



Lucky  Shelly

MINDFUL EATING, SIMPLE LIVING

Špela Vehar

# Pot vitalnosti

Tedenski nakupovalni seznam,  
jedilnik in načela prehranjevanja

# Pot vitalnosti

## Avtor

Špela Vehar

## Grafično oblikovanje

Anže Šneberger

## Izdajatelj

Prehransko izobraževanje Špela Vehar s.p.

1. Elektronska izdaja

Sedež in kraj založnika: Gasilska ulica 4, 4226 Žiri

Leto izida: 2021

## Spletišče

[www.luckyshelly.com](http://www.luckyshelly.com)

## Kontakt

040826364

Cena: 12 EUR (DDV je vključen v ceno)

Katalogni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID 78798851

ISBN 978-961-07-0785-1 (PDF)

## Avtorske Pravice

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja avtorja je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javno predstavljanje, predelava ali druga uporaba avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, všteti tudi fotokopiranje, tiskanje ali shranjevanje oz. obdelavo v elektronski obliki v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah.

## Omejitev odgovornosti

Knjiga je namenjena v izobraževalne in raziskovalne namene. Avtor in izdajatelj ne predpisujeta, ne predlagata opustitve ali začetka kakršnega koli načina zdravljenja ali preprečevanja bolezni.





“

*Špela Vehar je prehranska svetovalka, specializirana za svetovanje o celostni rastlinski prehrani, ki svoje znanje podaja na učinkovit in praktičen način.*

# Kazalo

## **Načrt prehrane** 6, 7

- Filozofija enostavnega škrobojedega prehranjevanja 6

## **Kaj, kako in koliko jesti** 8, 9

- Nakupovalni seznam 10
- Kaj storiti pred nakupi in kako se nanje pripraviti 10
- Prilagodite količine (za eno osebo) 11, 12
- "Neznane" sestavine 13
- Recepti za kosila in večerje 14

## **Sedem receptov za sedem kosil in večerij** 14, 15

- Njoki z gobovo omako in solata iz kumar 16, 17
- Testenine s paradižnikovo omako, olivami in zelena solata 18
- Krompirjeva enolončnica in enostavne palačinke 19
- Pečen krompir z grahovo omako in solata iz rdečega zelja 20
- Tofu v sladko-kislo-slani omaki in zeljna solata s fižolom 21
- Bogata zimska solata 22
- Zelenjavna sezonska pizza 23

## **Zajtrki** 24

### **4 slastni recepti za zajtrke** 24

- Špelin bomba zajtrk 26

- Vsestranski sladek krompir 27
- Božanska prosena kaša 28
- Beljakovinsko bogati, umešani tofu 29

## **Slastni solatni prelivi** 30, 31

### *5 receptov za omamne solatne prelive*

#### *brez olja* 30

- Italijanski fižolov preliv 32
- Malinin vinski preliv 32
- Oreščkasti preliv s kaprami 33
- Korenčkov in ingverjev preliv 33
- Tamari preliv 34

## **Za (nekoč) strastne**

### **mesojedce** 35

#### *Predlogi za poenostavitev poznanih*

#### *mesnih jedi* 35

## **Potešitev za mrzle dni** 36, 37

- Jesensko/zimske dobrote 36
- Nakupovalni seznam 38
- Ustrezna priprava na nakupe 38
- Količine prilagodite zalogam iz prejšnjega tedna 39
- "Neznane" sestavine 40
- Pire krompir z melancani 41
- Riževi rezanci "Pad Thai" 42

- Sladki krompir s špinačno kremo 43
- Juha hokaido in ajdova kaša z gobami 44
- Koruzne tortilje z avokadom 45
- Kuskus z zelenjavo 46
- Zelenjavna rižota 47
- Kuharski nasvet 48, 49

## **Teden brez glutena** 50, 51

- Nakupovalni seznam 52
- Grahova juha in pečen sladki krompir z zelišči 53
- Kvinojina solata 54
- Musaka z "mletim mesom" iz rdeče čebule in rjave leče 55
- Polenta s fižolovo - paradižnikovo omako 56
- Riževi rezanci z zelenjavo 57
- Zimska zelenjavna mineštra 58
- Prosenka kaša z zelenjavo in kremno "sirovo" omako 59
- Za kruholjubce enostaven brezglutenski kruh 60
- V opozorilo... 61

