i kako koju namirnicu treba upotrijebiti.

Posebnost ove knjige nalazimo u činjenici da autorica sama uzgaja sve navedene biljke, prati sve faze njihova razvoja, pa je poznavanjem osobina svih uzgajanih biljaka stekla golemu prednost u cijelovitom pristupu te kreiranju receptata i samoj pripremi hrane. Zato je knjiga uvjерljiva.

»Jela od ljekovitog bilja« priručnik je koji bi se trebao naći kako u kuhinji svake domaćice tako i u biblioteci svakog tko se imalo ozbiljnije bavi suvremenim stremljenjima znanosti o prehrani i održanju čovjekova zdravlja.

Osim praktične strane, ovo malo djelo je i znatan poticaj razvitku našeg biološkog poljodjelstva na obiteljskim dobrima i općenito poboljšanju kvalitete čovjekova življenja.

Jadranka Boban Pejić, dipl. defektolog
voditeljica MAKRONOVA CENTRA
pri Društvu za unapređenje kvalitete življenja

PREDGOVOR

prvom izdanju

Knjižica pred Vama nastala je spontano na zahtjev naših mnogobrojnih kupaca. U protekle tri godine otkako i prodajemo hranu bez kemije (prije smo uzgajali samo za vlastite potrebe) uvjerila sam se da ljudi ozbiljno počnu razmišljati o kvaliteti hrane tek kad ih pritisne neka teža bolest. Kako i sama imam zdravstvenih problema bilo mi je važno da znam što jedem. To je bio glavni razlog da od 1975. uzgajam povrće za vlastite potrebe. Ujedno je to bila i škola biološkog načina uzgoja biljaka. Znanje sam pabircila iz literature (pretežno inozemne), a i na predavanjima dr. Kriškovice, Marije Omahen, g. Siegfrida Baumana (Demetter) i drugih.

Prije cetiri godine pružila mi se pričika da svoje znanje primijenim na većim površinama (6 ha). Znajući koliko je meni važno što jedem, počela sam uzgajati veće količine, više nego što su vlastite potrebe, za prijatelje, poznanike i ostale zainteresirane kupce.

Zahvaljujući spoznajama o hrani koje sam dobila na seminarima u Društvu za unapređenje kvalitete življjenja, proširila sam uzgojni program na imanju »ZRNO« s dosta novih i ljekovitih biljaka koje se u nas nisu upotrebljavale u prehrani.

U knjižici se često spominju makrobiotička kuhinja. To nije slučajno. Mnogi od nas misle da je makrobiotika nešto strano i egzotično. A sva su naša tradicijska jela naša makrobiotika. Domaći kruh s kvašom, zobena i ječmena kaša, proso, buča i sve vrste povrća. Naši stari su se hranili puno zdravije i prirodnije od nas. Živjeli su u skladu s prirodom, što je osnovno načelo makrobiotike. Nisu imali zamrzivače za meso i toliko slatkiša kao mi danas, ali ni toliko oboljelih od raka, šećerne bolesti i bolesti srca i krvožilnog sustava.

Krajnje je vrijeme da se svi, pa i oni koji se osjećaju najzdravijima, zamislimo nad svojim tanjurom i smanjimo količinu mesa, masnoća i šećera u korist biljne hrane. Ako to još bude biološki uzgojena hrana, učinak će biti još bolji, jer tada jedete zaista zdravu hranu. Pri tom je vrlo važno dobro i dugo žvakanje, naročito cjelovitih žitarica, čija probava počinje u ustima.

Evo, to je glavni razlog zbog kojeg sam se prihvatala zadatka da pripremim nekoliko recepta za poneku od biljaka koje zasluzuju našu posebnu pozornost. Naravno, sve je povrće ljekovito, ali za standardne vrste povrća postoje brojne kuhanice. U literaturi o ljekovitom bilju ima vrlo malo recepta za jela od ljekovitog bilja. Ovdje su i neke nama nepoznate biljke (azuki, daikon, crna soja) koje zbog njihovih svojstava treba povremeno jesti.

Neka Vam ova knjižica bude pomoć na putu do kvalitetnijeg življjenja.

PREDGOVOR

drugom proširenom izdanju

Odavna sam našim kupcima obećala prošireno izdanje ove moje knjižice, jer je prvo izdanje brzo rasprodano. Zbog redovitih poslova na našoj biološkoj farmi »ZRNO« teško je naći vremena i za pisanje.

Stoga je ovo izdanje prošireno tek s nekoliko biljaka, koje su veoma važne u našoj svakodnevnoj prehrani, ali i s receptima naših specijaliteta koje često nudimo našim kupcima povrća i žitarica.

U receptima se spominju začini poznati makrobiotičarima, ali su dani i zamjenski začini. Međutim, svima bilo preporučila soja umake tamari ili shoyu, jer daju iznimnji okus hrani, a imaju i veoma lijekovita svojstva za probavne organe.

U vecini recepta sastojci su navedeni bez specificiranih količina, ali je detaljno opisan postupak. Iz iskustva znam da su recepti samo ideje za vlastite kreacije. Svaka domaćica prilagođuje količine vlastitim potrebama, a to naročito vrijedi za začine. Sa začinima zaista možemo biti fleksibilni i dodavati ih prema vlastitoj želji. Jedino kad se solju začinja preporučujem samo morsku sol i maksimalnu štedljivost, jer veće količine soli otupljuju naše osjetilne bradavice na jeziku, pa tražimo sve više i više soli, a koliko je sol štetna za organizam ne treba posebice naglašavati.

O štetnosti bijelog šećera također postoji puno znanstvenih dokaza. Ovdje ćemo samo naglasiti neke najlošije posljedice svakodnevног konzumiranja slatkiša, čokolade, coca-cole i drugih slatkih namirnica. Rafinirani šećer djelomice mijenja bakterije u sluzokozni crijeva, što može pogodovati nastanku raka. Od rafiniranog šećera jačaju bakterije koje uništavaju vitamine skupine B i bakterije koje u tijelu pomažu stvaranje vitamina i enzima. Time se tijelo lišava vitamina B i minerala, posebno kalcija iz srca, jetre, bubrega i živčanog sustava. Višak šećera u tijelu nagomilava se u jetri, a preopterećena jetra vraća šećer u krv u obliku masnih kiselina koje se akumuliraju u obliku celulita, na krvnim stijenkama, a mogu čak prouzročiti prestanak rada srca. Šećer izaziva gubitak apetita, depresiju, umor, reumu pa čak i mentalne bolesti i hipersaktivnost u djece.

Zbog toga se u ovim receptima spominju samo prirodni zasladičavi kao što su ječmeni i rižin ili kukuruzni slad, med ili sokovi od jabuka ili grožđa bez dobitka šećera.

Smatram da treba naglasiti i vrijednosti biološki uzgojenih namirnica za naše zdravlje. Ljudi su često zbumjeni terminom »zdrava hrana«. Naravno da je cjevovo brašno mljeveno u mlinici neusporedivo zdravije od bijelog brašna. Ali, cjelovito

to brašno od biološki uzgojenih žitarica sadržava i vitalnu energiju biljke koja se uzgaja prirodno, bez "šopanja" mineralnim gnojivima. Kemijskom analizom se ta energija ne može ustvrditi, ali je ona bitna za našu vitalnost i organizam je osjeća. Prirodno uzgojane biljke imaju otpornost na štetočinice i bolesti i tu otpornost prenose i na nas kada jedemo takvu hrana.

Poznato je da pesticidi nisu bili potrebni u poljodjelstvu dok se nisu počele upotrebljavati velike količine mineralnih gnojiva. Uzgoj s mineralnim gnojivima stvara biljke koje nemaju prirodne otpornosti, pa su potrebni pesticidi za obranu od štetočina, bolesti i korova. Mineralna gnojiva sadržavaju i teške metale (posebno kadmij), pa je i to jedna od štetnih sastavnica s kojom treba računati. Uz obaziru uporabu pesticida može se dobiti relativno čista hrana, u kojoj se kemijskom analizom ne bi našlo štetnih ostataka.

Teoretski, analizom biološki uzgojene pšenice i konvencionalno uzgojene pšenice (s upotrebom mineralnih gnojiva i pesticida) mogli bismo dobiti slične rezultate. Međutim, biološki uzgojena pšenica sadržava vitalnu energiju koja se ne može ustanoviti nikakvom kemijskom analizom. Zbog toga je važno da znamo kako su uzgojene namirnice koje jedemo. To je razlog da se svuda u svijetu, a u zadnje vrijeme i u nas, biološki uzgoj odvija pod nadzorom organizacija za biološki uzgoj.

U Njemačkoj ima više takvih udruga, a najpoznatija je DEMETTER.

Mi u Hrvatskoj imamo »BIOS« - Savez za organsko-biološko gospodarstvo, zaštitu okoliša i unapređenje zdravlja Republike Hrvatske.

Biološki uzgojeno povrće sadržava manje vode, a više suhe tvari, što znači da jedjenjem manjih količina takve hrane organizam dobiva sve potrebne hranjive sastojke. Okus takvog povrća je slatkast, čak i kelja, zelja, brokule i pupčara, a da o mrkvi, tikvicama, bundevama i ostalim slatkastim vrstama i ne govorimo. To je zato što se ne upotrebljava mineralno gnojivo, pa nema puno dušičnih spojeva, nitrata i nitrita, koji daju tamno zelenu boju i gorkast okus.

Općenito se smatra da je biološki uzgojena hrana skupa. To je točno, uspostavljeno i s cijenom hrane iz konvencionalne proizvodnje. Ali, kada bi se u tu cijenu uključili svi troškovi od šteta koja nastaju zagađenjem pitke vode, erozijom tla, bolestima, bolovanjima i drugim zagađenjima okoliša, što nitko još nije izračunao koliko je skupo, onda bi odnos cijena bio drugačiji. U svijetu o tome sve više brinu, pa mnoge države daju subvencije poljodjelcima koji prelaze na biološki uzgoj. Unatoč tome, na biološki uzgoj prelaze ljudi koji su ponajprije motivirani ekološkim i zdravstvenim razlozima, a ne povisom cijenom takve hrane.

Često se čuje i pojma »ekološka poljoprivreda«. Time se obično naziva proizvodnja hrane sa smanjenim količinama mineralnih gnojiva i pesticida. Pri tom se upotrebljavaju strojevi za integralnu obradbu« tla koji u jednom ili dva prolaza obave kompletну obradu sa sjetvom. Time se manje uništava struktura tla i smanjuje mogućnost erozije. Sustavom »integralne zaštite« smanjuju se količine pesticida, tako da se dobiva hrana sa smanjenim količinama onečišćenja. Takva hrana je puno kvalitetnija od hrane konvencionalno proizvedene, ali ipak postoji razlika na energetskoj razini.

Stoga svima, koji imaju i najmanji komadič zemlje preporučujem da za sebe i svoje bližne uzgajaju namirnice koje sadržavaju vitalnu energiju. Za takav oblik uzgoja potrebno je puno truda i ljubavi, ali ako smo svjesni da time pridonosimo sebi i svojoj okolini onda nam se ulog višestruko vraća.

Pozivam sve koji imaju vlastite vrtove, da kompostiraju otpatke iz vrta i time gnoje svoj vrt, a nikako mineralnim gnojivima. Takvo povrće često puta nije reprezentativno, ima na njemu i tragova od puževa i gusjenica. Ali, uz malo više truda i ljubavi, isplati se jesti manje reprezentativno zdravo povrće. Ovo posebice kad nas pritisne neka teža bolest i organizam više nema snage da se nosi još i s možebitnim zagađenjima iz hrane, nego mu je potrebna hrana koja će mu dati vitalnu energiju za borbu s bolešću.

Način pripreme je posebice važan, pa se nadam da će ova moja knjižica bar malo pridonjeti da zdravo uzgojene namirnice i pripremamo na što zdraviji način.

Poglavlje naših specijaliteta može obogatiti svaki vegetarijanski ali ne samo vegetarijanski jelovnik. Ovi su recepti višekratno provjereni u praksi i jela koja prema njima pripremamo veoma dobro su prihvaćena od širokog kruga kupaca.

Veselim se što dio svoga znanja mogu podijeliti s brojnim prijateljima.

Zlata Nanić
Zagreb, rujna 1994.godine

PREDGOVOR

trećem dopunjrenom izdanju

Prošlo je šest godina od prethodnog izdanja ove moje knjižice. Za to vrijeme ušla je u mnoge kuhinje i unaprijedila prehranu mnogih obitelji. Posebno me veseli kad čujem da je knjižica jako praktična i rado upotrebljavana u svakodnevnoj prehrani.

Odavno se spremam izdati svoje nove recepte, ali poslovni mi imanju "ZRNO", a unatrag 5 godina i društvo "Živa Žemlja", angažiraju sve moje dane, a često puta i noći.

Stoga sam odlučila da ne čekam priliku za veliku novu kuharicu, nego da upotpunim drugo izdanje moje knjižice, jer sam dobila jako puno lijepih povratnih informacija o praktičnosti ovog priručnika.

Sada je u vašim rukama priručnik dopunjen receptima za jela od soje (uključivo i sir od soje - tofu), kompletiran svim žitaricama (rižom, heljdom, raži) i još ponekom vrstom naročito ljekovitog povrća i začinskog bilja.

U međuvremenu sam snimila video kasetu s receptima za spravljanje prirodne zimnice, te napisala tri brošure: Kolači bez jaja, šećera i čokolade, Naša tradicijska jela na zdraviji način i Prirodnata zimnica.

Sretna sam što se sve više ljudi okreće prirodnijem načinu življenja što se pri-mjećuje na raznim manifestacijama na kojima promoviramo prirodnu hranu, putem predavanja, degustacija i promotivnom prodajom.

Na sajmu "Biovital 2000." u Opatiji, na mom predavanju "Naša tradicijska prehrana na zdraviji način" dvorana je bila dupke puna, a kolači bez jaja i šećera, makrobiotički servidići i prirodna zimnica, prodavali su se "kao alva".

Na Sajmu zdravlja u Osijeku 1999. i 2000. pozvani smo da pripremimo makrobiotičko-vegetarijanska jela i kolače bez jaja, šećera i čokolade, te aranžiramo švedski stol za domjenjak prilikom otvorenja sajma. Bilo je jako zanimljivo vidjeti kako su Slavonci hvalili "šunku" od pšenice, a kolača nam je ponestalo već u subotu oko podneva. Na brzinu smo u Osijeku nabavljale namirnice i pekle kolače, a naš eko restoran sa 16 mesta stalno je bio popunjeno.

Slična situacija se ponovila na sajmu »Ekologija i zdrava hrana« u Gornjem Mihaljevcu u Međimurju u rujnu 2000. I tu smo pozvani da priredimo švedski stol za domjenjak prilikom otvorenja sajma, a dobili smo i prostor za eko kuhinju. Kolači bez jaja i šećera su se dobro prodavali, iako su domaće aktivistice jeftinije prodavale svoje domaće šećerne kolače. Naš eko-restoran sa sarmom bez mesa, bećkim odrescima od seitanu, juhom od bundeve bio je dobro posjećen unatoč klasične mesne ponude u obližnjem šatoru.

Očito je da se sve više ljudi želi zdravije hranići. Neki zato što su osvijestili potrebu zdravijeg življenja, a neke je bolest natjerala da počnu razmišljati što i kako jedu i kako su uzgojene namirnice od kojih spravljaju svoje svakodnevne obroke.

Nadamo se da će i ovo izdanje moje knjižice doprinijeti kvalitetnijoj prehrani u mnogim obiteljima.

Tijekom ovih 13 godina, otkako »studiram« prirodnu prehranu naučila sam mnogo toga, ali najvažnije od svega je ovo što i vama preporučujem.

Poštujte hranu i pripremati s ljubavlju i pažnjom jela za sebe i svoje ukućane, blagoslovite svaki svoj obrok, zahvalite se darove koji su vam dati od Boga i Pripe.

Želim Vam puno uspjeha i radosti, a ponajviše ljubavi.

Zlata Nanić
Zagreb, listopad 2000.

PREDGOVOR

četvrtom izdanju

Ovaj priručnik našao je svoje mjesto u brojnim kuhinjama, što dokazuje i ovo četvrtvo izdanje. Knjiga je zaista našla svoj put (i dalje ga uspješno pronalazi) do mnogih obitelji u kojima se razmišlja o prirodnjoj prehrani, a dogodine će biti prevedena na engleski i esperanto, što će joj otvoriti put u svijet.. Neobično me veseli upravo spremnost da se ide u istraživanje i primjenu nečeg novog, nečeg što će svima pomoći da žive kvalitetnije i zdravije.

Uz primjenu recepta prirodne prehrane i osobno živim vrlo kvalitetno i hvala Bogu zdravije sada u šezdesetoj, nego kada mi je bilo 35 godina.

Ali moram još jednupan naglasiti da je kvaliteta namirnica važnija od načina pripreme, a tu kvalitetu postizemo biološkim, a posebno biološko-dinamičkim načinom uzgoja biljaka. Da su naši ljudi svjesni te kvalitete pokazao je i veliki interes posjetitelja na Prvoj hrvatskoj smotri ekološke poljoprivrede održanoj 10. i 11. studenog u Zagrebu u Kongresnom centru Zagrebačkog velesajma.

Radujem se što je i naša udruga »Živa Žemlja« svojim radom pridonijela da na tržištu ima sve više ekološki uzgojene hrane i što će uskoro doći i hrvatske markice, pa ćete sa sigurnošću kupovati najkvalitetnije namirnice.

Svim svojim čitateljima želim dobro zdravlje, sreću, ljubav i mir.

Zlata Nanić
Zagreb, studeni 2001.

UVOD

Slijedi opis ljekovitih i hranidbenih vrijednosti pojedinih više ili manje poznatih namirnica sa po nekoliko recepta za svaku. To su osnovne ideje od kojih se dalje može iskreirati bezbroj jela.

Začini su u mnogim receptima dati alternativno. Zavisno od toga koji začin primijenite, jela će biti makrobiotička ili vegetarijanska.

Ono što je najvažnije u cijeloj ovoj »priči« je hrana koja ne optereće naše tijelo, nego naprotiv, pomaže mu da izbaci otrove koji su se nagomilali višegodišnjim konzumiranjem životinjskih masnoća, šećera, jaja i hrane sa konzervansima.

Sve bjelančevine u ovim receptima su biljnog podrijetla od pšenice - seitan i od soje - tofu. I ostale mahunarke sadrže određenu količinu bjelančevina i kad na jelovniku imamo juhu ili neko drugo jelo s mahunarkom, nisu nam potrebni ni tofu ni seitan.

Začini podržavaju našu probavnu »vatru«, a ne nagrizaju stijenku želuca. Đumbir grije, a ne grize i pospješuje prokrvljenošću unutarnjih organa, a daje ljutkast okus. On je kvalitetnija zamjena za biber.

Začini od fermentirane soje: miso, shoyu, tamari posebno se preporučuju jer sadrže enzime, i mikroorganizme koji obnavljaju crijevnu floru, a i B-12 vitamin koji nam je neophodan.

Ovi začini su posebno dobrog okusa i sva jela začinjena s njima svidaju se i okorjelim »mesojedima«.

Masnoće su svedene na minimum i to one koje sadrže nezasićene masne kiseline.

Za kiseljenje koristimo limun, umeboshi ocat i u malim količinama jabučni ocat. Limun i ume-očat stvaraju lužnatu reakciju i ne izazivaju zakiseljavanje krvi, što izazivaju umjetne kiseline, naročito industrijski ocat.

Nije potrebno biti vegetarijanac da biste u svoj jelovnik uvrstili jela iz ove knjige. Našem tijelu treba omogućiti da »predahne« od teških masnih i mesnih jela. Zato i ako jedete meso, dobro je češće pripremiti fino i ukusno jelo bez mesa ili sa biljnim »mesom«.

Seitan i tofu možete sami napraviti prema receptima iz ove knjizice, a mogu se i kupiti u našim trgovinama. Seitan može biti zamjena za meso u svim klasičnim mesnim jelima.

Namirnice u prvom dijelu knjige svrstane su po abecedi, bez obzira da li spadaju u povrće, žitarice ili mahunarke. U zadnjem dijelu su neki najvažniji specijaliteti koje redovito pripremamo na »Zrnu« i svakog tjedna uz povrće nudimo našim kupcima u Zagrebu, ili šaljemo autobusima diljem Hrvatske.

Postoji kineski i HOKAIDO japanski azuki. Riječ "azuki" znači "sitni grah" što je pravi naziv tog malog crvenog sjajnog graha. Jedenjem ovog graha jačaju se bubregzi, regulira i olakšava pražnjenje crijeva. Istočni narodi su otkrili da pomaže iz organizma otkloniti bilo koji otrov. Kad neko ga ugrize neka životinja ili insekt (pauk, osa, stršen) odmah treba azuki zamjeti u brašno, dodati malo vode, pomiješati i pojesti. Korisno je jesti i kuhan grah azuki. Za čišćenje organizma od otrova kura se provodi 45 dana. Azuki pomaže i u normaliziranju menstrualnog ciklusa.

Japanski azuki "HOKAIDO" smatra se ljekovitim od kineskog azukija. Oba se isto pripremaju. Rastu i u našem podneblju, ali potrebitno im je dosta vлаге tijekom cvatnje. Azuki treba konzumirati 2-3 puta na tjedan, a u nekim terapijama za bubrege i svakodnevno kroz određeni rok.

U nas se azukijem pretežito koriste makrobiotičari, ali bismo ga zbog njegovih svojstava svi trebali povremeno jesti. Može se dodavati juhama ili kuhati kao klasično varivo. Posebno je ljekovit sa slatkim jesenskim i zimskim bućama.

Azuki se može kuhati sam ili sa žitaricama. Brzo se iskuha i bez namakanja, ali mu prethodno namakanje poboljšava probavljivost. Ukusan je i azuki kuhan u ekspresnom loncu s pšenicom u omjeru 1:1.

Grah azuki s bućom

Sastojci:

1 šalica graha azuki, voda

1 alga kombu 10 cm (može i bez nje)

1 Šalica buće rezane na kocke

1/4 žličice morske soli

Priprema: Operite azuki i stavite u lonac na algu kombu. Dodajte vode samo da pokrije grah i kuhajte. Kada grah upije vodu dodajte hladne vode da ponovo prekrije zrna graha. To treba ponavljati dok azuki ne bude kuhan 80% (približno 45 minuta), a onda malo posolite i kuhajte još 20 minuta. Na grah stavite buću. Zatim kuhajte otkriveno da ispari većina tekućine.

Grah azuki s kestenjem

- Sastojci:
- 1/2 šalica suhog ili 1 šalica svježeg oguljenog kestenja
 - 1 šalica graha azuki
 - 1/2 šalica grožđica
 - 3 šalice vode
 - 1/4 čajne žličice morske soli

Priprema: Popržite kestenje u tiganju dok ne zamiriši, prelijte vodom i dodajte azuki i namoćene, prstohvatom soli posoljene grožđice. Suhu kestenje i azuki prije namoćite. Kuhajte dok azuki ne omekša uz dodavanje hladne vode prema potrebi. Na kraju sva tekućina treba ispariti. Ako su svi sastojci dobro skuhani može se napraviti nadjev (krema) koji je vrlo tečan i sladak. U ovo jelo mogu se dodati i suhe ili svježe jabuke.

Grah azuki sa smedom rižom

- Sastojci:
- 1 šalica smede riže
 - 1 šalica graha azuki
 - 1 komad kombu alge 15-20 cm
 - 2 i pol šalice vode
 - 2 prstohvata morske soli

Priprema: Popržite opranu rižu u tavici. Na dno ekspres lonca stavite namoćenu kombu algu izrezanu na trake 1 cm širine. Na algu stavite polunamoceni azuki (2-3 sata namakanja) i na to ubacite poprženu rižu. Ulijte vodu i kuhajte pola sata u otklopljenom loncu. Izmiješajte rižu i grah, dodajte još 1 šalicu vode (umjesto one koja je isparila), zatvorite lonac. Kad razvije tlak smanjite vatru i kuhajte 30-40 minuta. Uz pirjano povrće i neku salatu ovo jelo je sastavni dio glavnog obroka.

Juha od graha azuki

- Sastojci:
- 1 šalica graha azuki
 - 4 šalice vode
 - 1 kombu alga 10-15 cm
 - grančica metvice ili bosiška
 - 1 žlica maslinovog ulja
 - 1/2 šalica kolutica mrkve
 - 1 česnjan češnjaka
 - 1-2 žlice umaka Shoyu ili umeboshi octa
 - vezica peršina

Priprema: Azuki namoćiti i kuhati u ekspres loncu 30 minuta sa začinskim travama (svježim ili suhim) i kombu algom namoćenom i izrezanom u trakice. Kad padne tlak otvoriti i dodati pola žličice morske soli i promiješati. Na maslinovom ulju pirjati mrkvu i češnjak i kad malo omekša sve dodati grahu i još prokuhati 10-15 minuta. Na kraju začiniti sa soja umakom ili umeboshi octom. U tanjurima garnirati sjeckanim peršinovim lišćem.

Varivo od graha azuki

- Sastojci:
- 2 šalice graha azuki
 - 4 šalice vode
 - kombu alga (zbog minerala i bolje probavljivosti)
 - 2 lista lovora
 - 1/2 šalica zobenih pahuljica
 - 2 žlice maslinovog ulja
 - 1 šalica sjeckanog luka
 - 1 vezica mladog luka

Priprema: Azuki skuhati kao u prethodnom receptu. Na maslinovom ulju pirjati crveni luk, dodati grahu i za zgušnjavanje ubaciti zobene pahuljice. Sve zajedno kuhati još 15 minuta. Prilikom serviranja ukrasiti tanjure sjeckanim mladim lukom.

BROKULA

Brassica oleracea var.

Brokula spada u porodicu kupusnjača i srodnik je kupusa, kelja, kelja pupčara i cvjetače (karfiola). Glavicu čine populjni cvjetova koji oblikuju krasnu tamno zelenu rozetu sličnu cvjetači. Ako na vrijeme ne odrežemo tu "glavicu", ona će se izdužiti, rasperjati i uskoro se pojavljaju lijepi žuti cvjetići. Cvjetača daje samo jedan "cvijet", a na brokuli izraste još mnogo postranih manjih cvjetova u pazućima listova, nakon što odrežemo središnji "cvijet". Berba brokule traje do mraza, ali su "cvjetići" sve manji i manji.

Nedavno su naše novine bile pune vijesti o senzacionalnom otkriću ljevkovitosti brokule i kelja pupčara. Najnovija otkrića uglednog Instituta "John Hopkins" u New Yorku kažu da brokula ima od svih biljaka najviše sulforaphana, koji snaži obrambenu moć organizma. To je ujedno i preventiva protiv nastanka karcinoma, a znanstvenici najavljuju i upotrebu tog sastojka u liječenju karcinoma.

Za one koji znaju ulogu hrane u obrambenom sustavu organizma ovo otkriće nije nimalo senzacionalno. Odavna se zna da ljekovita svojstva kupusa, kelja i drugih kupusnjača. Sve one imaju približno slična svojstva. Zato su ljudi i uzgojili bezbroj varijeteta iz te porodice. Neke vrste imaju više jednih, neke drugih sastojaka. Zato treba jesti umjereno sve raspoložive varijete.

Brokula se posebice preporučuje u makrobiotičkoj kuhinji. Dobra je za pluća, trbuš i slezenu. Može se kuhati, pariti, pirjati, marinirati za salate i kuhjenje. Najprije stavljajte kuhati stabiljku, prije kraja listove, a nježne cvjetice posve na kraju.

Brokula se može pripremati jednakom kao što se priprema cvjetača ili kelj.

Kisela brokula i cvjetača

Sastojci: 1 šalica cvjetića i peteljki brokule
1 šalica cvjetića i peteljki cvjetače
1/2 šalica umaka od soje, 1/2 šalica vode

Priprema: Stavite cvjetice i peteljke brokule i cvjetače u tjesak ili zdjelu. Pomiješajte umak od soje i vodu te prelijte preko povrća. Pritisnite povrće tjeskom ili u zdjelu na tanjurici stavite bocu vode i ostavite nekoliko

sati ili preko noći. Prije kiseljenja možete povrće umocići u kipucu vodu. Želji stavite kopra, dumbira ili neke druge začine.

Juha s misom, brokulom i sezamom

Sastojci: 1 veliki cvijet brokule
1 žličica tamnog sezamovog ulja
4 šalice vode
1/2 šalice prženih sjemenki sezama
1 i 1/4 jušne žlice misa

Priprema: Odvojite peteljke od cvjetića, narežite na komadiće veličine 1 cm i pirjajte na ulju, dodajte vodu i kuhatite dok peteljke ne omekšaju. Izdrobite sjemenke sezama, dodajte miso i razmutite s juhom, te ulijte u juhu i kuhatite 2-3 minute. Istdobro ubacite i cvjetice u juhu da ostanu tamno zeleni.

Brokula na dalmatinski način (lešo)

Sastojci: 0,5 kg brokule (cvjetovi i lišće)
3 režnja češnjaka
2 žlice maslinovog ulja, voda i morska sol

Priprema: Zakipite oko 1 litru vode sa prstohvatom morske soli i ubacite najprije deblike stabiljke brokule, nakon 5 minuta dodajte cvjetove i još nakon 3 minute dodajte lišće samo na 1 minutu. Ako imate grančice brokule sa malim cvjetićima (iz domaćeg vrta - takove se ne mogu kupiti u trgovinama) samo napravite nožem križ kroz stabiljku (da se lakše i brže skuha) i ubacite istovremeno cijele grančice da se kuhaju 2-3 minute. Nakon kuhanja brokulu odmah izvadite i prelijte hladnom vodom da sačuva lijepu zelenu boju. Češnjak sitno isjeckajte, pomiješajte s maslinovim ulje i prelijte brokulu. Vodu od kuhanja iskoristite kao temeljac za juhu.

Cijele grančice su lijepa dekoracija na tanjuru sa žitaricama i korjenastim povrćem, a mogu se koristiti i za ukrašavanje salata i sendviča.

Osobno, sve zeleno lisnato povrće (pa tako i brokulu) volim jesti samo kratko prokuhanu bez ikakvih začina osim vrlo malo soli prilikom »lešanja«.

BUČA

Cucurbita pepo

Bućom (u nekim krajevima poznatom i kao "bundeva") ovdje podrazumijevam žutu jesensku slatku buču (turkinju, sremkinju, mađariću, pečenicu i dr.). Postoji mnogo vrsta buča i tikava, ali su njihova hranjiva i ljekovita svojstva slična. Buča se može jesti nezrela kao tikva ili tikvica, ali je puno slada kad dozrije. Od buće se pripravljaju tečna i slatka jela, pogodna za dijetu i lijek za bolesnike koji boluju na želucu, kao i dijetu za mršavljenje. Poželjna je kod bolesti srca i dijabetesa, kostobolje i reumatizma te bolesti bubrega i mjeđuhra.

Od djetinjstva sam znala samo za buču pečenu u pećnici. Tek posredstvom makrobiotike upoznala sam pravu vrijednost i bogatstvo okusa te vrijedne namirnice. Juhe od buće vrlo su dobra okusa, zlatne boje i uz dodatak mladog luka ili sjeckanog lišća peršina ili celera vrlo su privlačnog izgleda. To je juha koju se najbrže pripravi, ako imate skuhanu ili ispečenu buću.

Gusta (krem) juha od buče

Skuhajte veće kocke buće bez kore i posolite prstohvatom soli. Kocke poslažite u posudu s vrlo malo vode, tako da se buća više pari. Kuhanu buću izmiksajte ili izgnječite vilicom, dodajte vode do željene gustoće juhe i kad uzavre ubacite sjeckani mladi luk ili peršinovo lišće i juha je gotova. Ovu juhu rado jedu čak i osobe koje svakog dana jedu teške mesne juhe i druga masna jela. I od pečene se buće istim postupkom može napraviti gusta (krem) juha.

Buča sa žitaricama

- Sastoјci:*
- 1 šalica prosa
 - 2 šalice buće narezane na kocke
 - 4 šalice vode
 - 3 prstohvata morske soli

Priprema: Kuhajte pod tlakom 30 minuta. Može se jesti tako, ili se oblikuju kolačići i peku u limu ili kao kruh. Proso se može kuhati i sa smedom rižom, koja je već skuhana, pa se sa bućom još jednom kuha pod tlakom: 1 šalica kuhanе riže, 1 šalica buče, dvije šalice vode i prstohvat morske soli.

Bučnica

- Sastoјci:*
- 400 g tjestava za savijaču
 - 500 g narubane buće
 - 100 g grožđica namočenih sa prstohvatom soli ulje, vanilija.

Može se pripraviti na dva načina: kao savijača ili kao pita. Ako se radi kao pita svaki list se navlaži sa smjesom ulja i vode (ili mlijeka) i na 3-4 lista se nalije nadjev od buće, grožđica i malo soli (da bude slade). Odozgo se opet stavi 4-5 listova, premaže svaki zasebno i na kraju s malo čistog ulja. Savijača se spravlja isto kao i savijača od jabuka ili sira. Možete i sami razvući tjestivo za savijaču.

Slatki napitak

Po 1/4 šalice sjeckanog luka, mrkve, kupusa i buće kuhati 15 minuta sa 1,5 šalicom vode. Procijedi se i popije tekućina, a povrće se doda juhi ili kao prilog žitarici. Taj slatki napitak je vrlo zdrav, jer organizmu daje složene šećere iz povrća i smanjuje potrebu za slatkim.

CRNA SOJA

Crna soja je veoma ljekovita zbog svoje crne boje. **Donosi olakšanje kod astme i kašlja. Poboljšava rad organa reproduktivnog sustava u muškaraca i žena. Upotrebljava se i za čišćenje tijela od životinjskih otrova dobivenih jedjenjem velike količine mesa, jaja i ribe.** Njen sok pro-ljepšava i pročišćava glas. U Japanu majke kuhaju crnu soju djeci prije gibanjih testova i vježbi u pjevanju.

Crna soja može se kuhati sa smedom rižom, ali je prije kuhanja treba obrisati u vlažnoj krpi i popržiti 5-10 minuta. Može se namakati u slanoj vodi (da ne otpadne crna ljekovita kožica). U literaturi stoji da se crna soja mora namakati 10 sati i nakon toga još kuhati 4-6 sati, jer se nejednako kuha. Tako sam i ja morala kuhati crnu soju koju sam kupovala u trgovinama. Otkako uzgajam crnu soju na imanju "ZRNO", nemamoćena soja se skuha za 2-3 sata u običnom loncu i to vrlo jednolično. Po tome sam zaključila da je soja koju sam kupovala bila jako stara i još različite starosti, pa se zato nejednoliko kuhalo. U to sam se i uvjерила kada sam posijala pola kilograma takve crne soje od čega je izniklo svega 6 biljaka.

Crnu soju kuhatje u običnom loncu i skidajte pjenu tijekom kuhanja. Povremeno dodajte hladnu vodu (šok metoda) i prije završetka kuhanja posolite ili dodajte 1-2 žlice tamari umaka od soje. Protresite posudu da se sva zrna izmiješaju sa tamarijem i kuhatje dok ne ispari sva tekućina. Crna soja je sama po sebi slatkasta i ako je pri kraju zasladiće s malo ječmenog slada, rižinog slada ili jabučnog soka, dobit će fini desert. Od crne soje možete skuhati varivo kao od našeg graha. Dobra je s kiselim zeljem, repom ili daj-konom. U prehrani makrobiotičara i vegetarijanaca, kao prilog uz žitarice i povrće dobar je izvor bjelančevina i minerala.

Bilo bi zanimljivo napraviti usporedbenu analizu hranjivih svojstava crne i žute soje da se vidi koliko su te dvije biljke blizu ili daleko po svojim svojstvima.

Crna soja sa smedom rižom

Sastojci: 2 šalice smeđe riže
4 i pol šalice vode
1 šalica crne soje
3 prstohvata morske soli
2 žličice tamari - umaka od soje

Priprema: Popržite rižu i stavite u ekspremsni lonac. Ulijte vodu. Čistu vlažnu krpu prostrite na stol i u njoj obrisište crnu soju. Stavite soju u zagrijanu tavu i popržite na suho, brzo ali nježno, miješajući kuhačom ili drvenom žlicom. Kad soja počne pucketati i iznutra postane zlatne boje dodajte je riži u ekspremsni lonac. Dodajte sol i umak od soje. Poklopite i kuhatje pod tlakom 45 do 50 minuta. Nakon pada tlaka otklopite lonac i jelo premjestite u zdjelu.

Salata od crne soje

Sastojci: 2 šalice crne soje
4 šalice vode
1 vezica svježeg začinskog bilja
(melisa, origano, ljupčac, metvica, bosiljak)
1-2 glavice luka
2-3 mlada luka
maslinovo ulje, umeboshi, jabučni i vinski octa
(ili samo ono što imamo)

Priprema: Crnu soju obrisati vlažnom krpom i skuhati sa začinskim travama uz povremeno dodavanje hladne vode (šok metoda). Kad je skoro kuhanja dodati malo morske soli. Luk izrezati na polumjesec i malo posoliti. Izvaditi začinske trave iz kuhanje soje i istresti u zdjelu za serviranje. Dodati maslinovo ulje, mješavinu octa i usoljeni luk te lagano promiješati. Salatu ukrasiti sjeckanim mladim lukom.

CRNI GRAH "KORNJAČA"

Ovo je vrlo tečan potpuno crni grah sitnog zrna. Zbog crne kožice je ljekovit za čišćenje organizma. Uz crnu soju dosta je zastupljen u prehrani makrobiotičara. Ime tanku kožicu i brzo se skuha. Može se pripremati kao bilo koja vrsta našeg domaćeg graha. Posebno je dobar na salatu, a i kao varivo ili u juhi.

Salata od crnog graha

Sastojci:

- 1 šalica crnog graha
- 3 šalice vode
- 1/2 žličice morske soli
- 2 glavice luka ili 1 vezica mladog luka
- ulje i kvasina po želji

Priprema: Grah namočiti i skuhati. Kad je namočen skuha se za 45 minuta u običnom loncu. Bez namakanja skuha se za 30 minuta u ekspresnom loncu. Prije završetka kuhanja malo posolite. Ostavite otkriveno da voda ispari i da ostane malo tekućine. Grah ohladite, dodajte na poljmesec narezani crveni luk, maslinovo ulje i kvasinu. Možete salatu napraviti i s mladim lukom ili s lišćem maslačka. Prije nego poslužite salatu ukrasite grančicama i cvjetovima mrkve.

Varivo od crnog graha

Skuhajte grah kao za salatu, ali prije završetka kuhanja dodajte sitno našeckanu glavicu luka i naribano korjenasto povrće. Izmiješajte 2 žlice crnog brašna s malo hladne vode i ulijte u kipući grah da se malo zgusne. Tanjure s varivom ukrasite sjeckanim mladim lukom ili peršinom i cvjetićima mrkve koje ste skuhali odvojeno da ne pocrne. Uz varivo poslužite domaći kruh od jelovitog brašna zamiješen s kvasom (ne s kvascem).

Grah "kornjača" može se kuhati i sa žitaricama: smedom rižom, ječmom, pšenicom, ili se posluži kao prilog uz žitarice. Može se također kuhati s kiselim kupusom, repom ili daikonom. Kupus, repa ili daikon posebno se (kratko) kuhaju i dodaju gotovom grahu.

Zapečeni grah

Sastojci:

- 700 g graha
- 1 velika glavica luka
- 2 suhe dugačke paprike
- 200 g sjeckanog luka
- morska sol
- dumbir
- peršinovo lišće
- 2-3 reznja češnjaka
- 1 naribana mrkva
- malo metvice

Priprema: Očistite i operite grah i stavite da se namače 4 sata. Za kuhanje grahu dodajte novu vodu, našeckanu glavicu luka, papriku, sol i metvicu. Sve zajedno kuhajte pačeći da se grah ne raskuhava. Na ulju ispržite sjeckani luk i naribanu mrkvu. Dodajte usitnjeni češnjak i peršin, dumbirov prah po želji i sol. Zalijte vodom i prokuhajte. Grah stavite u vatrostalnu posudu, prelijte umakom od povrća i zapecite u pećnici.

ČIČAK

Arctium lappa

U nas je čičak poznat kao korov koji posvuda raste uz ograde, putove, rubove šuma, a u Zagrebu čak i između nekih tramvajskih tračnica. Čičak je manje poznat kao ljekovita biljka, a kao korjenasto povrće u nas je potpuno nepoznat. Međutim, čičak je vrlo vrijedna ljekovita biljka, a može se jesti i kao vrlo tečno povrće.

U literaturi o ljekovitom bilju navodi se široki spektar ljekovitosti čičkovog korijena, u svježem i suhom stanju. U knjizi "Ljekovito bilje i njegova upotreba" (autor Richard Willfort) opisana su ljekovita svojstva čička. Korijen čička djeluje protuotrovno, pospješuje izlučivanje mokraće i znoja te čisti krv. Prema najnovijim istraživanjima znatno je djelotvorniji od skuplje droge sarsaparile (Radix sarsaparillae). Visoki sadržaj inulina (oko 45%) koristan je kod bolesti jetre i kod izlučivanja žući. Inulin je posebna vrsta šećera koja ne opterećuje izmjenu šećera u šećernih bolesnika, te se zbog toga korijen čička posebno preporučuje u prehrani dijabetičara. Kod raznih kožnih oboljenja koristi se svježi sok iz korijena čička, a poznata je i čičkova mast te čičkovo ulje za njegu vlasista. Čaj se priprema od svježeg ili od suhog korijena, a čaj od čičkovog sjemena preporučuje se protiv stvaranja bubrežnih kamenaca.

Čičak se u svijetu (Japan, Nizozemska, SAD) uzgaja u vrtovima i na njivama kao i ostalo korjenasto povrće (mrkva, peršin, pastrnjak). Premda se za prehranu može upotrijebiti samonikli čičak, postoje sorte dobivene selekcijom, koje brže rastu i daju pravilan vretenasti korijen koji ide u dubinu i više od pola metra. Zbog toga se čičak sije na humkama, kako bi se korijen lakše iskapao. Za jelo se čičak vadi u prvoj godini rasta, dok postoji samo lisna rožeta (kao u mrkve i peršina). U drugoj godini rasta, kad potjera cvjetno stablo, korijen se vadi, pere i suši za čaj. Tada više nije dobar za jelo, jer odrveni.

U prehrani makrobiotičara čičkov korijen zauzima bitno mjesto, jer daje vrlo snažnu energiju, a osobito zagrijava zimi, te djeluje na vitalnost. Može se različito pripremati: kuhati, pirjati, pržiti u dubokom ulju. Dobar je u kombinaciji s ostalim korjenastim povrćem, žitaricama i mahunarkama. Upravo zbog svih ljekovitih i hranjivih svojstava te jestive biljke, potrebno je pripremati jela od čičkovog korijena. Jela od čička mogu biti prilozi u klap-

davoralfa@warezhr.org

sičnoj kuhinji. Posebice se preporučuju dijabetičarima, a i svima ostalima jer su korisna i za najzdraviji organizam.

U svijetu se čičak može nabaviti na tržnicama i u prodavaonicama zdrave hrane, a u nas za sada samo u specijaliziranih proizvođača. Za one koji budu vadili samonikli čičak napomjam: ponesite jaku riljaču (štihacu) i tražite čičak u čistoj prirodi što dalje od puteva i drugih zagadenih mjesta.

Rižoto od čička

- Sastojci:*
- 2 šalice isjeckanog crvenog luka
 - 2 šalice isjeckanog ili naribanog čičkovog korijena
 - 3 šalice kuhanе smede riže
 - 2-3 žlice ulja, morska sol ili umak od soje
 - 1 žlica sjeckanog peršina

Priprema: Luk se pirja na zagrijanom ulju dok ne postane staklast, doda se čičkov korijen i malo vode, te prstohvat soli. Poklopljeno se pirja 15-20 minuta, doda se kuhanja riža, podlijije malo vode i poklopljeno kuha na laganoj vatri dok čičak ne smekša. Pri kraju se doda 2 žlice umaka od soje ili još malo soli i prokuha 2-3 minute. Neposredno prije nego se posluži pospe se sjeckanim peršinom. U nedostatku smede riže može se upotrijebiti bijela (glazirana) riža, ali se ona bez kuhanja dodaje pirjanom povrću. Jedna šalica riže se zalije sa 2 šalice vode. Kuha se dok riža ne omekša.

Ovo jelo može biti lagana večera uz zelenu salatu, a uz dodatak kuhanje mahunarke (grah, leća, slanutak, soja ili tofu sir od soje) i malo kuhanog ili parenog zelenog povrća potpun je obrok.

Pirjani čičak i mrkva (kinpira)

- Sastojci:*
- 2 šalice mrkve izrezane na štapiće
 - 1 šalica čička isjeckanog na štapiće
 - 1 žlica ulja, morska sol ili umak od soje

ČIČOKA

Helianthus tuberosus

Priprema: Ulje se zagrije i na njemu 2-3 minute pirja čičak, doda se mrkva i zajedno pirja još 2-3 minute. Zatim se ulije voda do pola povrća, doda malo soli ili umaka od soje i poklopljeno kuha dok povrće ne omekša. Na kraju se doda još malo soli ili umaka od soje i kuha bez poklopca da ispari sva tekućina.

Ovo je slatko jelo (ako ga ne presolimo). Poslužuje se uz kuhanu žitaricu i salatu, a može biti i prilog u klasičnoj kuhinji. Čičak se dodaje juhama od povrća, a izrezan na tankе dijagonalne listiće, umočen u smjesu od brašna i vode te ispržen u dubokom ulju vrlo je tečno jelo.