## **Brez glutena in razhudnikov** 62, 63

### *Kaj naj sploh še jem?* 63

- Nakupovalni seznam 64

- "Neznane" sestavine 65
- Pečena buča hokaido z bučnimi semeni in vegansko kislo smetano 66
- Sladek krompir s špinačo in lečini polpetki 67
- Zeljnata solata z divjim rižem in sezonsko zelenjavo 68
- Brezglutenske testenine s "smetanovo" omako in brokolijem 69
- Fižolova juha z brezglutenskim kruhom 70
- Praženo rdeče zelje s proseno kašo in falafel polpetki 71
- Ajdova kaša z dimljenim tofujem in gobicami ter mlado špinačo 72

## **Ste mislili, da boste ostali brez sladice?** 73

- Kokosova panakota s kakijevo kremo 74
- Čokoladna bananina torta 75

## **Koncepti - ne jedilniki** 76

### **Lucky Shelly** 77

### *Misija in vizija* 77

# Načrt prehrane

> Filozofija enostavnega škrobojedega prehranjevanja

*Ne glede na to, ali se želite zrediti, shujšati, ali pa le ostati vitalni, je pomembno, da jeste vedno, ko si želite hrane, in da hrano ne hate jesti, šele ko ste tako siti, da si hrane več ne želite. Sitost je izjemno pomembna zato, da ohranite zdrav metabolizem in visoke nivoje energije in zadovoljstva.*

Zato vam priporočam, da jeste od 2 do 5 obrokov dnevno. Nekaterim ljudem zadostuje, da se 2-3x konkretno najedo, spet drugim je dovolj majhen obrok, si pa kmalu želijo novega. Ljudje smo si različni in pomembno je, da ugotovite, kateri sistem ustreza vam.

Če med glavnimi obroki ne želite izgubljati časa z zahtevno pripravo hrane, lahko brez težav popijete tudi nekaj decilitrov sadnega soka in pojedete kos kruha ali polnozrnat kreker.

Priporočam vam princip prehranjevanja glede na kalorijsko in hranilno gostoto živil.

V prevodu: Količinsko jejte veliko živil, ki vsebujejo malo kalorij in veliko hranil ter veliko vode. Ker pa vseeno potrebujete dovolj energije, poskrbite, da centralno mesto obroka pripada škrobni hrani, ki vas bo nasitila in vam dala dolgo trajajočo energijo (krompir, riž, kaše, testenine). Po opisanih načelih sta sestavljena tudi jedilnik in nakupovalni seznam.



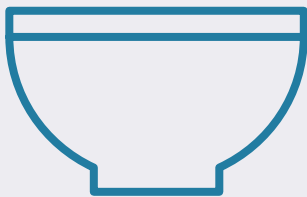








Sveže sadje in zelenjava (špinača, zelena, zel- je, paradižni- ki, kumare, banane, jabolka, slive, mango, hruške, lubenice, maline ipd. - neome- jeno). To hrano poskusite uživati ob vsakem obroku v neomejenih količinah. Pri- poročam, da sadje uživajte pred vsem ostalim zaradi hi- tre prebavljivosti. Nasvet: Sadje do kosila oz. večerje, zelenjavo ob kosilu in za večerjo). Če vam mešanje sadja z drugo hrano ne povzroča nobenih težav (napihnenost, prebavne motnje), ga uživajte kadar želite.



Naravna škrobna živila z manj beljakovinami (sladki krompir, rdeči krompir, beli krompir) – naj predstavlja- jo glavni vir kcal v obroku. Približna mera za posamezen glavni obrok je 0,8 kg do 1kg na obrok.



Naravna škrobna živila z več beljakovinami (žita: ajda, proso, riž, pira, pšenica oves v nar- avni obliki (ne moka ali kruh, temveč kosmiči oziroma zrna) – pojedite jih lah- ko kolikor želite. Približna mera je med 120g in 200g na obrok (velja za suha žita – preden so kuhana).