Juha od čička i šarana (Koji koku)

Sastojci: 1 šaran

čička koliko je težak šaran

1/2 do 1 šalica grančica i listića čaja bancha zamotanih u gazu
začin miso

1 žlica svježeg dumbira
mladi luk

Priprema: Kupite živog šarana i pažljivo mu izvadite žučni mjeđur, žutu gorku kost, a sve ostalo se izreže na komade veličine 2,5 do 5 cm. Izrežite čičak (može i 2-3 puta više od ribe) na kolutiće i sve stavite u ekspres lonac. Već za čaj upotrijebljene grančice i listiće banche zamotajte u gazu i stavite u lonac. Čaj će tijekom kuhanja pridonijeti omekšavanju kostiju, ljski i peraja i učiniti ih probavljivijima. Ulijte vodu ili čaj bancha da pokrije ribu i čičak. Kuhajte pod tlakom oko 1 sat. Kad se tlak smanji, otkrijte i dodajte miso (polu do jedne žličice na šalicu juhe) i naribani svježi dumbir. Ukrasite narezanim mladim lukom i poslužite vruće. U ovo se jelo može dodati pola čička i pola mrkve.

Ova je juha okrepljujuća i izvrsna za obnavljanje snage i vitalnosti, te otvaranje energetskih tokova u tijelu.

Čičoka ili topinambur je biljka iz porodice suncokreta koja u nas raste samoniklo (u Zagrebu duž Savskog nasipa u Jarunu), a uzgaja se kao stočna hrana (slatki krumpir), povrće ili ukrasna biljka. U gomolju ima 23-30% ugljikohidrata koji se u jesen uglavnom sastoji od inulina, dosta željeza, kalija i fosfora, te vitamina B1 i B2.

Zbog velike količine inulina gomolji se smatraju zdravom hranom za dijabetičare, jer se inulin razgradije na fruktozu.

Gomolji čičoke iskapaju se u kasnu jesen i vrlo su hranjivi. Mogu se prepremati isto kao krumpir, ali ih ne treba guliti, nego samo četkom dobro oprati. Izvrstan su dodatak juhama od povrća. Pečeni u ploškama ili kriškama podsjećaju na mladi krumpir. Dvostruko brže se skuha ili ispeče nego krumpir.

Nasuprot krumpiru koji je štetan u sirovom stanju, čičoka se može jesti i sirova, naribana na salatu. Prirodni okus sirovih gomolja sličan je nezrelim lješnjacima, a skuhani po okusu podsjećaju na artičoke. U Japanu jedu i proljetne izdanke čičoke ispržene u ulju.

Pržene čičoke

Gomolje čičoke dobro operite četkom i narežite na ploške ili kriške. Obrišite suhom krpm i bacite u vruće ulje. Ispržene su za nekoliko minuta (ovisno o debljini rezanja). Izvadite na salvetu na tanjur u malo posolite.

Pire od čičoke

Gomolje dobro operite četkom i skuhajte u malo slankaste vode. Kad su gomolji kuhanici ocijedite vodu, dodajte malo ulja i žlicu umaka od soje te u mikseru ili drobilicom izradite pire. Kožice su tanke i dadu se također dobro izmiješati. Za osobe osjetljivijih crijeva može se oguliti kožica prije gnježenja. U nedostatku umaka od soje malo posolite.

Pirjana čičoka

Sastojci:

- 1/2 kg čičoke
- 2 glavice crvenog luka
- 2 žlice maslinovog ulja
- morska sol

Priprema: Dobro operite gomolje i narežite na listice debljine 3 mm. Luk narežite na polumjesecice i pirjajte na ulju da postane staklast. Dodajte čičoku i malo soli, te poklopljeno pirjajte 15 do 20 minuta dok čičoka ne omekša. U ovo jelo možete na kraju umiješati 2 jaja (oni koji jedu jaja).

Kisela čičoka (topinambur)

Sastojci:

- 1 kg naribane čičoke
- 2 dag morske soli

Priprema: Čičoku ne gulimo. Treba je samo dobro oprati četkom i odstraniti oštećenja, te naribati s tankom kožicom. Čičoka sadrži velike količine šećera i jako je pogodna za prirodno kiseljenje. Mala količina se ukiseli već nakon 2-3 dana. Ovako ukiseljena naročito je pogodna kao hrana za šećeraše. Jede se kao salata sa ili bez dodatka ulja.

DAIKON

Bijela rotkva

Daikon je korjenasto povrće iz porodice rotkvi. Postoje vrste koje imaju korijen duži od pola metra i debljine više od 15 cm. Dugi daikon puno se uzgaja u Japanu i u nas se često naziva "japanska duga bijela rotkva". Srodnik daikona je naša crna rotkva - povrtnica, a i bijela okrugla rotkva, koja se više uzgaja u Sloveniji. U Austriji i Njemačkoj se mogu naći vrste daikona pod imenom "Retich". Danas postoje brojni hibridi tog ukusnog i ljekovitog povrća, koji imaju prekrasan bijeli korijen u obliku bijelih svijetaca.

Daikon se uzgaja kao postrna kultura, što znači da se sije od polovice lipnja, pa sve do kraja kolovoza. Posije li se ranije ne oblikuje korijen, nego odmah potjera cvjetno stablo i procvate. Sije se u redove kao mrkva, a na njivu se može sijati na svježe oranje kao što se sije postrna bijela repa.

Daikon pomaže u probavi cjelovitih žitarica i povrća, a naročito u probavi masnoća. Zbog toga se posebice preporučuje malo svježe naribano ili kiselog daikona uz pržena jela ili ribu. Također pomaže u odstranjivanju suvišne vode i kolesterola iz tijela, a i za razlaganje tvrdih očvrstnutih masnih naslaga koje postoje negdje duboko u organizmu. Daikon je i dobar diuretik, što znači da potpomaže i rad bubrega. Općenito možemo reći da je daikon jedan od dobrih "čistača" našega tijela.

Daikon je i čistač zemlje. U Japanu su ga upotrebljavali da bi ločistili od radioaktivnosti, jer on iz tla upija sve štetne sastojke. Kad se u tu svrhu sije, daikon se mora uništiti. Zbog toga je posebno važno da se daikon za ishranu uzgaja na zdravom tlu, kako ne bismo s hranom pojeli i sve štetne sastojke nezdravog tla.

Daikon se za hranu puno upotrebljava u makrobiotičkoj kuhinji, a također i za razne ljekovite pripravke. Ovo nije nimalo neobično ako znamo da je daikon tradicijsko japansko povrće, a i makrobiotiku su u svijetu popularizirali Japanci. Od suhog lišća daikona pripremaju se ljekovite kupke koje se preporučuju prilikom oboljenja jajnika i maternice, vaginalnog sekreta, bolnog menstrualnog ciklusa i frigidnosti, te kod upale mokraćnog mjeđura. Vrele kupke od suhog lišća daikona stimuliraju metabolizam, apsorbiraju neugodne mirise tijela, te čiste organizam rastvaranjem sluznih naslaga i ostataka životinjskih masnoća.

Svježe naribani korijen daikona stavlja se kao oblog na modrice i ostavi da djeluje 15 do 30 minuta. Zatim se stavi svježi flaster. Taj flaster ima rashladjući efekt, gotovo iste jačine kao led. Ne samo da će umanjiti bol, nego će brzo raščistiti bilo kakvo unutarnje krvarenje. Za jaku modricu, veće površine isti postupak treba ponavljati nekoliko dana uzastopno.

Zbog ljekovitih svojstava daikon bi trebalo uvrstiti i u redovitu ishranu zdravih osoba, a naročito bolesnih. U nas se može nabaviti svježi, kiseli i suhi daikon kod specijaliziranih uzgajača.

JELA OD DAIKONA

Daikon se može upotrijebiti na najrazličitije načine i u kombinaciji sa svim vrstama povrća. Dodaje se juhama, kuha u pari, prelivem nekim umakom izvrstan je prilog uz kuhanje cjelovite žitarice. Može se kiseliti isto kao bijela repa i jesti kao salata bez ikakvih dodataka. Tako ukiseljen izvrstan je kada se kuha s grahom. Svježe naribani korijen daikona prelivem s nekoliko kapi limuna izvrnsa je salata koja se preporučuje uz masna jela, radi lakše probave masnoća. Na isti način se može koristiti i crna rotkva (povrtinica), ali je daikon blaži i ljekovitiji.

U makrobiotičkoj kuhinji daikon se koristi u misu juhama, kuhan načinom "nishime" (kuhanje u velikim komadima s malo vode, tako da se povrće više pari, nego kuha), pirjan na malo crnog sezamovog ulja s drugim korjenastim povrćem (mrkva, čičak, luk, pastrnjak, peršin, žuta repa), ukiseljen s morskom solju nariban (pickles) ili cijeli korijen i lišće u pšeničnim ili rižnim makinjama. Korijen daikona se suši nariban na rezance ili narezan na kolutiće, a i lišće se vezano u male kitice suši u hladu.

Zbog posebnih ljekovitih svojstava daikona dajemo nekoliko recepta za ljekovite napitke od daikona, a za jela prepustamo mašti domaćica da same kombiniraju recepte na temelju dva osnovna.

Napitak od daikona i đumbira

Sastojci:

3 jušne žlice ribanog daikona ili rotkve

1/4 čajne žličice ribanog đumbira ili (na vršku noža) suhog u prahu

1 jušna žlica sojinog umaka - tamari ili 1/2 žličice morske soli

2-3 šalice vrelog čaja "bancha".

Priprema: Pomiješati prva 3 sastojka, preliti preko njih vrući čaj, dobro promiješati i popiti toplo. Odmah iza toga leći i dobro se pokriti. Djelovanje i indikacije: Ovaj čaj izaziva znojenje, a ovo pak, snižava visoku temperaturu. Djelotvoran je i ako se loše osjećamo zbog trovanja mesom, ribom ili školjkama. Koristan je i kod upale slijepog crijeva.

Upozorenje:

Djeca smiju pitati samo pola šalice ovog napitka. Ovaj napitak je iznimno pogodan za snažne i zdrave ljude kad dobiju visoku temperaturu od prehlade ili zbog preteranog jedenja mesa, šćera, soli itd. Napitak je veoma jak i zato ga se smije uzimati najviše tri puta na dan.

Napitak od daikona

Naribajte pola šalice daikona ili rotkve pa kroz gazu iscijedite sok. Na dvije jušne žlice soka dodajte 6 jušnih žlica vruće vode i 1 žličicu umaka od soje ili malo morske soli. Pustite da sve vrije 1 minutu i vruće popijte. Ovim napitkom se izaziva uriniranje, što može smanjiti nakupine vode u organizmu (otekline članaka ili nogu). Ovaj napitak se smije pitati samo jednom na dan, ili jednom u dva dana, ali nikako više od tri puta uzastopno.

Kuhani daikon

Sastojci:

2 kombu alge dugačke 20 cm namoćene i izrezane
u pravokutnike od 0,5 do 1cm

1 srednje veliki daikon izrezan na kolutiće od 1,5 cm (3-4 šalice)
voda, 1-2 čajne žličice misa

Stavite kombu na dno lonca, složite daikon na kombu, ulijte toliko vode da pokrije daikon do pola i zagrijte do vrenja. Poklopite, smanjite vatru i kuhatje dok daikon ne postane proziran i mekan, oko 30 do 40 minuta. Začinite misom razmiješenim u malo tekućine i kuhatje još 5-10 minuta. Jelo treba biti slatko. Ako se prekuha postaje gorko.

Daikon s povrćem

Sastojci:

2 kombu alge od 15 cm namoćene i narezane u komade od 2,5 cm
1 šalica celera narezanog u velike komade
1 šalica čičike narezane na komade debele 2,5 do 3 cm
1 šalica daikona raščetverenog i narezanog na komade od 2,5 cm
1 šalica mrkve narezane na komade pod kutem od 90°
0,5 šalica čička narezanog dijagonalno, voda
1-2 čajne žličice tamari soja sosa

Priprema: Stavite kombu na dno teške posude, pa poslažite na nj povrće ovim redom: čička, celer, daikon, mrkva i čičak. Ulijte toliko vode da pokrije samo sloj čičoke. Zagrijte do ključanja, smanjite vatru, poklopite i kuhatje dok povrće nije skoro gotovo. Dodajte malo tamarija i nastavite kuhati dok povrće ne omekša, a tekućina ne ispari. Prije no što je isparila sva voda protresite lonac gore-dolje da bi pomiješali povrće i podjednako ga pokrili tekućinom od kuhanja.

Mogućnosti: Kombinacija sastojaka može se mijenjati da bi se stvorio novi, izvrstan okus jela. Često se stavlja korijen lopoča, tempeh, tofu pržen u dubokom ulju, repa, žuta repa, pastrnjak, celer, luk, suhi tofu, shiitake gljive, soja. Umjesto kombu mogu se uzeti i wakame alge.

HELJDA

Fagopyrum esculentum

Heljda je osnovna tradicionalna žitarica u Sibiru, Mandžuriji, Rusiji, Poljskoj, sjevernoj Europi, te u Središnjoj Aziji. Uspijeva u planinskim predjelima i ima osebujno zrno trokutaskog oblika, prekrasan bijeli cvijet, crvene stabljike i zelene listove.

Budući da uspijeva u hladnijoj klimi i na većim visinama, heljda je najteža od svih žitarica. Najača grijе tijelo i daje mu mnogo energije i izdržljivosti u hladnim zimskim danima. Zbog toga je heljda izrazito zimska žitarica.

Heljda ne pripada porodici trava kao ostale žitarice. To je zeljasta biljka, ali se uzgaja radi ploda - sjemena, koje je zbog svog bioaktivnog sastava i hranljive vrijednosti vrlo cijenjeno u ljudskoj prehrani. Štoviše, u mnogim sredinama, kao npr. u Sloveniji i Međimurju, smatra se pravim gurmanskim specijalitetom, pa se priprema s posebnom pažnjom i po rafiniranim receptima.

Uzgaja se uglavnom u Sloveniji i jednom dijelu Hrvatske (Međimurje, Podravina)

Zanimljivo je da od ukupnih površina zasijanih heljdom u svijetu, više od 90% otpada na Rusiju, gdje se u nekim krajevima smatra gotovo nacionalnom hranom. Uzroke tako slabe proširenosti heljde u svijetu najvjerojatnije treba tražiti u relativno niskom prinosu (u prosjeku oko 600 kg po hektaru).

Heljda je međutim zahvalna žitarica. Uspijeva na različitim zemljistima - lakim, pjeskovitim i teškim tlima. Kratkog je vegetacijskog perioda i brzog rasta. Sazrijeva za otprilike tri mjeseca od časa sijanja, pa je vrlo pogodna kao predusjev, jer brzim rastom prigušuje korov.

Budući da uspijeva u gotovo svakoj zemlji među planinama i u hladnoj klimi, heljda je najteža od svih žitarica. Ekstremno grijе tijelo i daje mu mnogo energije i izdržljivosti u hladnim danima.

Heljda ima jednu vrlo zanimljivu osobinu koju nema ni jedna druga žitarica: Na zeljastoj stabljici razvija i do 2000 krupnih mirisnih, bijelih, ružičastih i crvenih cvjetova, složenih u grozdaste cvatove, vrlo bogate nektarom, pa ih rado posjećuju pčele. Cvjetovi se razvijaju neuvedenočeno tako da vrijeme cvatnje traje i do trideset dana. Stoga napredniji poljoprivrednici koriste tu prirodnou simbiozu pčela i heljde dvojako: dovoze košnice pčela u cvatuću heljdu, pa istodobno dobivaju izvrstan med i povećavaju prinos heljde maksimalnom oplodnjom, koja ponekad može biti do 50% veća od one

Heljdina kaša

- Sastojci:**
- 1 šalica heljdine prekrupe
 - narezani mladi luk ili peršin za ukrašavanje
 - 2 šalice vruće vode
 - prstohvat soli na šalicu heljde

Priprema: Operite heljdju i proprižite nekoliko minuta u tavi. Stavite žitaricu u lonac i ulijte vruću vodu te posolite. Zagrijte do ključanja, smanjite vatru i kuhatite 20-30 minuta ili dотle dok se voda ne upije. Ukrasite naseckanim mladim lukom ili peršinom i poslužite.

Mogućnosti: Kuhatite heljdju s pirjanim kupusom i mrkvom ili sa sirovim lukom i narezanim peršinom.

Heljdina krema

Ovo je teška žitarica za hladna zimska jutra.

- Sastojci:**
- 1 šalica heljde
 - 5 šalica hladne vode
 - naseckani mladi luk, peršin
 - nori alga za ukrašavanje
 - pržene sezamove sjemenke, prstohvat soli

Priprema: Operite heljdju i za ovu kremu nemojte je pržiti. Stavite je u lonac, ulijte hladnu vodu i posolite. Zagrijte do ključanja, pokrijte i smanjite vatru. Stavite ispod lonca metalni prigušivač te kuhatite oko 30 minuta. Ukrasite po želji i služite toplo.

Salata od heljde

- Sastojci:**
- 1 šalica heljdine prekrupe, prstohvat soli
 - 3 šalice vode, rasol
 - 4 jušne žlice sitno naseckanog peršina
 - 5 šalica narezanoga kiselog kupusa

bez pomoći pčela. U nekim zemljama siju heljdju ponajprije zbog meda, jer je heljin med vrlo kvalitetan i cijenen.

Heljda je u Europu prenesena iz Azije u vrijeme križarskih ratova u 15. stoljeću, pa se, primjerice u Francuskoj, heljda i danas naziva »saracensko žito«. Za ljudsku prehranu koristi se upadljivo trobriđno zrno koje se, kad se oslobodi omotača, može pripremati kao kaša, a može se mljevenjem pretvoriti u vrlo kvalitetno brašno za pripremanje palente i kao dodatak brašnu ostalih žitarica, za pečenje vrlo traženog kruha i peciva.

Zrno heljde je vrlo bogato hranjivim sastojcima, mineralnim solima i vitaminima. Najbogatije je ugljikohidratima (72,9%), bjelančevinama (11,7%), te biljnijem uljem (2,4%). Od mineralnih sastojaka najviše ima kalija (448 mg%) i fosfora (282 mg%) te kalcija (114 mg%), a nipošto nisu zanemarive ni količine magnezija, natrija i željeza. Po vitaminskom sastavu zrno heljde slično je ostalim žitaricama: sadržava gotovo sve vitamine grupe B te znatne količine nijacina. Osim gastronomskih osobitosti, mnogi je po prehrambenim vrijednostima više cijene od riže. Energetska vrijednost 100 g jestivog dijela zrna iznosi 1407 kJ ili 335 kcal. Dodamo li tim biokemijskim i energetskim karakteristikama heljde i njezino poznato svojstvo lake probavljivosti, prava je šteta što se ova vrijedna žitarica zapostavlja, malo proizvodi i teško nabavlja izvan područja uzgoja. A upravo je idealna namirница za osoobe s poremećenom probavom, i starije osobe, posebno u kombinaciji s rižom i ostalim žitaricama.

Posljednjih godina površine zasijane heljdjom u svijetu znatno se povećavaju. Otkriveno je, naime, da zeljasta stabiljika heljde sadržava dovoljno glikozida rutina, te da je njezina industrijska prerada za dobivanje ovog farmaceutskog preparata ekonomski opravdana. Rutin se u medicinskoj terapiji primjenjuje za sprečavanje krvarenja i povećanje otpornosti kapilara kod visokog krvnog tlaka. Nadajmo se stoga da će, kako ljubitelji heljde, kulinari i gastronomi, tako i svi poklonici zdrave prehrane, doći na svoj račun.

U trgovinama prirodne hrane heljda se prodaje u prženom i neprženom obliku. Prženi tip treba 2-3 minute daljnog prženja, a neprženi desetak.

U liječenju heljda pomaže pri uklanjanju viška vode iz tijela. Osobito grijе u jesen i zimi.

Ljeti treba biti pravljena u salatama sa svježim celerom, lukom ili drugim povrćem i zajedno s kuhanim svježim kukuruzom. Zbog jačine, davanje heljde valja ograničiti djeci koja imaju višak energije.

Priprema: Operite heljdju i pržite je nekoliko minuta u tavi. Ulijte vodu i rasol te zagrijte. Metnите heljdju i sol u zagrijanu tekucinu. Poklopite i kuhati 20 minuta. Pirjajte sitno narezani kupus u maloj kolicini vode, a zatim ga pomiješajte s heljom. Prelijete preljevom i pospite peršinom..

Mogućnosti: Za bogatiji sastav i okus stavite 100 grama dimljenog tofua.

Preljev: 1/5 šalica tamarija, 1 čajna žličica soka iz procijedenog korijena na dumbira. Ulijte preljev preko heljdine salate i promiješajte. Premjestite u zdjelu i poslužite.

Kremasti valjušci od heljde

- Sastoјci:**
- 1 šalica heljdinog brašna,
 - naribani svježi dumbir
 - 2 šalice hladne vode, sitno narezani mladi luk
 - i nori alga kao ukras, prstohvat soli, ulje za prženje

Priprema: Pomiješajte heljdino brašno, hladnu vodu i sol te napravite svijetlo tekuće tjesto. Zagrijte ulje (1,5 do 2 cm visine) u posudi za prženje u dužinu tjesto. Zagrijte ulje (1,5 do 2 cm visine) u posudi za prženje u dužinu tjesto. Zagrijte ulje (1,5 do 2 cm visine) u posudi za prženje u dužinu tjesto. Budite oprezni da ne prenatrpate tavu. Pržite dok se ne napušta i ne budu hrskavi te iskoče na površinu. Premjestite valjuške s rupičastom žlicom i ocijedite na papirnatom ubrusu. Poslužite ukrašene dumbirom, mlađim lukom i nori algom.

Heljdine palačinke

Heljdino brašno u palačinkama i kolačima bogatoga je okusa, prhko i vrlo lako probavljivo.

- Sastoјci:**
- 1 šalica heljdinog brašna
 - 1 šalica crnog pšeničnog brašna za kolače
 - 2 jušne žlice ulja
 - jedna šalica slada
 - jedna četvrtina žličice morske soli
 - voda

Priprema: Pomiješajte suhe sastojke. Dodajte ulje, slad i sol. Ulijte dovoljno vode da se napravi žljeljena smjesa za palačinke. Dobre miješajte žlicom. Pokrijte smjesu gazom i ostavite preko noći na toplom toliku da počne fermentirati. To će pomoći palačinkama da uzduž i posvijete. Ujutro ispečite palačinke i prelijte svaku umakom od jagoda.

Umak od jagoda

- Sastoјci:**
- 3 šalice jagoda
 - 3 šalice vode
 - 3-4 jušne žlice kuzu ili gustina
 - prstohvat morske soli

Priprema: Operite i očistite jagode, pa ih narežite na polovice. Stavite jagode u vodu i kuhatje. Smanjite vatru na srednje nisku. Posolite, pokrijte i lagano kuhatje 5-10 minuta ili dok jagode ne budu mekane. Rastopite kuzu ili gustinu u malo hladne vode i umiješajte u jagode. Neprestano mijesajte kako ne bi bilo grudica. Lagano kuhatje 3 do 5 minuta dok ne postane gusto.

Prelijte po palačinkama i poslužite vruće.

Mogućnosti: Nije li umak dovoljno sladak, možete staviti u nj malo sirupa ili ječmenog slada. Umjesto jagoda može se koristiti i sezonsko svježe voće kao što su jabuke, kruške, trešnje, breskve i borovnice. Suho pak voće mora biti natopljeno, nasjeckano i kuhanu duže od svježega. Ova se smjesa može uzeti i za pravljenje malenih tankih kolačića.

Krem juha od heljde

- Sastoјci:**
- 1/2 šalice heljde
 - 1/2 l vode
 - 2 žlice slada ili meda
 - sojino ili rižino mlijeko ili vrhnje, malo soli

Priprema: Heljdju operite i namočite da nabubri. Zatim je ocijedite i stavite kuhati u pola litre vode. Pustite da neko vrijeme tiho kuha i povremeno promiješajte da ne zagori. Kad heljda omekša (ne smije se raskašiti), ma-

knite je s vatre, posolite i umiješajte slad ili med. Ponudite s mlijekom ili vrhnjem. Ovako pripremljena heljda izvrstan je okrepljujući doručak i hranjiv večernji obrok.

Nadjev od heljde s gljivama

- Sastojci:*
- 300 g heljde
 - 100 g sušenih gljiva (ili iz staklenke)
 - 1 žlica sezamovog maslaca (tahinija)
 - 2 žlice pirea od rajčica, sol

Priprema: Gljive operite i poparite vrelom vodom. Ostavite ih neko vrijeme u vodi da nabubre. One iz staklenke samo ocijedite i isplahnite. Heljdu operite, stavite u lonac i zalijte kipućom vodom tako da ogreznice. Dodajte u heljdu žlicicu tahinija ili mašlaca i malo soli pa poklopite i stavite kuhati. Čim heljda zakuhla, pretresite je u širu tavu i stavite u zagrijanu pećnicu. Pecite heljdu na umjerenoj temperaturi dok ne porumeni i dok se zrnje ne počne odvajati. Tada je izvadite.

U zdjeli zagrijte maslac, istresite na njega prepečenu heljdu i pržite je mišljajući na masnoću. Dodajte razmraćeni pire od rajčica, ocijedene gljive i još malo mišljajući na vatri da se heljda i gljive prožmu.

Ovako pripremljena heljda izvrstan je nadjev za pitu ili savijaču, te za punjenje bundeve, a možete je ponuditi i s povrćem kao samostalno djelo.

Popečci od heljde

- Sastojci:*
- 300 g heljde
 - 100 g zobenih pahuljica
 - 1 žlica sojina brašna
 - 1 žlica brašna 850
 - 1 glavica luka
 - 1 vezica peršina
 - sol, papar ili dumbir.
 - ulje za prženje.

Priprema: Heljdu operite i skuhajte u blago osoljenoj vodi dok ne dobijete kašu. Zobene pahuljice namočite u mlaku vodu i pomiješajte s heljom. Dodajte sjeckani luk, peršin, sojino ili brašno 850, osolite i popaprite po ukusu, pa rukama umijesite jednoliku masu. Ostavite da neko vrijeme odstoji.

Pomoću brašna oblikujte popečke po želji i slažite ih na pobrašnjenu dasku. U tavi zagrijte ulje i na njemu pržite s obje strane. Slažite ih na zagrijani pladanj na salvetu i držite na toplo. Ponudite s varivom i salatom.

Rezanci od heljdina brašna sa sirom

- Sastojci:*
- 200 g heljdina brašna
 - 200 g brašna tip 850
 - 200g svježeg sira ili tofua
 - 50 g ribanog parmezana ili dimljenog tofua
 - I češnjak češnjaka
 - nekoliko listića kadulje, sol

Priprema: Heljdino i brašno 850 izmiješajte, dodajte malo soli i toliko mlake vode da možete umijesiti čvrsto tijesto. Razvaljajte tijesto na dasci u list debljine 3 mm i narežite ga na široke rezance. Skuhajte rezance u obilno osoljene vode, ocijedite ih i slažite na zagrijani pladanj za posluživanje u slojevima: najprije sloj tjestova, pa sloj lisnato narezanog sira, pospise ribanim parmezanom, pa tako nastavite dok ne potrošite sve namirnice. Prije posluživanja zagrijte u tavici malo ulja, prepržite na njemu cijeli češnjak s listicima kadulje, pa kad počne žutjeti, izvadite ga i prelijte tijesto. Ponudite toplo.

JEĆAM

Hordeum sativum

Jećam se kao kultivirana biljka uzgajao još u kameno doba. Materijalni tragovi kulture jećma pronađeni su u porječjima Eufrata i Tigrisa, u dolini Nila i u sojenicama švicarskih jezera. Stari Grci su ga smatrali darom Demeatre "Majke žita", pa su joj posvećivali žrtvene kolače od jećmenog brašna. Isus je u Sermonu na planinama i na posljednjoj večeri dijelio kruh od cjevitovite pšenice i jećma.

Jećam je žitarica koja po svom biokemijskom sastavu, a posebice po svojim ljekovitim svojstvima zasluguje da ga što češće uvrštimo u naše jelovnike. Nizozemski istraživači su ustanovili da jećam sadržava i do 35% nezasićenih masnih kiselina koje smanjuju kolesterol u krvi, što nije slučaj s inim žitaricama. Zbog toga bi se prezeni "geršl" trebao što češće naći i na stolu imućnijih slojeva bez predrasuda o sirotinjskoj hrani.

Hranljive vrijednosti: Jećam sadržava 11% bjelančevina, 1,8% masti 73,4% ugljikohidrata, a bogat je i mineralnim sastojcima kalija, fosfora i magnezija te kalcija, natrija, sumpora, željeza, mangana, bakra, cinka, kobalta, fluora i joda. Sadržava sve vitamine iz skupine B, a u brašnu dobivenom od jećmenog slada ima i vitamina B12, koji je rijedak u namirnicama biljnog podrijetla, te vitamina E. To je posebno važno za potpune vegetarijance, jer pomanjkanje vitamina B12 može u duljem deficitnom razdoblju izazvati u organizmu ozbiljne poremećaje s teškim posljedicama.

Ljekovito djelovanje: Jećam ima niz ljekovitih učinaka. Kuhanjem jećmena kaše dobiva se jećmena sluz koja je važna dijetalna hrana kod bolesti grla i želuca, a služi i kao topli oblog za sazrijevanje čireva i otekline. Jećmena kaša, gusto skuhana u svježem mlijeku, pospješuje stvaranje majčinog mlijeka. Jećmeno brašno, prženo na maslacu i priređeno u obliku juhe, zauštavlja proljev, a kuhanje sa smokvama i medom u obliku obloga liječi otekline. Jećmeno brašno kuhanje u octu kao oblog liječi kožne bolesti, a samo izmiješano s octom bez kuhanja lijek je kod reumatizma zglobova. Zrna jećma spaljena na ploči štednjaka daju pepeo za posipanje gnojnih rana.

Jećmeni slad je dobra zamjena za bijeli šećer. Bogat je fermentima i stoga lako probavljiv, potiče lučenje želučanih sokova, pa je koristan u prehrani osoba s bolesnim želucem, za rekonvalescente, djecu i starije osobe.

davoralfa@warezhr.org

Juha od jećma s dodatkom povrća i začina postaje dijetno jelo koje se preporučuje posebno kod ljudi koji naginju debljini, kao i kod bolesnika s povišenim kolesterolom.

Pivo, priređeno iz jećma, hmelja i kvasca, nije samo osvježavajući napisnik nego i lijek i sredstvo za jačanje zdravih i bolesnih. Sladno pivo, uzimanu u umjerjenim količinama, pobuduje apetit i izlučivanje želučanog soka, čini masna jela prikladnijima za uživanje, odstranjuje pojавu žgaravice. Toplo pivo rastvara prekomjernu sluz u prsim, pospješuje mokrenje i odstranjuje teškoće u radu bubrega i mjehura. Jećam je dobar za žvakanje, krajnje lagan za probavu i hranjiv. Ima lagani hladeći učinak i zato je posebice pogodan u toplim mjesecima.

Jećmeni slad je dobra zamjena za bijeli šećer. Bogat je fermentima i stoga lako probavljiv, potiče lučenje želučanih sokova, pa je koristan u prehrani osoba s bolesnim želucem, za rekonvalescente, djecu i starije osobe.

Kuhana jećmena kaša

Sastojci:
2 šalice oljuštenog jećma
5 šalica vode
2 prstolhvata morske soli

Priprema: Jećam oprati i ostaviti u 5 šalica vode da se namače preko noći. Staviti u ekspresni lonac da uzavre, ubaciti sol i zatim zatvoriti poklopac lonca. Kuha se pod tlakom 60 minuta. Tako skuhani jećam može se upotrijebiti za juhe, variva, priloge, popečke, nadjeve i u kombinaciji s povrćem i glijivama.

Gusta (krem) juha od ječma

Sastojci: 300 g ječmene kaše

1 veća mrkva

1 korijen žute repe

1 korabica

1 poriluk

1 šalica sojinog ili običnog mlijeka

1 žlica kuzua ili gustina

2 žlice ulja

2 žlice sjeckanog peršina, majčine dušice
lovora, morske soli, dumbira ili papra

Priprema: Ječam skuhajte kao u prethodnom receptu, povrće očistite i narežite na kockice, pirjajte nekoliko minuta i izmiješajte sa skuhanim ječmom. Dodajte majčinu dušicu i list lovora, posolite i kuhatje na tihoj vatri oko pola sata. Izvadite lovor i majčinu dušicu a juhu izmiksajte. Zgušnjivač razmutite sa malo mlijeka ili vode i dodajte u juhu. Kao začin možete upotrijebiti miso, umak od soje ili kiselo vrhnje. Gotovu juhu pospite sa sjeckanim peršinom.

Žganci od ječmenog brašna

Zakipiti 1 litru vode s malo soli. Unutra usipati 1 šalicu prosijanog cjelovitog ječmenog brašna. Loptu od brašna probušiti kuhačom da voda uđe u sredinu, poklopiti i ostaviti da kuha pola sata. Odliti višak vode i miješati žgance uz postupno dodavanje odlivenе vode da ne bude grudica. Možebitni višak vode možemo iskoristiti za juhu. Žgance možemo začiniti prženim sezamom, samljevenim prženim sjemenkama suncokreta ili buče, vrhnjem od tofua (recept se nalazi među jelima od koprive) ili običnim kiselim vrhnjem.

Juha od miješanih žitarica

Sastojci: 2 žlice ječmenih pahuljica

2 žlice rižnih pahuljica

2 žlice zobenih pahuljica

1 žlica leće

3 žlice heljde

2 glavice luka, 1 poriluk

2 žlice ulja, 1 list lovora

1 stručak majčine dušice

sol, dumbir ili papar.

Priprema: Luk i poriluk očistite i nasjeckajte. Zajedno ih propirjajte na vrućem ulju s malo vode. Dodajte pahuljice miješanih žitarica, leću, lovorov list, majčinu dušicu, naliјite vode i sve zajedno kuhatje oko pola sata. Tada dodajte heljdju i kuhatje dok sve potpuno ne omekša. Osolite, popaprite, izvadite lovorov list i majčinu dušicu. U svaki tanjur stavite krišku isprženog crnog kruha pa odozgo naliјite juhu.

Ječmena kaša sa sušenim voćem

Sastojci: 250 grama ljuštenog ječma

150 grama sušenog voća

(šljive, smokve, jabuke, kruške, groždice)

Priprema: Ječam oprati i namočiti preko noći. Sutradan skuhati u istoj vodi. U vodu dodati sol i začine po želji. Kuhati ječam na tihoj vatri dok ne dobijete rijetku kašu. Voće operite i sitno nasjeckajte te umiješajte u ječmenu kašu i malo prokuhajte da se kaša prožme s voćem. Može se poslužiti topla i hladna.

KOPRIVA

Urtica dioica

Kopriva raste posvuda i svakom je poznata kao korov. Manje je poznata kao ljekovita biljka, a ponajmanje kao povrće. U nas se mlade koprive sjeckaju pačićima, purićima i gušćicima, a i svinje se hrane sjeckanom poparenom koprivom. Možda je to i razlog što mnogi ljudi zaziru od koprive u ljudskoj prehrani.

Dr. Ljubiša Grlić (Enciklopedija samoniklog jestivog bilja) smatra da je kopriva zbog svoje rasprostranenosti, prehrambene i vitaminske vrijednosti, najkorisnije, najzdravije i najpristupačnije lisnato povrće. Hranjivost koprive poznavali su stari Egipćani, Grci i Rimljani.

Kopriva sadržava 5,5% bjelančevina, 7% ugljikohidrata, 0,7% masti, kalij, fosfor, željezo, magniezij, natrij, kalij, kremičnu kiselinu, te hormone koji djeluju na ispravan sadržaj šećera u krvi. U proljeće mlađo lišće koprive sadrži 75 do 140 mg% vitamina C i do 20 mg% karotina (provitamin A). Po tome je kopriva bogatiji izvor C i A vitamina od većine vrsta kultiviranog povrća.

Ljekovito djelovanje koprive je višestruko. Korisna je protiv anemije, bolesti probavnih organa, reumatizma, bubrežnih bolesti, te za čišćenje krvi i dr. Losion i oblozi od koprive služe za održavanje ljestevitosti, čiste kožu, odstranjuju akne i ekceme te suzbijaju opadanje kose. Aromatično i ljekovito bilje sadržava veći postotak eteričnog ulja, ako uz njega raste kopriva.

Kopriva se puno upotrebljava u biovirtu kao gnojivo, naročito za prihranu plodovitog povrća (bogata je dušikom). Gnojnica se priprema tako da se 1 kg usitnjene koprive izmiješa sa 10 litara vode u drvenoj ili plastičnoj posudi i ostavi na suncu da provrije. Kada prestane pjenjenje gnojnica je gotova. Razrijeđenom u omjeru 1:10 zalijeva se povrće. U kombinaciji s gnojnicom od gaveza dobiva se organsko gnojivo bogato dušikom i kalijem. U biovirtu je kopriva i sredstvo protiv bolesti i štetočina. Postupak je kao za gnojnicu, ali se kopriva namače samo 24 sata, procijedi i njome prskaju lisne uši na povrće i cvijeće. Taj postupak treba ponoviti nekoliko puta.

Za jelo se beru vršci mladih kopriva u proljeće, a ako se više puta pokose, na koprivi se ponovo pojave mladi izbojci i može se brati cijele godine. Berite je u čistoj prirodi daleko od putova i drugih zagadenih mjesta.

Od koprive se mogu pripremati sve vrste jela, od juhe do deserta i napitaka.

Zelena juha

Sastojci: 0,5 kg mladog lišća koprive
3 žlice kukuruznog brašna
2 dcl mlijeka (sojinog ili kravljeg)
2 glavice crvenog luka
voda od kuhanja luka
vrhnje (obično ili napravljeno od sojinog sira tofua)
peršinov list i morska sol

Priprema: Koprivu blanširajte u kipućoj vodi, procijedite i sitno nasjeckajte, ili izmiksajte s malo vode od blanširanja. Skuhajte luk narezan na četvrtine u pola litre vode i dodajte prstohvat soli. Kad se ohladi izmiksajte ga ručno ili u mikseru s dijelom vode od kuhanja. Na suhoj tavi popržite kukuruzno brašno (dok ne zamiriše), zalijte hladnim mlijekom i miješajte da se raskuhaju grudice. Dodajte usitnjenu koprivu i luk i prema željenoj gustoći juhe još vode od kuhanja luka. Posolite i pustite da kratko prokuha.

Prije nego poslužite pospите sitno sjeckanim peršinovim lišćem. Uz ovu juhu poslužite domaći kruh s kvasom ili popržene kockice crnog kruha i kisele vrhnje ili vrhnje od sojinog sira tofua, koje se dodaje izravno u tanjur s juhom.

"Vrhni" od tofua

Sastojci: 100 g tofua (sir od soje)
50 g suncokretovog sjemena (oljuštenog)
2 žlice limunovog soka
sojino mlijeko ili malo vode od blanširanja povrća

Priprema: Suncokret ispržite u suhoj tavi uz miješanje na laganoj vatri da postane svijetlo žut. Stavite u mikser izmrvljeni tofu, prženi suncokret, malo sojinog mlijeka ili vode, limunov sok i sve dobro izmiksajte. Ovisno o željenoj gustoći postupno dodavajte tekućinu. Ovo jelo može biti namaz, "vrhnje" ili "majoneza".

Rižoto od kopriva

Sastojci:

- 2 šalice sjeckane blanširane koprive
- 2 šalice luka narezanog na kockice
- 3 šalice kuhanе smede riže
- ulje, sol i voda od blanširanja

Priprema: Pirjajte luk na ulju da postane staklast, dodajte koprivu i kratko pirjajte. Dodajte kuhanu rižu, posolite, dolijte 1 dl vode od blanširanja, izmiješajte sastojke i kuhatje 5 minuta. I ovo jelo je ukusnije i hranjivije ako se umjesto soli začini umakom od soje.

Gotovo jelo ukrasite cvjetićima od kuhanе mrkve i poslužite kao prilog u klasičnoj kuhinji, ili kao glavno jelo u vegetarijanskoj odnosno makrobiotičkoj kuhinji.

Pita zeljanica

Sastojci:

- 0,5 kg kopriva
- 8-10 deblijih listova za savijaču
- 0,5 kg sira (sojinog ili svježeg kravljeg)
- 3 žlice kukuruznog brašna
- pola litre mlijeka (sojinog ili kravljeg)
- ulje i sol

Priprema: Koprivu blanširajte, procijedite i usitnite. Lim nauljite i položite 1 list tijesta za savijaču. Popržite kukuruzno brašno i zalijte mlijekom (kao za zelenu juhu), dodajte koprive i posolite. Neka smjesa bude gustoće kao palacinke. U tu smjesu razmrvitte kravljii ili sojin sir, uvaljajte polovice zgužvanih listova tijesta, lagano stisnite među dlanovima i tako dobivenе lopte slažite na pripremljeni lim. Kada ste ispunili cijeli lim, možebitni ostatak smjesu za namakanje tijesta prelijte preko lopti u limu. Preko svega stavite 1 cijeli list tijesta, nauljite, stavite u zagrijanu pećnicu i pecite na 180-200°C dok ne porumeni. Režite na kocke i poslužite kao desert, toplu večeru ili užinu.

Jedan stručak mladih listova koprive kuhatje 15 minuta u jednoj litri vode. Procijedite i hladno pijte umjesto vode tijekom jednog mjeseca.

„Špinat“ od kopriva

Kopriva se može pripremati kao špinat. Zdravija je i tečnija od špinata, jer ne sadržava štetnu oksalnu kiselinu.

Sastojci:

- 1/2 kg mlađih kopriva
- 2 žlice crnog brašna
- 2 dl kiselog ili sojinog vrhnja
- 2 režnja češnjaka
- ulje i sol

Priprema: Koprive blanširajte u kipućoj slanoj vodi 5 minuta, procijedite i sitno nasjeckajte. Na ulju popržite brašno da postane svijetlo žuto, dodajte nasjeckani češnjak i koprive i kratko prokuhatje uz miješanje. Dodajte vrhnje i po potrebi posolite.

Kopriva se može dodavati juhama od povrća, kuhati kao varivo s krumpirom i drugim vrstama povrća. Pije se i svježi sok od koprive, koji se priprema neposredno prije upotrebe. Kopriva se suši u hladu da se sačuva klorofil i ostali vrijedni sastojci. Tako osušena i usitnjena nalazi se u mnogim ljekovitim čajnim mješavinama.

KUKURUZ

Zea mays

Pradomovina kukuruza je Novi svijet. Prošle su tisuće godina dok je kukuruz krenuo na svjetski pohod iz svoje pradomovine ali ga to nije spriječilo da u kratkom roku osvoji svijet. Danas je kukuruz više životinjska nego ljudska hrana. Pokret za prirodnu prehranu i suvremena znanost nastoje na trpezu zdrave prehrane barem djejomice vratiti kukuruz u njegovom prirodnom obliku. Kukuruz je bogat biološki vrijednim sastojcima, škrobom, bjelančevinama i šećerom. Od kukuruznih klica dobiva se vrlo kvalitetno biljno ulje koje sadržava vrijednu linolnu i linolensku nezasićenu masnu kiselinu, fitohormone i vitamin E. Zbog toga spada u red najvrednijih dijetnih ulja. Groždani šećer za koji se obično misli da se dobiva od grožđa dobiva se razgradnjom kukuruznog škroba. Najljekovitiji dio kukuruza je kukuruzna svila koja se skida prije opršivanja i suši u hladu. Zbog toga kad kuhamo mladi kukuruz uvijek treba ostaviti svilu i nekoliko slojeva unutarnjih listova. Tu vodu možemo pitи kao čaj (koji je dobar diuretik) ili kao temeljac za neku juhu s povrćem.

Čaj od kukuruzne svile lijeći grčeve bubrega i veoma je dobro sredstvo za liječenje noćnog mokrenja u djece i starih ljudi. Kukuruzna svila se može uspješno primjeniti kod vodene bolesti, edema i oboljenja mokračnih organa s naklonošću stvaranja kamenaca.

Kukuruz je dobar za jačanje srca i krvožilnog sustava. Može se jesti u nezrelom (kuhan ili pečen) i zrelom stanju. Kukuruzno zrno se melje na razne granulacije, pa imamo fino kukuruzno brašno, brašno za žgance (sadržava fino brašno i gris), kukuruzni gris i kukuruznu kašu, koja je najkrupnije granulacije i može se kuhati sama ili u kombinaciji s rižom i drugim žitaricama.

Pečeni mladi kukuruz

Stavite 4-8 klipova s komušinom na lim za pečenje i pecite oko 30 minuta na oko 180°C u prethodno zagrijanoj pećnici. Tijekom pečenja svila i lišće sačuvat će prirodni kukuruzni sok. Kad je gotovo skinite svilu i komušinu, začinite pastom umeboshi i poslužite.

Žganci od kukuruzne kaše

Kukuruznu kašu (prekrupa) isprati u puno vode nekoliko puta i odlijevati pljevu koja ispliva na površinu, dok ne ostane zlatnožuta kaša. Staviti u eks-presni lonac 1 šalicu kaše i 3 šalice vode, malo posoliti i kuhati pod pritis-kom oko 90 minuta. Ostaviti da se ohladi uz miješanje vode koja pliva na površini. Hladni žganci mogu se rezati i prepeći ili se na njih maže namaz. Mogu se jesti umjesto kruha ili kolača.

Kaša se može kuhati i kraće (60-70 min), ali tada se ne dobiju tako gusti žganci.

Kukuruzna kaša se kombinira s rižom, ječmom i drugim žitaricama. Ku-hana kaša može poslužiti kao podloga za voćni kolač ili se dodaje tjestu za kruh.

Žganci od cjevitog kukuruznog brašna mogu se skuhati u "lopti" na isti način kao žganci od ječmenog brašna.

Kukuruzne lepinje

Sastojci: 200 g fino mljevenog kukuruza
50 g fino mljevene pšenice
1 žličica dragušca
1/2 žličice soli
4 žlice ulja
4 dl mineralne vode, ulje za mazanje

Priprema: brašno pomiješajte, posolite, dodajte ulje i dragušac, pa po-moću hladne mineralne vode zamiješajte mekano tjesto i pustite ga da bubi 2-3 sata. Lim namažite uljem da se pecivo ne lijepi. Kad tjesto naraste pro-miješajte ga. Žlicu po žlicu tjesteta razvucite na limu u tanku okruglu lepinju. Lepinju pecite na 220°C dvadesetak minuta. Vruće hrustave lepinje poslužite s namazom od tofua ili svježim kravlјim sirom.

MASLAČAK

Taraxacum officinale

Maslačak (radić) spada u naše najraširenije korove i lивadne biljke. Kao ljekovita biljka maslačak je poznat od davnina, a u medicini se i danas upotrebljava.

U proljeće je maslačak prva divljala salata. Bere se dok biljka ne procvate, jer tada nije previše gorka. Biljke koje rastu u hladu sočnije su, tečnije i manje gorke od onih koje su izložene suncu. U proljeće je naročito visok sadržaj vitamina C u mladom lišću i ima ga od 18 do 60 mg%. Sadržaj željeza u maslačku je veći nego u špinatu. Korijen maslačka u proljeće većinom sadržava gorku tvar, od sredine kolovoza do kraja rujna prevladava inulin, a u listopadu ima najviše tarakserina. Po tome je vidljivo da treba sabirati određeni biljni dio u određeno godišnje doba, ovisno o namjeni.

Ljekovito djelovanje maslačka je višestruko. Djeluje na poboljšanje u celokupnoj izmjeni tvari, te na čišćenje krvi. U vezi s tim koristan je kod liječenja kostobolje, reumatizma, kožnih ekcema, čireva, lijenosti crijeva, te kod smetnji u radu jetre i žući. Preporučuje se kod šećerne bolesti zbog znatne količine inulina. Korijen utječe na sva izlučivanja iz tijela, naročito žući. Otklanja zastoje, smetnje i nakupljanje sluzi, ima snagu rastvaranja, osvježenja, izlučivanja znoja i jačanja organizma. Posjepuje izlučivanje mokraće, a time iz tijela otklanja otrovne tvari koje čine tijelo umornim.

Maslačak je kralj samoniklog jestivog bilja, jer daje veoma jaku energiju. Njegov gorki korijen može se osušiti, samljeti u prah i od njega kuhati napitak sličan žitnom kavi. Od korijena se radi i dobar začin, tako da se pirja na malo ulja i zasoli misom. Korijen maslačka može se dodavati juhama od povrća, a kad se pirja u kombinaciji sa slatkim povrćem dobije se izvrsno jelo koje potpomaže rad jetre i čisti krv, te potiče rad srca i tankog crijeva. Lišće maslačka dodaje se zelenim salatama, ali i juhama od povrća pri kraju kuhanja, a može se i pržiti u tjestu (tempura). Korijenje i cvjetovi također se mogu pržiti u dubokom ulju. Cvjetni pupoljci mogu se kiseliti i upotrijebiti umjesto kapara u salatama, za ukrašavanje sendviča i kao začin.

Danas je ta samonikla biljka u mnogim zemljama, osobito romanskim, cijenjeno i omiljeno povrće. U nas se također prodaje na tržnicama kao ukušna, gorka proljetna salata koja jača apetit. U novije doba maslačak se počeo i uzbogati. Selekcijom je dobiveno nekoliko oblika s velikim listovima.

Kao i ostalo samoniklo jestivo bilje i maslačak treba brati i njegov korijen vaditi u čistoj prirodi što dalje od bilo kakvog onečišćenja. Zbog svestrane ljekovitosti maslačak treba konzumirati u umjerenim količinama. Jedenje prevelikih količina maslačka može izazvati proljeve i smetnje u srčanom ritmu. Mladi listovi, prije razvitka cvjetne stabljike, posve su bezopasni.

Salata s orasima

Sastojci: 200 g mladog lišća maslačka
50 g oraha
pasta od soje (miso), ili jabučni ocat
malo vode

Priprema: Listove operite, ocijedite i sitno nasjeckajte. Orahe popržite, nasjeckajte ili grublje sameljite, te izmiješajte s lišćem. Sojinu pastu razrijeđite s malo vode i prelijite preko salate, a u nedostatku tog sastojka salatu možete prelitati jabučnim ili vinskim octom. Umjesto oraha može se upotrijebiti suncokret, lješnjaci, bademi ili kikiriki.

Ova salata uopće nije gorka za jelo, jer je izostavljena sol, koja pojačava gorki okus.

Pirjani maslačak i mrkva (kinpira)

Sastojci: 2 šalice mrkve narezane na štapiće
2/3 šalica korijena maslačka narezanog na štapiće
1 žlica običnog ili sezamovog ulja
prstohvat soli
umak od soje i malo vode

Priprema: Na zagrijano ulje stavite korijen maslačka i uz miješanje pirjajte 5 minuta. Dodajte mrkvu, posolite prstohvatom soli, zalijte vodom do polovice povrća i poklopjeno pirjajte 10 minuta. Dodajte 2 žlice umaka od soje ili još malo soli i otkriveno kuhajte još 35 minuta.

Ovo se jelo može poslužiti uz kuhanje žitarice, žgance ili kao prilog u klasičnoj kuhinji.

Sastojci: 1 šalica nasječkanog poparenog lišća maslačka

3 šalice kuhanih mahunarki (leće, graha, graha azuki ili slanutka)

2 češnja češnjaka

2 žlice maslinovog ulja

Priprema: Lišće maslačka prelijte kipućom vodom, procijedite i na dasici sitno nasječkajte. Kosani češnjak zažutite na vrucem ulju, dodajte maslačak i kuhanu mahunarku te sve prokuhajte 1-2 minute.

Pirjano povrće s maslačkom

Sastojci: 1 šalica isječkanog luka

1 šalica kolutića maslačkovog korijena

1 šalica kolutića mrkve

1/2 šalice kolutića peršina i/ili pastrnjaka

1 šalica kupusa izrezanog u deblje rezance

1 šalica kockica tikvice, patišona ili buče

2 žlice ulja (tamno sezamovo ili sunčokretovo)

morska sol, sojin umak Shoyu ili tamari

sjeckano lišće maslačka ili peršina

Priprema: Na zagrijano ulje dodajte kockice luka i pirjajte dok ne postane staklast. Dodajte ostalo korjenasto povrće, prstohvat soli i kratko pirjajte uz miješanje na jakoj vatri. Podlijte malo vode ili temeljca od povrća, poklopite i pirjajte na laganoj vatri desetak minuta. Dodajte rezance kupusa i kockice tikvice, patišona ili buče i pirjajte poklopljeno još oko 15 minuta. Na kraju začinite sa 2 žlice sojinog umaka, kratko prokuhajte i garnirajte sjeckanim peršinom ili lišćem maslačka.

Ovo jelo je odličan prilog uz kuhanu žitaricu. Potpomaže rad jetre (zbog malo gorkastog okusa) i čisti krv, te potiče rad srca i tankog crijeva.

Teško je barem približno odgovoriti na pitanje zašto se pastrnjak u nas ne sije u većim količinama i zašto u jelovnicima prosječne obitelji ne zauzima ono mjesto koje bi mu po svim mjerilima pripadalo. Pastrnjak, međutim, po svojim prehrambenim i ljekovitim svojstvima ide u red najvrednijih povrtnih kultura, a u nas je u mnogim krajevima gotovo nepoznat. Možemo samo nagadati zašto. Možda je tome uzrok u njegovom slatkastom okusu, a naše balkansko nepce više voli oštire začine, jer pastrnjak je i začinska biljka. A možda je naprosto razlog u inertnosti pa je čovjeku bilo dovoljno da uzgaja peršin i celer. Ima još jedna okolnost koju u našim pretpostavkama ne smijemo zaobići.

Kultivirani pastrnjak je, kao i većina povrtnih kultura, nastao od divljeg samoniklog pastrnjaka na tlu Evrope, koji i danas raste u izobilju u evropskom dijelu Rusije, na Kavkazu i u nekim balkanskim zemljama. Iako divlji nije osobito pogodan za prehranu, zbog kratkog i drvenastog korijena, ipak se mnogo koristio kao ljekovita biljka, za liječenje bubrega, mokraćnog mješura, vodene bolesti, groznice, nesanice, reume, bolesti pluća, itd.

Međutim, u stručnoj literaturi zabilježeni su navodni slučajevi trovanja pastrnjakom i upozorenje je na oprez. Vrijedni istraživači ustanovili su da se ta uzbuna ne temelji na točnim podacima. U prirodi, naime, usporedo s divljim pastrnjakom, rastu i neke zaista otrovne biljke (kukuta i trbulja) koje su mu jako slične. Trovanja tim biljkama pripisana su pastrnjaku, jer ih je čovjek u svom neznanju zamijenio. Pastrnjak nije otrovan, ali je čovjek u svom oprezu vjerojatno otisao predaleko.

Pastrnjak se lako uzgaja i daje relativno visoke prinose, a po hranjivim sastojcima prednjači pred mnogim vrstama povrća koje se više uzgajaju. Energetska vrijednost 100 g jestivog dijela pastrnjaka odgovara otprilike energetskoj vrijednosti 100 g mlijeka (315 kJ ili 75 kcal). Pastrnjak sadržava najviše ugljikohidrata (14,5%), bjelančevina oko 1,3%, a masti oko 0,4%, što je sve skupa u granicama ostalog korjenastog povrća. Ono što pastrnjak izdvaja od ostalog korjenastog povrća visok je sadržaj mineralnih sastojaka (800 do 1200 mg%). Gotovo polovica toga otpada na kalij (450-700 mg%), što je od posebnog fiziološkog značenja. Kalcija i fosfora ima podjednako (48-50 mg%). Pored toga bogat je magnezijem i sumporom, a nisu beznačaj-

ni ni željezo i bakar. Natrija ima relativno malo, što ga svrstava u red vrijednih dijetnih namirnica.

Vitaminski sastav pastrnjaka sličan je vitaminskom sastavu ostalog korenastog povrća. Najviše ima vitamina C (od 17, a u nekim slučajevima i do 32 mg%).

U mnogim evropskim zemljama, koje su pradomovina pastrnjaka, on se upotrebljava znatno šire i raznovrsnije nego u nas. Osim široke upotrebe u kulinarstvu, mnogo se troši i u druge svrhe, pa i u industriji. U Irskoj seljaci prave od pastrnjaka i hmelja izvrsno pivo, kuhaju marmelade, fermentirane napitke s kvacem, cijenjeno vino i sl. Zbog znatne količine šećera, od pastrnjaka se može proizvoditi alkohol. Od sušenog i mljevenog korijena može se pripremati izvrstan kruh.

Njemačke domaćice istuku sjeme pastrnjaka, koje je vrlo aromatično, u avanu, spremaju ga tako zdrobljenog u staklenku i upotrebljavaju kao korisni i zdrav začin za pripremanje zelene salate, salate od krastavaca ili rajčica, za jela od bundeve, kiselog kupusa itd.

Kad u ovoj kratkoj biografiji i osobnoj karti pastrnjaka ne bismo rekli nešto o njegovim ljekovitim svojstvima, bio bi to promašaj. U službenoj medicini pastrnjak nije priznat kao ljekovita biljka. Zanimljivo je, međutim, da se alkaloid tzv. pastinacin, kojeg ima u svim dijelovima biljke, u Rusiji proizvodi u čistom obliku i koristi za suzbijanje stenokardije, u neurozama koje se manifestiraju stezanjem krvnih žila, grčevima u crijevima i sl. Korijen i sjeme pastrnjaka izvrstan su diuretik, potiču izlučivanje mokraće, istjerivanje plinova iz želuca i crijeva, reguliraju krvni tlak. Ako se gusta juha od pastrnjaka i poriluka jede duže vrijeme, njezino diuretično djelovanje znatno će utjecati na smanjenje tjelesne težine.

Vratimo dakle, pastrnjaku onaj ugled koji je imao u vrijeme rimskog cara Tiberija, koji ga je toliko cijenio da ga je dopremao u Rim čak s obala Rajne.

Gusta juha od pastrnjaka i poriluka

Sastojci:

- 300 g korijena pastrnjaka
- 3 struka poriluka
- 1 krumpir
- 4 žlice ulja
- 1 žlica juhe od povrća
- 3 žlice zobeni pahuljica
- 2 žlice ribanog parmezana, sol, dumbir

Priprema: Pastrnjak i krumpir operite, ogulite i narežite na kockice. Poriluk očistite, temeljito ga operite i narežite na rezance. U zdjeli ugrijte dvije žlice ulja pa na njemu propirajte narezani poriluk, dodajte žlicu juhe od povrća, zalijte vodom pa uspite kockice pastrnjaka i krumpira. Pustite da poklopljeno tiho kuha dok sve dobro ne omekša. U tavici na preostalom ulju proprižte zobene pahuljice. Uspite ih u juhu. Pustite da još malo prokuha, osolite i zapaprite po ukusu, a onda maknite s vatre i pospите ribanim parmezonom.

Varivo od pastrnjaka i korabice

Sastojci:

- 300 g pastrnjaka
- 140 g korabice
- 1 žlica brašna
- 1 glavica luka
- 2 žlice ulja
- 1 žlica juhe od povrća
- 2 kisela krastavca
- 1 dl kiselog vrhnja
- mažuran, kim, sol, 1 žličica senfa

Priprema: Pastrnjak i korabicu operite, ogulite i narežite na kockice. Luk ogulite i nasjeckajte. U zdjeli ugrijte ulje, propirajte na njemu sjeckani luk sa žlicom vode, pa kad luk uvene, dodajte pastrnjak, korabicu, mažuran,

kim, zamućenu juhu od povrća i zalijte toploim vodom. Kuhajte poklopljeno na tijehu vatri dok povrće ne omekša. Osolite i zapaprte po ukusu.

Dok se varivo kuha, nasjeckajte kisele krastavce. Gorčicu pomiješajte s brašnom, razmutite vodom pa zajedno s nasjeckanim krastavcima dodajte u varivo. Kratko prokuhajte da se varivo spoji, maknite s vatre te umiješajte kiselo vrhnje. Ponudite toplo uz adreske od soje ili popečke od povrća.

Varivo od pastrnjaka i graha

- Sastojci:**
- 300 g pastrnjaka
 - 150 g suhog graha
 - 1 glavica luka
 - 1 češnjak češnjaka
 - 1 list lovora
 - 3 žlice ulja
 - 1 žličica mljevene slatke paprike
 - 1 žličica brašna, sol i papar

Priprema: Grah proberite, namočite ga preko noći, a sutradan ocijedite i zakuhajte u svježoj vodi. Pastrnjak operite, ogulite, uzdužno ga raspolovite i narežite na ploškice. Istresite ga u polukuhani grah, dodajte lovorov list i kuhajte dok grah i pastrnjak ne omekšaju. Tada u tavici ugrijte ulje, proprižite na njemu sjeckani luk i zdrobljeni češnjak, pa kad luk uvene usprite žlicu brašna i slatknu papriku. Promiješajte dva do tri puta da se brašno malo propriži. Zalijte s malo vode pa sve vratite u grah i kuhajte dalje dok grah i pastrnjak ne budu sasvim gotovi. U međuvremenu izvadite lovorov list, osolite, popaprite, zaliđte još žlicom hladnog ulja, promiješajte i ponudite. Ovo je varivo vrlo hranjivo, a začini će neutralizirati slatkast okus pastrnjaka.

Pohani pastrnjak s umakom od hrena

- Sastojci:**
- 400 g pastrnjaka
 - 2 dl piva, brašno, mrvice
 - umak od hrena, sol

Priprema: Pastrnjak operite, ogulite i stavite kuhati sa začinom po želji i malo soli. Kuhajte ga pod poklopcom dok sasvim ne omekša. Izvadite ga, ocijedite i osušite. Kuhani pastrnjak narežite na 1 cm debole ploške, a donji, uži dio korijena prerežite uzdužno. Ploške pastrnjaka uvaljajte u brašno, pivsko tijesto i mrvice. Pržite ih u vrućem ulju dok ne porumene. Izvadite na zagrijani pladanj (pokriven dvostrukom papirnatom salvetom da upije višak ulja) i ponudite s umakom od hrena, zelenom ili nekom miješanom salatom po želji.

Pivsko tijesto za pohanje (umjesto jaja)

Od piva, vode, brašna (pola integralnog, pola 850) i soli napravite tijesto malo gušće nego za palačinke i u njega možite svaku plošku pastrnjaka pretvodno uvaljana u brašno. Ako izostavite mrvice imat ćete pariški način pohanja.

Umak od hrena

- Sastojci:**
- 1 šalica vode ili temeljca od povrća
 - 1 žlica soja umaka
 - pola šalice naribanih hrenova
 - 1 žlica kuzu ili gustina

Priprema: Vodu i soja umak dovesti do vrenja, dodati naribani hren i nakon 2 minute kuhanja dodati kuzu ili gustin razmučen sa 3 žlice hladne vode. Sve kratko prokuhati i prelitи preko pohanog pastrnjaka.

PROSO

Panicum miliaceum

Proso je najstarija čovjekova hrana još iz kamenog doba, ali zbog svojih svojstava i jedan od najstarijih prirodnih lijekova u pučkoj medicini. Proso je žitarica kojoj je čovjek u svom povijesnom razvoju učinio najveću nepravdu. Ta prehistorijska kultura, poznata je još iz mlađeg kamenog doba kada je bila glavna hrana i prirođeni lijek. Tijekom razvoja civilizacije, čovjek je otkrivaо nove žitarice i zapostavljaо proso, koje uspijeva i na relativno slabijim zemljistima, pa je u pasivnim krajevima spašavalo siromašnije stanovništvo. Zbog toga mnogi »visokostandardizirani« i danas zaziru od prosa, smatrajući ga sirotinjskom hranom.

Međutim, moderna je biologija ponovo prosu ustupila dostojno mjesto među ljekovitim biljem, pa se proso preporučuje kao ljekovita dijeta.

Proso sadržava 72,9% ugljikohidrata, 9,9% bjelančevina i 2,9% masti, minerale: kalij, fosfor, magnezij, željezo i kremičnu kiselinu, te gotovo sve vitamine skupine B. Zbog obilja mineralnih sastojaka i luke probavljivosti proso je vrlo pogodna hrana za starije osobe koje naginju bolestima krvožilnog sustava kao što je aterosklerozu.

Proso bi se bar povremeno trebalo naći na stolu onih koji vode brigu o svojoj prehrani i zdravlju, a posebno onih kojima je zdravlje već narušeno, jer je proso i ljekovita biljka i dijetna namirnica,

Ljekovita svojstva su raznovrsna: tjeru mokraću, snažno pokreće znojenje, čisti utrobu, liječi groznicu i slabosti. Proso je izrazito lužnata žitarica pogodna za dijetu kod poremećaja crijevne flore (prekomjernom kiselim hranom ili antibioticima).

Za hranu proso mora biti oljušteno od neprobavljive pljeve (prosena kaša). I najzdravija osoba treba jesti proso sa povrćem najmanje 1 do 2 puta na tjedan. Proso je dobro za ten i kosu. Odličan je lik protiv taloženja štetnih tvari kod reumatizma i kostobolje, čisti krv i daje organizmu kremičnu kiselinu u najprihvatljivijem obliku za izgradnju stanica. Dobar je za trbuš, slezenu i gušteraču.

U makrobiotičkoj kuhinji proso zauzima značajno mjesto. Dobar je u juhama, varivima, s lećom ili grahom azuki, te se upotrebljava u nadjevima i kroketima, drobljen ili mljeven u kruhu, keksima, kolačima, palačinkama.

Kuhano proso

davoralfa@warezhr.org

Sastojci: 1 šalica prosa

2,5 - 4 šalice vruće vode

prstohvat morske soli

Priprema: Proso popržite svjetlo žuto dok ne zamiriše i prelijte kipućom vodom, smanjite vatu i kuhatje 25-30 minuta. Tako kuhan proso može se jesti posipano prženim sezamom (gomashio) ili sjemenkama suncokreta uz razno korjenasto i zeleno povrće i mahunarke. Može biti osnova za nadjev ili krokete.

Proso pečeno s bućom

Sastojci:

2 šalice prosa

2 šalice na kocke narezane zimske buće

1 1/2 - 1 3/4 šalice vode na šalicu prosa

prstohvat soli na 1 šalici prosa

Priprema: Operite proso i ispržite ga u tavi dok ne postane zlatno žute boje. Operite buću i narežite na kocke. Stavite proso i buću u lonac pa ulijte vodu i morsku sol. Poklopite, neka se razvije tlak. Kuhatje po tlakom 15-20 minuta (stavite prigušivač vatre). Maknite lonac s vatre i pričekajte da tlak prestane. Sastojke za pečenje premjestite u posudu s poklopcem i pecite u prethodno zagrijanoj pećnici 30-40 minuta. Kad je gotovo, proso i buća moraju izgledati kao kukuruzni kruh. Režite na kriške i poslužite toplo.

Ovo je izvrsno, prirodno slatko jelo za jesen i zimu. Tamno žute je boje i čvrsta sastava primjerena glavnom prvom obroku.

Proso s povrćem

Sastojci:

2 šalice prosa

1/2 šalice na kockice narezanog luka

zrnje s 2-3 klipa mladog kukuruza

1/2 šalice na kockice narezane mrkve

*1/2 šalice na kocke narezanog celera
1/4 šalice na kockice narezanog čička
1/2 šalice na kocke narezanog seitana
3 šalice vode, sitno narezani peršin za ukrašavanje*

Priprema: Operite proso pa ga nekoliko minuta popržite u tavi dok ne postane zlatno žuto. Stavite proso i povrće u lonac i ulijte vodu (sol nije potrebna jer je umak tamari u kuhanom seitantu). Pokrijte lonac i stavite na umjerenu vatru dok se ne razvije tlak, a zatim smanjite vatru, stavite prigušivač ispod lonca i kuhajte 15 minuta. Maknite lonac s vatre i pustite da tlak izide prirodno. Otkrijete i jelo premjestite u zdjelu. Ukrasite nasjeckanim peršinom i poslužite. U ovo jelo mogu se staviti školjke ili škampi, a i malo naribanog svježeg džumbira.

Juha s misom, prosom i bućom

Sastojci: *1/2 šalice prosa
1 šalica sjeckanog luka
1 šalica kockica buće
1/2 šalice narezanog celera
4 šalice vode
1 žlica misa
1 list popržene alge nori (nije obvezno)
nasjeckani peršin za ukras*

Priprema: Operite proso pa ga popržite u prethodno zagrijanoj suhoj tavi. U loncu poslažite povrće, počevši s celerom, zatim stavite luk, a buću na vrh. Stavite proso iznad povrća i pažljivo ulijte vodu da pokrije sastojke do buće. Kuhajte na umjerenoj vatri postupno dodajući vodu koliko proso upija. Nemojte miješati. Kad je proso skuhano nakon 25 do 30 minuta, razmutite miso s malo vruće juhe iz lonca i dodajte jelu. Neka prokuha još 2 do 3 minute. Ukrasite algom nori vezanom u vrpcu i listićima peršina.

Ovo se jelo može pripremati i s drugim žitaricama: ječmom, smedom rižom, heljom, zobi ili pšenicom.

Sastojci: *1 šalica prosa
2 šalice vode i 1 Šalica sojinog ili kravlje mlijeka
2 žlice meda ili slada
pola šalice grožđica, malo soli*

Priprema: Pomiješajte vodu i mlijeko i zakuhajte. Oprano proso ubacite u kipuću vodu, dodajte prstohvat soli i kad ponovo zakipi stavite podložak, smanjite vatru i kuhajte poklopljeno 20 minuta. Dodajte slad i groždice namoćene s malo soli i kuhajte još 5 minuta.

Ovo jelo toplo je odlično za zajtrak, a ohlađeno može biti desert ili međuobrok.

Voćna krema od prosa

Sastojci: *150 g prosa
2 čaše soka od višanja ili ribiza
100 g meda ili slada
1 dl vode
1 dl biljnog vrhnja, malo soli*

Priprema: Proso pomiješajte s voćnim sokom, dodajte vodu, malo soli i kuhajte na laganoj vatri na podlošku, uz povremeno miješanje. Kad se ohladi dodajte sladilo i tučeno vrhnje. Poslužite u staklenim zdjelicama ukrašeno voćem.

PŠENICA

Triticum vulgare

Pšenicu poznamo kao nezamjenjivu krušaricu. Po tome je ona najvažnija žitarica na svijetu. Ali pšenica je i ljekovita biljka, ako se upotrijebi cijelo zrno pšenice koje sadržava 10,2% bjelančevina, 70,7% ugljikohidrata, oko 2% masti, te minerale (kalij, magnezij, kalcij, željezo) i vitamine. Pšenična klica sadrži šećer, škrob, aromatična ulja, visokovrijedne bjelančevine, hormone, fermenti i ostale za organizam važne sastojke. Od vitamina tu su vitamin rasta A, vitamin B1 za održavanje zdravlja i za pospješenje optoka krvi, vitamin B2 važan za izmјenu tvari, vitamini B3-B6 važni za rad živaca, anti-skorbutni i stvaranje krvi vitamin C, antirahitični vitamin D, vitamin plodnosti E i ostali.

Po svom sastavu pšenične klice imaju jedinstvenu ljekovitu moć, jer počnu kod najražičitijih funkcionalnih smetnji, te raznih problema tjelesne ili duševne prirode (smetnje u rastu, seksualne smetnje, živčana slabost neurastenija, funkcionalne smetnje želuca i srca, kožne nečistoće, osipi, lišaji, cirkulacija). Redovito jedenje pšeničnih klica (svježih ili suhih) ili cijelog zrna pšenice djeluje i preventivno, jer tijelu daje snagu da određene bolesti suzbije već u početnom stadiju.

Sljedeći recept prenosim iz knjige "Ljekovito bilje i njegova upotreba" R. Willforta: **Terapija pšeničnom kašom** je veoma važna za oboljenja probavnih organa. Polazeći od spoznaje da se na stijenkama želučano-crijevnog kanala stalno talože štetne otrovine tvari, koje uzrokuju niz od laganih do najtežih želučanih i crijevnih oboljenja, trebu nastojati da se temeljitim čišćenjem želuca i crijeva izluče te otrovne tvari. Dijeta traje, ovisno o zdravlju ili stupnju bolesti 5-20 dana. Pšenična kaša je u tom roku isključiva hrana, koja se svakog dana priprema i to od 1/2 kg za jače osobe, a za slabije osobe od 3/4 do 1 kg pšeničnog zrnja. Pšenično zrnje kuha se u vodi 3 do 3 i pol sata dok ne postane gusta tekuća masa i protiješti se kroz sito, kako bi se odstranila sjemena ljkusa. Tijekom kuhanja mora se stalno miješati i nadomeštati vodu koja se iskuhalo. Jede se samo kroz sito protiještena pšenična sluz i to 4 tanjura tijekom dana, pomiješana s malo meda. Sva ostala jela zabranjeno je uzimati za trajanja kure, a jedino je dopušteno mekano sočno voće pripremljeno kao kompot. Dijeta ne prouzrokuje slabljenje tijela, jer

tijelo dobiva dovoljno kalorija. Tijekom trajanja kure ne treba uzimati nikakve tekućine, no unatoč tome količina mokraće je obilna. Želučano-crijevni sustav osloboda se prije svega taloga, odstranjuje se upala crijevne stjenke, stvara se nova crijevna sluznica te se čitav organizam oslobađa otrovnih tvari. Bjelančevina, koju sadržava zrno, kuhanjem postaje otopina slična lijepku i probavljiviju je od svih ostalih bjelančevina. Škrobna zrnca upijaju puno vode i sa škrobnim lijepkom stvaraju idealnu rastvorljivu masu koja na unutarnjim stijenkama crijeva i želuca rastvara temeljiti, ali bezbolno sav talog i sve nakupljene otrovne tvari. Ti talozi i nakupljene otrovne tvari su čitavom tijelu znatno škodljive i uzrokuju otrovanja tkiva i razne bolesti želuca i crijeva: probavne smetnje, pomanjkanje apetita, nadutost, pokvarenost želuca, želučane i crijevne grčeve, pojačano stvaranje solne kiseline, podrigivanje, žgaravicu, upalu debelog crijeva, a i čireve na želucu i dva naesteru.

Posljedice slabog i boležljivog djelovanja želuca i crijeva su oboljenja jetre, žući, slezene i bubrege, žutica, upala zglobova (artritis), kostobolja, furunkuloza, pijesak u mokraći, ovapnjenje žila (arteriosklerozu) i dr. Ako se tom kutom temeljito odstrane otrovi iz tijela jedna stara pučka izreka kaže da smrt sjedi u crijevima dolazi do ozdravljenja svih organa i ponovo jača snaga cijelog organizma. Terapijom s pšeničnom kašom postižu se ozdravljenja i od bolesti koje su označene kao teške ili čak neizlječive.

Cjelovita pšenica

Sastojci: 2 šalice pšenice
4 šalice vode
2 prstohvata morske soli

Priprema: Pšenicu oprati, odliti sve što ispliva na vodi, procijediti i u 4 šalice vode namakati preko noći ili od jutra do poslje podne. Kuhati u ekspres loncu u vodi od namakanja. Kad zakipi dodati sol, zatvoriti lonac, i nakon što naraste tlak staviti podložak i smanjiti vatru. Kuhajte 60 minuta, a bez namakanja treba kuhati znatno duže.

Pšenica se može kuhati u kombinacijama s drugim žitaricama (raž, riža, ječmena ili kukuruzna kaša), a isto tako s mahunarkama. Ukusna je kombinacija jedan dio graha azuki i 3 dijela pšenice kuhanje zajedno u ekspres loncu.

Salata od pšeničnih klica

Sastojci:

- 1 šalica iskljjanog pšeničnog zrnja
- 250 g mekanog kozjeg sira ili tofua
- 100 g ribane cikle
- 1 žlica ribanog hrena, 1 jabuka
- peršin, limunov sok, dumbir, sol

Priprema: Izmješajte ciklu i izmrvljeni sir sa pšeničnim klicama, dodajte hren, dumbir, sol i limunov sok. Sve lagano promiješajte, ukrasite listićima jabuke i odmah poslužite. Ova ukusna i hranjiva salata je i preventivno sredstvo protiv raznih infekcija, jer svježi ribani hren i sirova cikla štite organizam.

Okruglice od pšenice

Pšenicu skuhajte s grožđicama i malo soli. Sameljite ili izmiksajte, a možete dodati samljevenih suhih šljiva, smokava, marelica te oraha, lješnjaka ili badema, po želji malo meda i oblikujte vlažnim dlanovima male okruglice. Uvaljajte ih u kokosovo brašno, rogačevo brašno ili mljevene lješnjake.

SEITAN - pšenični gluten

Od crnog pšeničnog brašna T-850 zamijesite elastično tjesto tvrdoće kao ušna resica. Na 1 kg brašna dodajte oko 0,6 l mlake vode i dobro izmijesite tjesto, prelijte ga mlakom vodom i ostavite potopljeno oko 30 minuta.

Nakon toga se ispire škrob miješenjem u više voda da vam ostane čisti pšenični gluten. Češće mijenjajte vodu naizmjence toplo-hladnu i nježno okrećite tjesto, da vam se gluten što manje razide. Ako vam se tjesto ipak razide upotrijebite cijedliku za ispiranje, dok se ne pojavi gumasta masa koja se više ne razilazi.

Mijenjanja voda i miješenje treba ponavljati dok ne dobijete čistu vodu i gumastu masu glutena. Može se ispirati naizmjence toploim i hladnom vodom. Završite ispiranje u hladnoj vodi, a onda zamotajte dobiveni gluten u vlažnu kuhinjsku krpu i spustite u kipuću slanu vodu da se lagano kuha 1-1,5 sat.

Od 1 kg brašna dobije se između 30-40 dag čvrstog seitana, koji se nakon kuhanja i hlađenja može pripremati kao bilo kakvo meso: pržiti, pohati, pirjati na luku, dodavati sarmi, musaki, pizzi. Posebno je dobra okusa ako se prije prženja ili pohanja namoći u umaku od soje (shoju ili tamari).

U specijalitetima Zrna (pri kraju knjige) ima dosta recepta za jela sa seitonom.

Pečenka od seitana

Sirovi seitan, bez kuhanja, razvucite na pladnju te napunite nadjevom od kuhanih žitarica i povrća.

Nadjev: Kuhanu smedu rižu, ječam ili proso pomiješa se s ribanom mrkvom, peršinom i pastrnjakom te malo luka i češnjaka, peršinovog lista i malo soli. Posebno je fino ako se ubace kockice prženog ili dimljene tofua sira od soje. Nadjev se dobro izmiješa i premaže 1cm debelo preko razvaljanog seitana. Zavije se i stavi u zagrijani lim na vrucé ulje, izbode vilicom da se ne »napuše«, te se još prelije kipućim uljem da zacvrći. Ulje se odlije, a dolije se mješavina vode i umaka od soje i time se prelijeva tijekom pečenja. Pečeno je kad parumeni i dobije hrustavu koricu.

To je jelo po bogatstvu okusa ravno svakoj mesnoj pečenki, a znatno manje opterećuje organizam od životinjskog mesa.

Domaći kruh

Kvas (ne kvasac nego kiselo tjesto) razmutiti s mlakom vodom i s cjevitim brašnom napraviti kašastu masu (kao za palačinke) i ostaviti na toplom mjestu da se nadigne.

U međuvremenu kipućom vodom (1,3 l na 1 kg cjevitog brašna) poprati cjevitovo brašno, izmiješati kao žgance (na stolu, ne na vatri) i ostaviti da se ohladi. Na 1 kg brašna dodati 1 ravnu žlicu morske soli. Kad se kvas digne, izmiješa se sa poparenim i ohlađenim (mlakim) cjevitim brašnom, dodaje se brašno 850 ili 1100 i dobro izmijesi.

Prije stavljanja u namazanu i posipanu plitici, ostavi se 1 šalica kvasnog tjestea za sljedeći kruh. Tjesto za kruh poravna se u plitici i zareže nožem

(da se lakše diže) te ostavi pokriveno na toplo mjestu da se nadigne. Mekšće zamiješen kruh lakše se i brže diže.

Kruh se može više puta premijesiti (2 do 3 puta) što ga čini probavljivijim. Dizanje traje od 3 do 6 sati ovisno o temperaturi prostorije, vlazi zraka, deblijini kruha itd. Ovakav kruh treba peći od jedan i pol do dva sata na temperaturi između 180 i 200°C.

Kruh se može raditi od samog pšeničnog brašna. Mi na »Zrnu« radimo mješavinu pšenice, raži, ječma, zobi, kukuruza, krupnika i to tako da na 1 kg pšeničnog brašna dolazi 1 kg ostalih vrsta zajedno (u podjednakim količinama). Na 1 kg takve mješavine može se slobodno dodati 1 kg brašna 850. Dobro je dodati tijestu i jednu do dvije šalice bilo koje kuhane žitarice (smede riže, proса, ječma, pšenice, raži, zobi). Tada kruh dulje ostaje vlažan. Trajnost ovakvog domaćeg kruha je oko 2 tjedna.

Napomena: Kruh iz krušne peći, kvas za kruh i mješavinu brašna za kruh prodajemo četvrtkom uz svježe povrće i cijelokupni naš asortiman sa Zrnu (vidi cijelovitu ponudu na kraju knjige).

Voćni kruh

Sastojci: 1 kg tijesta za miješani ili pšenični kruh

300 g grožđica

po 200 g suhih šljiva, marelica, smokava, jabuka

50 g rogačevog brašna

po 100 g sjeckanih oraha, lješnjaka i badema

malo soli, cimeta, vanilije, muškatnog oraščića

Priprema: Suho voće oprati i malo namočiti sa prstohvatom soli (da se lakše melje i sjecka). Pola samljeti u mesoreznici, a pola nasjeckati na rezance. Groždice namočiti sa malo soli i dodati cijele. Lješnjake i orahe grubo samljeti ili isjeckati nožem na dasci. Sve sastojke dodati zamiješenom tijestu za kruh i još dobro sve zajedno izmijesiti. Radimo male okrugle kruštiće u »rajngli« od 1 litre, zarežemo rozetu da se kruh lakše diže i ostavimo na toplo mjesto dok se ne digne. Voćni kruh se brže ispeče od običnog kruha i dovoljno mu je od 60 do 90 minuta. Trajnost ovog kruha je mjesec dana. Odličan je uz čaj za popodnevnu užinu.

Raž je osnovna biljka u Skandinaviji i drugim sjevernim područjima, u Europi i Aziji. Kao i pšenica, rjeđe se upotrebljava u cijelovitom obliku: prije svega koristi se brašno u pravljenju različitih vrsta kruha, krekeri i ostalih peciva. Također se upotrebljava u pravljenju viskijsa. Budući da je tvrdog sastava, raž valja dobro žvakati, što je izvrsna vježba za cijelo tijelo. Eksperimentirajući u kuhanju raži, vidjet ćete da je vrlo ukusna s rižom i okruglim povrćem.

Raž je žitarica koja je po svojim botaničkim karakteristikama najsličnija pšenici (stabilika, klas, zrno). Raž je istodobno i krušarica koja je s pekarškog aspekta najsličnija pšenici. Dugo je vladalo mišljenje da je lijepak, taj najavažniji sastojak u proizvodnji kruha, svojstven samo bjelančevinama pšenice. Sad se međutim zna da i bjelančevine raži sadržavaju lijepak, manje doduše nego pšenice, ali ga ipak sadržavaju.

Od ukupne svjetske proizvodnje raži više od 90% otpada na Europu i Rusiju, tako da se o raži može govoriti kao o žitu Europe i Rusije, mada se ugaja gotovo u cijelom svijetu. Od europskih zemalja (bez Rusije) najviše se proizvodi u Poljskoj i Njemačkoj. Površine zasijane s raži i ostvareni prirosni u našoj zemlji, u usporedbi s pšenicom i kukuruzom, gotovo su zanemarivi.

Biokemijski sastav zrna raži sličan je sastavu zrna proса. Poput svih žitarica i raž ima najviše ugljikohidrata (74,0%), bjelančevina (9,3%) i masti (1,8%). Energetska vrijednost 100 g raži iznosi 1465 kJ ili 349 kcal. Raž je bogata mineralnim sastojcima (1,8%) od čega je najviše kalija, fosfora, magnezija i željeza, ali nisu zanemarivi ni ostali: kalcij, natrij, sumpor, mangan, bakar, cink, kobalt, fluor i drugi. U vitaminskoj tablici raži dominiraju vitamine grupe B.

Anemičnim osobama, rekonvalescentima i uopće osobama oslabljenog organizma te djeci preporučuje se uzimanje klica prokljilate raži, koje su vrlo bogate mineralima i vitaminima i lako probavljive. Klice se dodaju jelima od povrća ili se jednostavno umješaju u juhu.

Kuhana raž

Sastojci: 2 šalice raži
1 i 1/4 - 1 i 1/2 šalice vode na šalicu raži
prstohvat soli

Priprema: Kuhajte jednako kao u osnovnom receptu za kuhanje riže u loncu pod tlakom ili s 2 šalice vode u običnom loncu.

Mogućnosti: Da bi smeda riža bila lakša za žvakanje, dodajte dio raži na tri dijela riže. Raž može biti također nekoliko minuta prije kuhanja popržena na tavi da bi bila probavljivija. Namaće li se nekoliko sati ili preko noći, ta će žitarica biti mekanija.

Raž i povrće

Sastojci: 2 šalice raži
5 šalica vode
1 šalica mrkve izrezane na kockice
1 luk srednje veličine izrezan na kockice
1 klip svježeg kukuruza
1 svežanj peršina ili potočarke
1 umeboši šljiva
1 žlica naribanoг korijena dumbira
morska sol

Priprema: Operite raž i pržite u tavi oko 5 minuta. Stavite poprženu raž u lonac, ulijte 5 šalica vode i kuhanje pod tlakom 45 minuta. Kuhanje mrkvu, luk i kukuruz na klipu oko 10 minuta sa dva prstohvata soli, kako bi izišla prirodna slatkoča povrće. Zaronite peršin ili potočarku u vodu i kuhanje jednu minutu, ali ne solite, jer će gorki zeleni listovi postati još gorči. Procijedite i narežite na sitno. Skinite zrna kukuruza s klipa i metnите u lonac u kojem je raž. Stavite luk, mrkvu i zelene listove na vrh. Razmutite narezanu umeboši šljivu u malo vode i dodajte u žitarice i povrće. Radi boljeg okusa možete metnuti i naribani korijen dumbira. Dobro promiješajte i poslužite u velikoj zdjeli.

Sastojci: 350 g kuhanе raži
50 g maslaca ili 2 žlice ulja
2 žlice usitnjеног зачinskog bilja (peršin, ljupčac, vlasac, majčina dušica, čubar)
1 list lovora
150 g pikantnog sira (gauđa) ili dimljenog tofuа
1 žlica juhe od povrća
začini po ukusu, kari, mljevena slatka paprika ili mažuran

Priprema: Zrnje raži namočite preko noći. Sutradan ga zakuhajte u vodi s listom lovora i žlicom juhe od povrća. Kuhanje raž na tihoj vatri dok potpuno ne omeša (oko jedan sat). Kad se raž skuha, ostavite je još neko vrijeme na zagrijanoj ploči da bubri. Ocjijedite je, izvadite lovor pa u još vruću raž umiješate maslac i nasjeckano bilje. Začinite karijem, mljevenom slatkom paprikom ili mažuranom. Sir naribajte i ponudite posebno.

Uz kuhanu raž poslužite salatu od ribane mrkve i komorača ili kuhanu prokulicu posutu orasima, ili endiviju. Umjesto sira kao prilog možete ponuditi umak od šampinjona ili od povrća, pirjano povrće, pirjane gljive, ili dodatke jednostavno umiješati u raž.

Nabujak od kuhanе raži s povrćem

Sastojci: 350 g raži
300 g poriluka
2 žlice ulja
5 žlica juhe od kuhanog žita
jedna šalica juhe od povrća
1 žličica mljevene slatke paprike
100 g ribanog sira
2 žlice usitnjenog bilja (peršin, ljupčac, origano, bosiljak, celerov list)
2 žlice kukuruznog brašna
4 žlice vrhnja ili sojinog vrhnja.

Priprema: Raž namočite preko noći i sutradan je skuhajte sa šalicom juhe od povrća i mirodijama (korijandar, bosiljak, majčina dušica). Kuhajte je na tihoj vatri dok ne omekša, a onda ostavite na toploj ploči da nabuja. U međuvremenu očistite i operite poriluk. Narežite ga na kolutice (i zeleni dio). Na ugrijanom ulju pirjajte poriluk, dodajte juhu od povrća razmiješenu u vodi od raži i mljevenu papriku. Primiješajte polovicu ribanog sira i nasjeckano bilje pa naspite masu u nauljenu vatrostalnu posudu i pospite preostalim sirom. Kukuruzno brašno razmutite s vrhnjem i prelijte po nabujku. Posudu poklopite i stavite u zagrijanu pećnicu da se peče oko pola sata na osrednjoj temperaturi. Poslije pola sata otklopite i pecite još 25 minuta dok nabujak ne očvrsne i ne požuti.

Kaša od raži sa suhim voćem

Sastojci:

- 100 g zrnja raži
- 3 šalice mlake vode
- pola šalice sušenog voća

Priprema: Raženo zrnje sameljite u fino brašno. Brašno zamiješajte s vodom, malo-pomalo, tako da ne bude grudica. Zatim ga stavite na jaču vatu, naglo zakuhajte i brzo miješajte. Kad počne vreti, stišajte vatru i kuhanje još desetak minuta, povremeno miješajući. Narezano suho voće, umiješajte časak prije nego što ćete maknuti kašu s vatre. Kaša će se zgusnuti čim je maknete s vatre. Razdijelite u zdjelice i poslužite.

Kaša od cijelog zrna žitarica izuzetno je zdrava hrana za starije osobe i djecu, osobito kaša od raži koja je lako probavljiva i bogata vitaminima i mineralima.

Čovjek poznaće rižu više od 5000 godina. Pradomovine su joj Indija i Kina, odakle je prenesena u Siriju i istočnu Afriku. U svijetu se danas uzgaja više od 1000 vrsta riže. Neke sorte zahtijevaju navodnjavanje, drugima je potrebno malo vode, a neke uspijevaju na običnom suhom zemljištu. To znači da se riža može uzgajati u svim krajevinama zemlje, no ipak se najviše uzgaja u toplim i vlažnim područjima Azije, Afrike, Srednje i Južne Amerike, Kaliforniji, Italiji, Španjolskoj i Portugalu. Po nekim procjenama smatra se da više od polovice čovječanstva živi isključivo od riže. To je stoga što riža ima visoku biološku, energetsku i vitaminsku vrijednost.

Hranjive vrijednosti: u usporedbi s drugim žitaricama riža ima najveću energetsku vrijednost (1540 kJ ili 368 kcal u 100 g). Sadrži 70-88 % škroba, 6,5 % bjelančevina i 0,7 % masti. Bogata je i mineralnim sastojcima (116 mg% fosfora i 98 mg% kalija). Ima i magnezija, kalcija, mangana, željeza, sumpora, bakra, cinka, kobalta i fluora. Najviše ima vitamina E u klici i gotovo sve vitamine grupe B u ovojnici.

Velika je razlika u hranjivoj vrijednosti između glazirane bijele riže i neglazirane (cjelovite) smede riže. Najvređniji biološki sastojci nalaze se u ovojnici koja se odstranjuje prilikom glaziranja. To dokazuje i činjenica da su rižine mekinje kako cijenjena sirovina i farmaceutskoj industriji u izradi preparata za jačanje ljudskog organizma. Stoga treba redovito jesti smedu (integralnu-cjelovituu) rižu, a samo uz ribu bolje je jesti bijelu rižu.

Medu cjelovitim žitaricama smeda riža je najuravnoteženija. Njena veličina, oblik, boja, sastav i odnos ugljikohidrata, masti, bjelančevina i minerala ide u sredinu spektra od sedam osnovnih žitarica. Zrno pšenice, ječma, zobi i drugih žitarica tankom je urezanom linijom podijeljeno na pola. Riža nema takvu crtu i biološki je najcjelovitija žitarica - pandan čovjeku u biljnom carstvu.

Poстоji riža kratkog, srednjeg i dugog zrna, te slatka riža. Kratkozrna riža je najmanja i najtvrdja, a ima i najviše minerala i glutena. Prirodno je slatkog okusa i najpogodnija za svakodnevnu upotrebu. Riža srednjeg zrna nešto je duža i kuhanjem postaje mekša i vlažnija. I ona je dobra za svakodnevnu upotrebu. Riža dugog zrna uska je i duguljasta, te pahuljasta kad je kuhanja. Pogodna je u toplim krajevinama, a kod nas povremeno u toplim ljetnim dani-

ma. Isto se može koristiti za pripravljanje pudinga i deserta. Slatka riža sadrži najviše ljepljiva, dosta protein i posebno je slatka. Uglavnom je za blagdanska jela, kolače i posebna jela kao mochi i amasake.

Ljkovito djelovanje: Riža je odvajkada bila cijenjena i upotrebljavana kao lijek. Preporučivana je za hranu osobama iscrpljenim krvarenjem, ženama s preobilnom menstruacijom, plućnim i tuberkuloznim bolesnicima. Zbog visokog sadržaja škroba i kalija, te lake probavljivosti riža se preporuča za dijetetsko liječenje crijevnog i želučanog katara ili proljeva. Potiče izlučivanje mokraće, pa je stoga dobra za osobe koje boluju od porasta ureje u krvi. Osobito umirujuće djeluje na mozak i živčani sustav, naše najrazvijenije organe. Jela i napitci od slatke riže preporučuju se djeci i dojiljama.

Neglazirana riža ima više celuloze, pa u probavnem procesu posjepuje prženje crijeva, potiče izlučivanje probavnih sokova, a njezina biološka uravnoteženost uspostavlja ravnotežu u organizmu.

Moći je veoma dobar izvor energije, posebice za ljude koji se bave fizičkim radom. Jača porodilje i stimulira stvaranje mlijeka. Zato ga je dobro dati mladim majkama u juhi s misom. Jača mišiće mokračnog mjehura, pa se može u juhamu davati djeci koja noću mokre u krevet.

Moći je neka vrsta kolača od slatke riže. Pripravlja se tako da se najprije slatka riža kuha dugo na pari, zatim se kuhačom dobro izlupa da se riža otvor i spljošti i da se zrna međusobno zalijepe u jednoličnu masu. Moći se može kupiti gotov u makrobiotičkim i dućanim zdrave hrane.

Kuhana smeda riža

Sastojci: 1 šalica smede riže
1,5 šalica vode
prstohvat morske soli

Rižu operite, odlijte vodu sa eventualnim nečistoćama, a zatim proči jedite. Može se namakati 2-3 sata ili pržiti na prethodno zagrijanom tiganju (bez ulja). Ako ste namakali, tada kuhatite u vodi od namakanja. Ako ste pržili rižu, tada zagrijte do vrenja određenu količinu vode i uspite poprženu rižu. Dodajte prstohvat soli, zatvorite ekspresni lonac, doveđite do vrenja, stavite prigušivač plamena i smanjite vatru. Kuhatje 50 minuta pod tlakom.

Nakon 50 minuta skinite lonac s vatre i ostavite da odstoji 10-15 minuta prije otvaranja. Kad je tlak pao, otvorite lonac i drvenom žlicom izvadite rižu u porculansku ili staklenu zdjelu. Pri tom vodite računa da ravnomjerno rasporedate i izmiješate rižu sa vrha, iz sredine i sa dna. Time riža postaje uravnoteženija. Ovakvo kuhanu rižu pod tlakom ima prirodno slatkast okus i daje veoma mirnu, snažnu energiju.

Riža s grahom azuki

Sastojci: 0,5 šalice graha azuki
2 šalice smede riže
1,5 do 2,5 šalice vode
3 prstohvata morske soli

Priprema: Operite posebno rižu, posebno azuki i stavite da se namaču 3-4 sata ili preko noći. Time jelo postaje probavljivije. Mogu se namakati zajedno ili odvojeno, ali se kuhatu u vodi od namakanja i zato se namače u zadanoj količini vode prema receptu. Kuha se 50 minuta i sve ostalo kao u prethodnom receptu.

Složenac od riže i povrća

Sastojci: 1 šalica luka izrezanog na kockice
1 šalica polumjeseca mrkve
1 šalica kupusa izrezanog na rezance
1 žlica sezamovog ulja, prstohvat morske soli
3 šalice kuhanе riže
1 žlica tahinija (sezamovog maslaca)
1 žlica misa ječmenog

Priprema: Povrće pirjajte na ulju i slažite u posudu za pečenje. Slaže se red povrća, red riže i završi sa rižom. Prelijte s razmućenim tahinijem i misom i pecite oko 30 minuta na 200°C.

Varijante: Može biti preljev od gljiva ili bešamel preljev

Riža s povrćem

- Sastojci:
- 1 šalica smeđe riže
 - pola šalice sjeckanog luka
 - pola šalice kockica mrkve
 - pola šalice poriluka u trakicama
 - 1 žlica ulja
 - sol, voda

Povrće se pirja na ulju, doda sirova riža i pirja dok ne postane staklasta.
Doda se 2 šalice vode, prstohvat soli i kuha dok riža ne omekša.

Pirjana riža

- Sastojci:
- 2 šalice kuhane smeđe riže
 - 1 šalica mrkve izrezane na štapiće
 - 1 šalica kupusa izrezanog na trakice
 - 4 kuhane shitake (iz temeljca)
 - 1 traka kuhane kombu alge (iz temeljca)
 - 2 žlice soja umaka Shoyu
 - 1 žlica sezamovog ulja

Priprema: Zagrijte ulje, ubacite mrkvu i kratko pirjajte na jakoj vatri uz miješanje. Dodajte kupus i njega pirjajte uz miješanje. Kombu i shitake izrežite na sitno, pa i njih kratko pirjajte, a zatim dodajte kuhanu žitaricu, 2-3 žlice vode i shoyu. Smanjite vatru i poklopljeno kuhajte 5 minuta.

Kroketi od riže davorafa@warezhr.org

- Sastojci:
- 1/4 šalice prokuhanih štapića mrkve
 - 1/4 šalice sjeckanog peršinovog lišća
 - 2 šalice kuhane riže (ili prosa)
 - po potrebi malo brašna
 - morska sol i ulje za prženje

Priprema: Mrkvu i peršin pomiješajte s kuhanom rižom, po potrebi dodajte malo brašna i oblikujte valjuške ili lopte. Pržite na zagrijanom ulju dok ne porumene s obje strane. Krokete možete poslužiti s umakom od mrkve i luka, kuhanim s malo sojinog tamari umaka, ribanim svježim dum-birom i kuzuom ili nekim drugim umakom.

Napomena: I ostaci drugih žitarica a i mahunarke se mogu pripremati na ovaj način. Heljda je odlična u kroketima. Dodaci mogu biti kuhane alge arame i razne vrste kuhanog, a i sitnog sirovog povrća.

Salata od smeđe riže

- Sastojci:
- 2 šalice kuhane smeđe riže
 - 1 šalica prokuhanih kockica mrkve
 - 1 šalica kuhanog graška (kuha se svako posebno)
 - 1/2 šalice polumjeseca krastavaca
 - 1/2 šalice kuhanih kockica celera
 - 1/4 šalice sitno sjeckanog shizo-lišća
 - nasjeckani mladi luk ili peršinovo lišće

Svi sastojci se hladni izmiješaju i salata ukraši sjeckanim mlađim lukom ili peršinom.

Umjesto shizo lišća salatu možete začiniti preljevom od rižinog octa ili limunovog soka i soli. Ukras mogu biti i pržene sezamove sjemenke.

Keksi od rižinih pahuljica

Sastojci: 5 šalica rižinih pahuljica

3/4 šalice samljevenih prženih lješnjaka ili badema

2 žlice tahinija (sezamovog maslaca)

3/4 šalice slada, vanilije i sok od naranče

Priprema: U posudi zagrijte sezamov maslac i rižin ili ječmeni slad. Ubacite ostale sastoje i dobro promiješajte. Istresite na vlažnu tepliju i povrnatjte vlažnim rukama. Ostavite da odstoji najmanje 30 minuta i izrežite na kocke. Ovaj kolač je praktičan za putovanja ili užine. Brzo se priprema, a u njemu nema ni brašna.

Preljev od riže i tofuua

Sastojci: 1 šalica kuhanе riže ili ječma

1 glavica luka izrezana na kockice

1 žličica sezamovog ulja

200 grama sira od soje-tofua

1 žlica umeboshi octa (rižin ili jabučni + sol)

1 žlica sezamovog maslaca tahinija

Svi sastojci se stave u mikser i uz oprezno dodavanje vode dobro izmikaju. Ovo može biti preljev za kuhanu tjesteninu, koju zapećemo prelivenu ili preljev za pizzu.

SOJA

Hispida Moench

Soja se ubraja u najstarije kultivirane biljke u svijetu. To je najviše jin mahunarka. Bogata je proteinima, uljem, vitaminima i mineralima. Sadrži 34,1% visokovrijednih bjelančevina koje imaju svih osam esencijalnih aminokiselina, bez kojih čovjek ne bi mogao opstati. Masnoće iz soje su znatno kvalitetnije od životinjskih masnoca. Sojino ulje sadržava čak 85% nezasićenih masnih kiselina, pa je zato probavljivost sojinog ulja oko 94%.

Uz to soja ima manje ugljikohidrata od drugih mahunarki, najviše dekstrina koji ne utječe na povišenje šećera u krvi, što je vrlo važno u prehrani dijabetičara. Pola šalice soje odgovara prehrambenoj vrijednosti 150 g goveđeg odresa. Osim toga soja je jeftinija, nema holesterol i gotovo nijednu od neprobavljivih masnih kiselina koje se nalaze u svim životinjskim namirnicama, a omjer kalorija u odnosu na proteine vrlo je nizak.

Soja u zrnu je malo teže probavljiva i zato su istočnjaci razvili cijelu palatu proizvoda od fermentirane soje koji su vrlo ljekoviti i dobra okusa.

Tofu - sir od soje može se dodavati juhama, kuhati sa žitaricama, tjesteninom, povrćem, pržiti, pohati, marinirati u salatama, upotrijebiti za kiseljene, umake, namaze, nadjeve za kolače.

Tempeh - sojino meso daje veliku energiju i vitalnost, lako je probavljiv i prikladan za svaku dob, po okusu sličan piletini, priprema se kao meso, prirodni je izvor vitamina B12 i drugih važnih hranjivih sastojaka.

Natto - fermentirana je soja bogata bjelančevinama, kalcijem, željezom i niacinom, a pomaže dobrom radu crijeva, poboljšava funkciju bubrega i spolnih žlijezda.

Miso - sojina pasta koja nastaje fermentacijom od 3 mjeseca do 3 godine, vrlo je tečan začin. Sadržava niz živilih enzima koji potpomažu probavu i osiguravaju hranjivu ravnotežu prirodnih ugljikohidrata, esencijalnih ulja, vitamina, minerala i proteina. Sadržava velike količine glukoze, koja nam daje energiju, bogat je mineralima (za pravilan metabolizam), hrani kožu i krv, jača kosu (ljepota), rastvara kolesterol u krvi i omekšava krvne žile.

1981. godine Japanski centar za rak izvješćuje o rezultatima studije prema kojoj u manjem postotku obolijevaju od raka i srčanih bolesti ljudi koji jedu juhu s misom svakog dana a i manje ih umire od drugih neprirodnih uzroka smrti. Miso sadržava i vitamin B12 što je posebno bitno za vegetarijance. Dodaje se kao začin juhama od povrća 3 minute prije završetka kuhanja i ne smije vreti.

Shou i tamari - umaci od soje su tekući fermenti soje, koji nastaju kao nusproizvod u fermentiranju soje za miso. Umaci od soje također sadržavaju žive enzime i potiču lučenje probavnih sokova. Neutraliziraju ekstremnu kiselu i lužnatu reakciju krvi, povećavaju moć kontrakcije srčanog mišića. Shou i tamari dodaju se kao začini juhama, a posebno kuhanom ili pirjanom povrću i mahunarkama. Dodaju se pri završetku kuhanja (dvije do tri minute) da bi se sačuvali enzimi.

O soji su u nas objavljene mnoge knjige s receptima (Ta čudesna soja, Sto jela od soje, Vegetarijanska kuharica i dr.). Stoga ovdje nećemo davati puno recepta za jela od sojinog zrna. Smatram da je potrebno svakog dana jesti poneki od sojinih fermentata, a samo povremeno soju u zrnu (varivo, salata, popečci od kuhanje mljevene soje) i zato sam ovdje podsjetila na ljekovitost soje u takvom obliku. U našim trgovinama "zdrave hrane" danas se već mogu nabaviti svi ti proizvodi. Istina, cijena im je dosta visoka, ali budući da se troše u veoma malim količinama, ako čovjek smanji ili iz prehrane izbací meso, ove namirnice nisu nedostupne, a puno su zdravije od mesa.

TOFU - SIR OD SOJE

Sastojci:
1 šalica suhe soje
8 šalica vode
1 velika žlica nigarija

Priprema: Soju dobro oprati i namočiti u 8 šalica mlake vode. Soja počne pjeniti kad je dobro namočena, a i unutrašnjost zrna je potpuno ispunjena, što vidimo kad namočeno zrno soje raskolimo.

Soju meljemo zajedno s vodom u mikseru za frape oko 1 minuta. Izlijevamo u lonac debelog dna na kuhanje.

davoralfa@warezhr.org

Pripremiti hladne vode za škropljenje, jer se samijevena soja pjeni i hoće »pobjeci« iz lonca.

Neka kuha nekoliko minuta pri čemu 3 puta škropimo hladnom vodom i onda stavimo u veću posudu cjedilo za tjesteninu i u njega rijetko platno ili pelenu. Ulijemo vruću kuhanu soju da se iscijadi mlijeko. Skupimo krupu i dobro istisnemo ostatak mlijeka. Lonac s mlijekom ponovo stavimo na vatru i dovedemo do vrenja. Nakon 5 min kuhanja ulijemo malo hladne vode i ugasimo vatru. Oprezno ulijevamo u mlakoj vodi rastopljeni nigari i promiješamo u obliku križa. Kasnije dodamo još malo nigarija preko obrnute kuhače i lagano promiješamo površinski sloj mlijeka. Ostavimo da odstoji dvadesetak minuta i ponovo ulijemo u krupu koju smo postavili u cjedilo. Prekrijemo krpom i stavimo za uteg posudu s vodom da se tofu oblikuje i stisne.

Nakon 5-6 sati ili sutradan režemo ga u kocke i stavljamo u hladnu vodu i u hladnjak na čuvanje. Od tofua se može napraviti vrhnje, majoneza, nadjev, namaz, pohani, pirjani, omlet te krema za tortu ili kolač.

Soja koja je ostala u krpji prilikom prvog cijeđenja zove se OKARA i koristi se za kosane odreske, zgušnjavanje variva, dodaje se biskvitu bez jaja itd.

Sirutka od soje je odličan ekološki deterdžent za sva čišćenja po kući (pločice, štednjaci, kada, WC).

Mi na "ZRNU" pravimo tofu za naše kupce od soje koju uzbajamo već 13 godina od vlastitog sjemena.

Bosanski Ionac

Sastojci:
1/2 kg tofu
1/2 kg tempeha
1/2 kg seitana
3 velike korabice
2 češnja češnjaka
2 velike glavice crvenog luka
2 mrkve
1 mali kelj
200 g mahuna

ZOB**Avena sativa**

- 1 korijen peršina*
- 1 mali korijen celera*
- 1 žlica ulja*
- 1 žlica dumbira*
- 1/4 dl rižnog ili jabučnog octa*

Priprema: Tofu i tempeh namažite umakom od soje i ispržite u ulju. Korjenasto povrće očistite i izrežite na komade. Složite povrće, tempeh, tofu i seitan u redove i na kraju završite s ploškicama korabe. Između redova stavljamte začine. Sve zalijte mješavinom octa, pola decilitra vode i 1 žlice ulja. Pokrijte što bolje i kuhajte 3 do 4 sata ili u ekspresnom loncu sat i pol.

Varivo od soje

- Sastojci:**
- 200 g kuhanje soje*
 - 2 mrkve*
 - 1 manji korijen celera*
 - 1 vezica peršina*
 - 2 žlice pirea od rajčice*
 - 1 glavica luka*
 - 3 žlice ulja*
 - sol i dumbir ili papar*

Priprema: Nasjeckani luk pirjati na ulju, dodati ribanu mrkvu i celer i uz dodatak malo vode pirjati dok povrće ne omekša. Tada se dodaje razmučena rajčica, sol i papar ili dumbir. Kuhati na laganoj vatri dok se varivo ne zgusne. Dodati kuhanu soju, po potrebi doliti vode i sve zajedno kuhati još desetak minuta.

Napomena: U specijalitetima Zrna pri kraju knjige ima još recepata za jela od soje.

Zob je poznata žitarica gotovo svim našim krajevima, ali ponajviše kao izvrsna stočna hrana, a manje kao namirnica za ljudsku prehranu. Od svih žitarica zob sadržava najviše visokovrijednih sastojaka koji su potrebni ljudskom organizmu za normalan rast (djeca), izgradnju stanica i zaštitu od bolesti, te za stvaranje crvenih krvnih zrnaca u djece i odraslih. Zob sadržava: biljnu bjelančevinu, masne tvari, lecitin, ugljikohidrate, provitamin A (karotin), vitamin B1 (aneurin), B6, E vitamini plodnosti, K važan za zgrušavanje krvi, kalcij, fosfor, željezo, bakar, mangan, cink, aluminij, kalij, natrij, magnezij, sumpor, klor, bor i jed. Lecitin je važan za nervnu aktivnost, a željezo za stvaranje krvi, pri čemu sudjeluju bakar i kobalt. Među sastojcima zobi je i rijedak vitamin H-biotin, veoma važan za kožu i kosu. Iz ovoga se razabire kolika je važnost zobi za zdravlje. Poznato je da se zob koristi u hranidbi konja, pa se u narodu za konja sjajne i bujne dlake kaže da je "zoben konj".

Ljekovito djelovanje zobi je višestruko. Sluz od zobi pripremljena kao juha ili kao kaša je najzdravije i lako probavljivo jelo i odlična dijetna namirnica. Nakon operacije želuca ili crijeva najbolja hrana je zob pripremljena na razne načine. Redovitim jedenjem zobi mogu se ublažiti upalni procesi u zglobovima i vezivnom tkivu, a zubi zaštiti od karijesa.

Juha od zobene sluzi posebice se preporučuje kod bolesti prsiju i grla. Jela od zobi preporučuju se kod liječenja čira na želuču ili dvanaestercu, oboljenja žućne kesice, kod upale želučane sluznice, kroničnog zatvora i kroničnog proljeva, reume, oboljenja bubrega, krvotoka i kod šećerne bolesti.

Danas se zob najviše jede u obliku zobenih pahuljica, u kojima su sačuvani gotovo svi glavni sastojci prirodnog zrna zobi. Prirodno zrno sadržava jaku ovojnici (pljevu), koja je neprobavljiva, pa prije pripremanja jela, zob mora biti oljuštena. U svijetu se uzgaja i "gola" zob, koja ima zrno bez pljeve, pa je ne treba ljuštitи prije upotrebe. Gola zob još je bogatija bjelančevinama i vitaminima skupine B.

Kupelji od zobene slame korisne su kod bolesti bubrega, bubrežnog pijeska i reume, kostobilje, kočenja, te bolesti jetre. Sjedeće kupke od zobene slame dobre su za ženske bolesti, kod nekontroliranog noćnog mokrenja, grčeva u crijevima i bolesti mijehura.

Zob se upotrebljava i u makrobiotičkoj prehrani. Kuha se na meko i popularna je kao jutarnja kaša za ljudе koji rade fizičke poslove sadržava više masti od ostalih žitarica i daje topliju energiju.

Zbog svih navedenih svojstava zob treba češće jesti u raznim oblicima, pa stoga dajemo nekoliko recepata.

Juha od zobenih pahuljica

Sastojci:

- 1 žlica sezamovog ili maslinovog ulja
- 1 glavica luka
- 1 mrkva
- 1 korijen i list maslačka
- 1 šalica zobenih pahuljica
- 1 l vode
- miso pasta od soje ili morska sol, peršinovo lišće

Priprema: Na zagrijano ulje dodajte sjeckani luk i malo pirjajte. Dodajte na tanke plošćice izrezan korijen maslačka, mrkvu isjeckanu na polumjesece, prstohvat morske soli i malo vode. Pirjajte poklopljeno 10 minuta. Dolicte 1 l vode i kad voda proključa zobene pahuljice, te kuhatje još 10 minuta. Lišće maslačka operite i narežite na rezance, te dodajte 2-3 min. prije završetka kuhanja.

Razmmitute 1 žličicu miso paste od soje sa 2 žlice vruće juhe i ulijte odmah nakon dodavanja lišća. Umjesto tog začina možete dosoliti po potrebi. Prije nego poslužite, ukrasite juhu sjeckanim lišćem peršina i cvjetićima kuhanе mrkve.

Zobena kaša

Sastojci:

- 1 šalica ljuštene zobi
- 5-6 šalica vode, morska sol

Priprema: Zob operite, namačite ju nekoliko sati ili preko noći. Možete kuhati u običnom ili ekspresnom loncu. U običnom loncu kuhanje traje nekoliko sati, dok zob ne popije svu vodu. Stavite podložak pod lonac da iz-

bjegnete zagaranje. Prije nego poslužite ukrasite sjeckanim peršinovim lišćem ili mladim lukom. Ovo se jelo može kuhati uz dodatak grožđica, pa će biti slatka kaša za doručak. Tada ćemo ga ukrasiti sjeckanim lješnjacima ili orasima, koje prethodno malo popržimo na suhoj tavi.

Popečci od zobenih pahuljica

Sastojci:

- 200 g zobenih pahuljica
- 200 g mlađih kopriva
- 2 žlice crnog brašna
- morska sol, ulje za prženje

Priprema: Zobene pahuljice prelijte kipućom vodom i ostavite da nabubre. Koprive očistite, operite, poparite kipućom vodom, ocijedite i nasjecakite. Pomiješajte koprive s ocijedenim pahuljicama, umiješajte brašno (može 1 žlica heljdinog ili sojinog brašna) i malo posolite. Žlicom vadite male popečke i pržite ih na vrelom ulju dok ne požute. Ponudite ih vruće s pirjanim povrćem i zelenom salatom.

Zobene pahuljice se mogu kombinirati s kuhanim žitaricama (ječam, smeda riža, proso) uz različite vrste povrća (poriluk, mrkva, luk, češnjak, celer, peršin) pa se dobiju nova jela s različitim okusima.

Zobeni žganci

Sastojci:

- 300 g zobi
- 70 g prosa
- 70 g pšenice
- 1 žlica meda ili ječmenog slada
- 50 g vrhnja ili vrhnja od soje
- malo cimetra
- 70 g lješnjaka
- morska sol i voda.

Priprema: Žitarice sameljite srednje grubo ili izmiješajte gotovo brašno. Zakipite u loncu 1 l vode s malo soli. U kipuću vodu uspите brašno i uz miješanje kuhajte tih 5 minuta. Ostavite na toplopm da buja najmanje 2 sata. U tople žgance uniješajte vrhnje i med ili slad i cimet. Istresite u zdjelu za posluživanje i ukrasite poprženim i mljevenim lješnjacima. Takve žgance ponudite sa svježim jagodičastim voćem ili pireom od jabuka. Umjesto među možete žgance kuhati sa grožđicama, a umjesto vrhnja dodati malo sezamovog maslaca (tahini).

Keksi od zobenih pahuljica

Sastojci:

- 1,5 šalica cijelog pšeničnog (graham) brašna
- 1,5 šalica zobenih pahuljica
- 1 šalica namočenih i prstohvatom soli posoljenih (da bude slade) grožđica (rozina)
- 4 žlice ulja od kukuruznih klica (može i suncokreta)
- ili 2 žlice sezamovog maslaca (tahini)
- 2 šalice ribanih jabuka ili kuhanе buče
- morske soli na vršku noža, vode po potrebi.

Priprema: Pomiješajte posebno suhe sastojke i posebno tekuće i tek tada ih izmiješajte zajedno.

a) s jabukama: Ako dodajete jabuke masa se radi rjede i izlije u nauljeni pobranijeni lim, te se pospe sezamovim sjemenkama i stavi peći na 180°C. Pečeni keksi se izrežu na kocke ili štapiće.

b) sa bučama: Pomiješajte sve suhe sastojke, dodajte kuhanu protisnutu (pasiranu) buču i ostale tekuće sastojke, zamijesite tijesto, razvaljajte da buče debelo 1 cm i s čašom ili "modlicama" režite kekse željenih oblika. Pecite na 180°C dok ne porumene.

U nastavku su recepti prema kojima već više godina našim redovitim kupcima povrća nudimo i pojedine naše specijalitete.

JELA OD SEITANA I SOJE (biljne bjelančevine)

Ova jela prave se od pšeničnog mesa-seitana ili od soje i kvalitetna su zamjena za životinjske bjelančevine, a ne sadržavaju štetne zasićene masne kiseline.

"Juneći odrezak" od seitana

Sirovi pšenični gluten, koji dobijemo ispiranjem (prema receptu koji se nalazi uz pšenicu), izrežemo u odreske deblijine pola centimetra i pržimo u vrućem ulju dok ne porumene s obje strane. Ispržene odreske stavljamo u posudu u kojoj smo pripremili smjesu vode i umaka od soje ili soli i nekih drugih začina (češnjak, luk, papar).

Ispržene odreske kuhamo u tekućini koje mora biti toliko da prekrije odreske. Kuha se trideset minuta na laganoj vatri i ostavi da se ohladi. Ovi odresci mogu se u tom umaku čuvati tjedan dana u hladnjaku. Poslužimo ih uz kuhanе žitarice i povrće, a mogu se jesti i kao odresci uz variva.

Umak: Malo umaka u kojem smo kuhalii odreske nalijemo u tavu, dodamo umaka od soje (shoju ili tamari), malo vode i pustimo da provre. S malo hladne vode raznuttimo žličicu kuzua, praha aru ili gustina i ulijemo u kipuću tekućinu u tavi. Taj će dodatak zgušnuti umak u koji možemo dodati nekoliko odrezaka da se zagriju prije posluživanja. Ovo je izvrstan preljev na kuhanoj riži, prosu, ječmu i drugim žitaricama.

Hladni se odresci mogu jesti na sendvičima, ali najfiniji su uz navedeni umak.

“Naravni odrezak”

Kuhani seitan (iz recepta uz pšenicu) izrežemo na adreske debljine pola centimetra i mariniramo u umaku od soje ili po želji s drugim začinima. U tavi ugrijemo malo ulja i pržimo adreske vrlo kratko s obje strane da ne postanu pretvrdi. To se radi neposredno prije posluživanja. Ovi su adresci po svemu poput odrezaka od mesa i zato ih treba pržiti u zadnji čas i poslužiti umjesto mesnih odrezaka.

“Bečki odrezak”

Kuhani i marinirani seitan uvaljamo u brašno 850, zatim u smjesu cjelovitog brašna, vode, piva i malo soli (umjesto jajeta), te u crne krušne mrvice i pržimo u vrelom ulju dok ne porumeni.

Izostavimo li krušne mrvice - imamo “pariški odrezak”.

Tako priređen seitan može se dugo očuvati u hladnjaku. Pogodan je za sendviće, jer i hladan ostaje mekan i sočan.

“Gulaš” od seitana

Naravni odrezak od seitana izrežemo u kocke i dodamo ih pirjanom crvenom luku te sve to pirjamo još oko 5 minuta. Dodamo jednu žlicu domaće “vegete”, žlicu umaka od soje ili malo soli. Želimo li veću količinu umaka dodamo vode i kad prokuha zgušnemo s kuzuom, prahom aru, gustinom ili razmaztimo brašna 850 i dodamo gulašu da sve to prokuha. Posebno dobar okus gulašu daje dimljeni sir od soje nasjeckan na kockice i kratko prokuhan sa cijelom masom. Umjesto tofua može se dodati malo dimljenog kravljeg sira. Oni koji ne smiju jesti prženo, mogu gulaš napraviti samo s kuhanim seitanom.

Sarma ili punjena paprika

Pripremimo listove kiselog ili prokuhanog slatkog zelja ili očišćenu papriku i punimo.

Nadjev: sitno nasjeckamo naravni odrezak od seitana i dodamo kuhanoj

žitarici (riža, proso, ječam ili kombinacija žitarica), malo domaće “vegete”, sitno sjeckanog peršinovog lista, crvenog luka i po želji češnjaka, malo soli i dumbira. Umjesto jaja dodamo malo brašna 850 da sve poveže i sve dobro izmiješamo. Tim nadjevom punimo listove zelja ili paprike i kuhamo u posudi s vodom i malo umaka od soje. Kuha se kratko, jer su sve namirnice skuhane i na kraju se zgušne jednim od prije spomenutih zgušnjivača. Po potrebi se dodaje soli ili još umaka od soje.

Rolada od seitana

Sirovi seitan razvucite na pladnju i napunite nadjevom iz prethodnog recepta, ali bez dodatka seitana. Umjesto seitana dobro je dodati pirjane šumske gljive ili šampinjone. Prije stavljanja nadjeva razvučeni seitan premažite umakom od soje ili posolite. Stavlja se nadjev najviše jedan centimetar debeo. Najprije se zaviju uzdužne stranice i malo posoli ili premažte umakom od soje, a zatim se zavija po dužini pladnja. Stavlja se u naušteni lim te se prelijije kipućim uljem i premažte umakom od soje. Višak ulja se odlije, a dolije se mješavina vode i umaka od soje. Time se prelijeva tijekom pečenja, a pečeno je kad porumeni i dobije hrustavu koricu. Za ovo jelo se može izostaviti seitan u nadjevu, a umjesto njega dodati više dimljenog ili svježeg tofua.

Ovo je jelo po bogatstvu okusa ravno svakoj mesnoj pečenki, a mnogo manje opterećuje organizam od životinjskog mesa.

»Šunka« od pšenice

Sirovi seitan (prema receptu uz pšenicu) oblikujte u loptice veličine dvije šake (zajedno) i kuhajte 20 minuta na jako laganoj vatri u marinadi od začinskog bilja i povrća.

Marinada od povrća i začinskog bilja: U veći lonac ulijte hladne vode (prema količini seitana koji će se kuhati u lopticama) i dodajte mrkve, peršinu, pastrnjaka, luku, češnjaka, lovora, dumbira u prahu, vezicu svježeg ili suhog začinskog bilja (majčina dušica, bosiljak, origano, metvica,

Popečci od žitarica i povrća

Ovi popečci mogu se prirediti od svih vrsta žitarica i svih vrsta povrća i u najrazličitijim kombinacijama. Dobre su kombinacije riža i heljda, ječam i leća, riža i proso, riža i zob, riža i raž, riža i azuki, riža i crna soja i dr. sa sitno ribanim raznim vrstama povrća ili pirjanim povrćem. Žitarice i mahunarke moraju biti skuhane, a povrće se može dodati i sirovo. Dodaje se malo brašna 850 da poveže, domaće "vegete" i soli po potrebi i oblikuju popečci koji se prže u vrućem ulju. Prevladavajući okus popećima daje određena vrsta povrća koju želimo naglasiti (blitva, kelj, kupus, mrkva itd.).

Može se spravljati i kombinacija sa sojom iz prethodnog recepta.

Pizza od povrća i gljiva

Zamijesimo tijesto s kvasom kao za kruh (recept uz pšenicu), ali dosta mješke i pustimo da se diže na toplojem mjestu. Napravimo nadjev od povrća i gljiva. Na luku pirjamo naribani tikvicu, mrkvu i sitno narezane gljive. Dodamo domaće "vegete", malo dumbira i sitno nasjeckanog dimljenog tofua, malo zobenih pauhuljica, a ako je smjesa prerijeta i malo brašna da poveže. Pirjamo pola sata i zatim pustimo smjesu da se ohладi. Na nauljeni lim rukom razvučemo dignuto tijesto, premažemo ga sa malo umaka od soje i stavljamo nadjev. Na vrh nadjeva utisnemo neko prirodno ukiseljeno povrće (pickles). To može biti sitno narezano kiselo zelje ili naribani kiseli daikon ili miješano ukiseljeno korjenasto povrće. Pizza se peče na srednje jakoj vatri ovisno o debljinji nadjeva, od 30 do 50 minuta. Prije početka pečenja posipamo malo origana u prahu. Ako želimo bogatiju pizzu možemo dodati i sjeckanog seitana u obliku naravnog ili "Junećeg" odreska. Pizza se poslužuje topla ili hladna za večeru ili užinu, a može se ponijeti i na put kao kompletno jelo.

Popečci od soje

Za ovo jelo može se upotrijebiti soja koja ostaje kad se izvuče mlijeko za tofu, tzv. okara. Umjesto okare možemo soju namočiti, skuhati i samljeti cijelo zrno. Bilo da upotrebljavamo okaru ili kuhanu soju dodajemo joj domaću "vegetu" ili korjenasto naribano povrće, crveni luk i češnjak, malo peršinovog lista ili vlasca, malo soli i brašna 850 da sve poveže. Za ljutkast okus i miris dodajemo malo dumbira ili biberna. Sve dobro izmiješamo i pustimo da odstoji jedan sat u hladnjaku. Oblikujemo popečke debljine 1 cm, promjera 5-6 cm i pržimo u vrućem ulju dok ne porumene.

Ovi se popečci mogu poslužiti topli i hladni uz žitarice, variva, tjeste-ninu, pirjano povrće, na sendvičima ili jesti kao kolačići.

Pohani tofu

Sastojci:

- 200 g svježeg tofua
- 2 žlice tamarija
- sol
- pivo
- brašno 850
- cjelovito brašno
- voda
- ulje za prženje

Priprema: Tofu izrežite na ploške deblijine pola cm i posolite ili marinirajte u soju umaku tamari. Neka odstoji barem 2 sata. U međuvremenu napravite tjesto od piva, brašna, soli i vode. Neka bude malo gušće nego za palačinke i ostavite neka i ono odstoji na hladnom najmanje pola sata.

Ploške tofua otkapajte i uvaljavajte u brašno 850, a zatim u tjesto i pecite na zagrijanom suncokretovom ulju dok lagano ne porumene. Nemojte prejako pržiti, jer će biti žilavo. Pohani tofu vadite na tanjur obložen papirom da upije višak masnoće. Poslužite toplo uz kuhanu smedu rižu i salatu. Hladni pohani tofu je odličan za sendviče.

Dimljeni tofu

Svježi tofu (prema receptu uz soju) izrezati u kocke odgovarajuće veličine i ostaviti 24 do 36 sati u 4% otopini soli. Nakon toga se tofu izvadi na rešetku da se ocijedi i stavila na dimljenje kao pšenična »šunka«. Ako su kocke veće treba dimiti 4 do 6 sati dok tofu sa svih strana ne postane žuto smeđkast. Nakon toga se suši još nekoliko sati na zraku.

Odličan je za sendviče, začin raznim jelima i umacima, a može se servirati i kao narezak za predjelo.

Namaz od slanutka: Slanutak namočiti preko noći i skuhati u ekspresnom loncu. Ohladiti i mlako staviti u miješalici (mikser). Dodati malo maslinovog ulja, limunovog soka, sjeckanog vlasca ili mladog luka, malo dum-bira u prahu (može i papar), češnjaka i soli. Sve se gusto izmiješa (izmiksa) i po potrebi dodati vode od kuhanja slanutka. Ovisno o gustoći ovo jelo možemo prirediti kao pire i poslužiti uz žitarice i povrće ili ga mazati na kruh za sendviče. Ako malo više razrijedimo i jače zakiselimo može biti preljev za salatu od lisnatog zelenog povrća. Isto tako možemo napraviti gustu (krem) juhu. Za juhu treba ostaviti nešto cijelih kuhanih zrna i na kraju ubaciti sjekano peršinovo lišće. Osobe s osjetljivim crijevima trebaju kuhan slanutak protisnuti kroz sito da se odvoje ljsuse.

Namaz od soje: Soju namočiti preko noći i skuhati pod tlakom. Daljnji postupak je isti kao sa slanutkom. Možemo varirati začine, pa umjesto maslinovog ulja dodati sezamovo ulje ili kod soje potpuno izostaviti ulje, jer ona sama sadrži velike količine ulja. Umjesto limuna možemo dodati octa umeboshi. Tada treba opreznije dodavati sol, jer je ocat slan. Može se dodati i malo umaka od soje. Češnjak, hren i mladi luk dodaju se po želji, ali ne odjednom. Tako možemo svaki put imati novi namaz.

Okruglice od jabuka

Naribati jedan kilogram jabuka i malo posoliti. Dodati pola kilograma brašna 850, a po potrebi i više ako su jabuke vrlo sočne. Napraviti smjesu od koje se vlažnim rukama mogu oblikovati okruglice i stavljati ih kuhati u kipuću blago posoljenu vodu. Kuhamo oko 20 minuta na laganoj vatri. Vadimo ih na popržene mrvice ili pšenične klice. Uvaljamo u mrvice ili klice, a mogu se posuti i mljevenim ljeđnjacima ili orasima. Kao zasladvica mogu se upotrijebiti razni sirupi; rižin ili ječmeni slad, a također i favorov sirup.

Okruglice od jabuka sa šljivama

Napravimo smjesu kao u receptu za okruglice od jabuka i u oblikovanu okruglicu utisnemo šljivu, marellicu ili višnje, već prema tome kakvo voće imamo. Cijeli ostali postupak je isti kao i za okruglice od jabuka.

Pohani cvjetovi bazge

Napravimo smjesu od jedne šalice ječmenog brašna, jedne šalice finog integralnog pšeničnog brašna, jedne šalice brašna 850, malo soli, jedan dečilitar piva ili mineralne vode te dodamo toliko vode da dobijemo smjesu kao za palačinke. Manje, nepotpuno rascvale cvjetove bazge umaćemo u tu smjesu i pržimo na vrućem ulju dok ne porumene. Ostavljamo peteljke da za njih možemo uhvatiti i okrenuti cvijet kad se na jednoj strani isprži. Na isti način možemo pohati i cvjetove bagrema. Pržene cvjetove slažemo u zdjelu, posipamo smjesom vanilije, cimeta, lješnjaka ili badema ili pšeničnih klica. Nije nužno dodavati šećer.

Bučnica, jabučnica i zeljanica

Osnovno tijesto za savijače: Pola kilograma brašna 850 i mlaka voda. Zamjesimo mekano tijesto, dobro ga izradimo i ostavimo na toplom mjestu da odstoji najmanje 1 sat. Zatim ga razvučemo na stolnjaku, skinemo okrajke i punimo raznim nadjevima: jabukama, višnjama, tikvama ili nekim drugim nadjevom.

Nadjev za bučnicu: Jedan kilogram naribane tikve ili buče, dvije šalice sitno naribane mrkve, 200 grama tofu-sira od soje ili kravljeg sira, 1/4 šalice sjeckanog vlasca, 1 žlica sitno sjeckanog peršinovog lišća, pola žlicačice paste umeboshi (nije obvezno), suhog dumbira u prahu (na vršku noža) i malo morske soli. Dodamo pola ili jednu šalicu zobenih pahuljica, da upije suvišnu vodu koju ispušta tikva. Taj nadjev dobro izmiješamo i raspoređimo na razvučeni mlinac, savijemo u savijaču i stavljamo u nauljeni lim. Malo pokapamo uljem i stavimo u pećnicu da se peče.

Nadjev za jabučnicu: Jedan kilogram jabuka naribamo, dodamo 100 grama grožđica namočenih s malo soli, 100 grama grubo mljevenih lješnjaka, šalicu pšeničnih klica, malo soli, malo cimeta. Ovo dobro izmiješamo, dodamo i zobenih pahuljica da pokupe jabučni sok. Tim nadjevom punimo razvučeni mlinac, savijemo u savijaču i postupamo isto kao s bučnicom.

Nadjev za zeljanicu: Jedan kilogram kopriva i blitve prelijije se kipućom vodom, ostavi da malo odstoji, ali mora zadržati lijepu zelenu boju, i onda se procijedi, usitni u mikseru. U tu smjesu se doda 300 grama tofua (sira od soje) ili kravljeg sira, zobenih pahuljica da upiju suvišnu tekućinu, šalicu ili dvije sitno naribane mrkve, malo dumbira u prahu, malo soli i tim nadjevom se puni savijača. Kopriva i blitva se ne smije previše samljeti. Savija se normalno kao i ostale savijače, pokapa s malo ulja i stavi u pliticu da se peče. Poslužuje se vruće ili hladno, može biti i prilog žitarici, odnosno večera s nekom salatom ili užinom.

Prekomurska gibanica

Tijesto kao za baklavu, a mogu se upotrijebiti i kupljene (tanke) kore za savijaču.

Nadjev: Za prvi sloj - grubo samljeveni ili sjeckani orasi, lješnjaci ili badevi. Za drugi sloj - jabuke izmiješane s namoćenim grožđicama, zobenim pahuljicama i malo soli. Za treći sloj - zakuhamo 3 dl vode i umiješamo 250 grama mljevenog maka. I tu možemo dodati pola šalice namoćenih grožđica i 1 šalicu zobenih pahuljica. Kada mak, pahuljice i grožđice prokuhaju 5 minuta, dodamo 300 grama tofua ili svježeg kravljeg sira. Zasladimo medom, ječmenim ili rižnim sladom.

Postupak: Na nauljeni lim stavimo jednu ili, ako su vrlo tanke, dvije do tri kore i poškropimo mješavinom ulja i vode. Ravnomjerno rasporedimo mljevene orahe. Opet dolazi tijesto i na njega jabuke s grožđicama. Na sljedeće tijesto dolazi kuhanji nadjev od sira i maka. Kao gornja ostavi se cijela kora, dok se između mogu slagati i izlomljeni komadi tijesta. Odozgo malo poškropimo uljem i izrežemo na kocke željene veličine. Pečemo na 180°C i kad je pečeno zalijemo vrućim slatkim prelijevom kao prilikom priprave baklave.

Baklava

Napravi se tijesto kao za savijaču, ali se ostavi na stolnjaku da se osuši. Napravimo nadjev kao za jabučnicu, ali stavljamo veću količinu lješnjaka ili oraha i nešto više pšeničnih klica. S tim nadjevom posipamo listove, koje stavljamo jedan iznad drugoga u plitici. Za vrh ostavimo jedan neoštećeni list i kad smo potrošili sav nadjev onda lagano nakapamo uljem, izrežemo na kocke željene veličine i stavimo u pećnicu da se peče. Kada je pečena zalijemo je jabučnim sokom ili grožđanim sokom bez šećera ili napravimo otopinu ječmenog slada, limunovog soka i vode, a po potrebi može se dodati i malo meda. Za baklavu u velikoj plitici potrebna je najmanje jedna litra takve slatke vruće otopine kojom se zalije vruća baklava.

Jednu šalicu prosa popržimo na suhom tiganju dok ne dobije svjetložutu boju i fini miris. Jednoj šalici grožđica, dodamo prstohvat soli i šalicu vode da se namaču. Jednu šalicu jabučnog soka i dvije šalice vode uzavremo i u to uspemo poprženo proso, dodamo grožđice i kuhamo 25-30 minuta dok proso ne bude iskuhan. U iskuhanu proso dodamo pola šalice preženih sjemenki sunčokreta i po potrebi malo meda ili ječmenog slada. Vruće iskuhanu proso istresememo na navlaženu pliticu, poravnamo smjesu i pustimo da se ohladi. Na ohludenu smjesu stavljamo jagodičasto voće: maline, ribizle, ogrozd, borovnice, jagode, kupine ili smjesu raznog voća, pa imamo razne boje i oblike. To može biti svježe ili zaledeno voće. Prelijemo ga vrućom smjesom koju smo skuhali od pola šalice ječmenog slada ili jedne šalice jabučnog soka, dvije šalice vode i tri vrhom pune žlice agar-agara. To se kuha 10 minuta i tom vrućom otopinom prelijemo voće. Pustimo da se ohladi i taka smjesa će želatinirati posebice brzo ako je voće bilo zaledeno. Tekućine mora biti dovoljno da voće ostane pod tekućinom i da dobijemo lijepo oblikovanu površinu. Kad se ohladi režemo na kocke željene veličine.

Kukuruzna zljevanka

(osnovna smjesa)

Sastojci:	2 šalice kukuruznog brašna 1 šalica zobenih pahuljica 1 šalica brašna tip 850 0,5 do 1 šalica ulja 2 praška za pecivo sol, 5 šalica vruće vode
-----------	---

Priprema: Kukuruzno brašno prelijemo kipućom vodom i izmiješamo kao žgance. Posebno u brašnu 850 i zobene pahuljice umiješamo prašak za pecivo. Kad se «žganci» malo ohlađe dodamo ulje i ostale sastojke, te još vode ili mlijeka (sojinog, rižinog, zobenog, kravljeg) da se lijepo razlije u tepsiji. Peče se oko pola sata na temperaturi od 200°C. Odlična je kao međuobrok ili lagana večera uz čaj.

Kukuruzna zljevanka s tikvom ili bućom

Napravi se osnovna smjesa iz prethodnog recepta i doda 2-3 šalice sitno izribane tikve ili buće. Cijeli postupak je isti, samo se peče oko 1 sat na 180°C. Može se još dodati 1-2 šalice na kockice izrezanog tofua ili kravljeg sira.

Kukuruzna zljevanka s koprivama

U smjesu iz prvog recepta dodamo 1-2 šalice blanširanih usitnjениh mlađih kopriva (moraju sačuvati zelenu boju). Umjesto kopriva može se dodati usitnjeni blanširani kelj ili blitva ili poriluk, brokula, lišće maslačka...

Zljevanka je još finija ako koprive dodajemo u smjesu s tikvama i tofuom. I ova zljevanka se peče malo dulje (dok ne porumene rubovi).

Ako se smjesi s bućom doda ribanih jabuka i malo grožđica dobivamo slatku varijantu zljevanke.