Naravna škrobna živila z zelo veliko beljakov- inami (stročnice: fižol, leča, čičerika, grah ipd.) pri uživanju bodite zmerni. Približna mera je ena čajna skodelica ku- hanih stročnic ali 50g suhih stročnic na dan (ne na obrok kot ostala škrobna živila).



Minimalno predelani izdelki iz bolj mastnih naravnih živ- il. V to skupino spadajo rast- linski napitki in naravni fer- mentirani ali koncentrirani izdelki (tofu, seitan, tempeh ipd.). Vsa ta živila imajo večjo koncentracijo beljakovin, maščob in posledično so bolj energijsko bogata. Omejite nji- hovo porabo na nekajkrat na teden. V prehrani niso nujno potrebni. Če delate na izgubi telesne teže jih lahko (do nadaljnjega) tudi ukinete.



Koncentrirani izdelki z visoko vsebnostjo preprostih slad- korjev in majhno vsebnostjo vode ali vlaknin (suho sad- je, marmelade, bel kruh, sadni sokovi, sladkor). Uživajte kadar ste v časovni stiski ali ne morete pripraviti nor- malnega obroka in v primeru, da živite aktivno/stresno življenje. Količino prilagajajte zahtevnosti svojih dnevnih opravil. Na primer, če imate veliko mentalnega ali fizične- ga dela (študij, prodaja, posel, skrb za otroke, delo z ljud- mi, šport, velik stres) lahko, v primeru, da vas polovredna hrana ne zadovolji dovolj, tej hrani dodate tudi tovrstna živila. Posladkate si čaj, v kosmiče dodate marmelado, za malico popijete sadni sok...



Naravna visoko-maščobna živila (semena, oreščki, avoka- do) pri uživanju bodite skrom- ni. Približna mera je ena jušna žlica na glavni obrok.



# Nakupovalni seznam

> Kaj storiti pred nakupi in kako se nanje pripraviti

*Preden se podate v svoj prvi teden, poskrbite, da iz svojih hladilnikov in polic v shrambi odstranite vsa živila, ki so*

1) živalskega izvora (meso, mleko, mlečni izdelki, jajca, namazi) in jedi, ki to vsebujejo (jajčne testenine, nekateri krušni izdelki ipd.).

2) sintetična in koncentrirana prehranska dopolnila in dodatki (konopljinna moka ali kaj drugega naravnega ni problem, težava je v izoliranih »proteinih«, multi-vitaminskih s (pre)visoko vrednostjo vitaminov, folni kislini, omega 3 maščobnih kislinah (olje) itd.).

3) Olja ali pa jih vsebujejo (če imate npr. riževo mleko, ki vsebuje olje, ga odstranite, olivno olje in katerokoli drugo olje/maščobo prav tako)

4) Vse živalskim podobne izdelke, ki so narejeni iz hidroliziranih sojinih, grahovitih ali katerih koli drugih rastlinskih beljakovin (burgerji, veganski narezki). Pozor, v to skupino ne spadajo naravni fermentirani rastlinski izdelki kot so tofu, miso, seitan, tempeh. Te produkte lahko uporabljate kot dodatek in popestritev svojim jedem.

5) Jedi »za goste«, od piškotov do, na olju, praženih slanah arašidov, čipsov, kokic itd.

6) Umetna novodobna sladila (flavour drops, stevia, natren ipd.)

Prvi nakup bo malce večji, saj boste na zalogo kupili nekaj več škrobnih živil in oreščkov ter suhega sadja, ki jih boste potem uporabljali cel mesec. Navedene količine veljajo za eno osebo, če bo tako jedlo več oseb, količine ustrezno povečajte po lastni presoji. Ko pregledujete seznam, prečrtajte stvari, ki jih že imate doma. Količine sadja in zelenjave so preračunane na tedensko raven saj po enem tednu večinoma izgubijo svežino in okus.

> Prilagodite količine (za eno osebo)

### *Škrobna živila*

- 5 kg belega krompirja za pečenje
- 2 kg sladkega krompirja
- 1x pirina moka 1 kg ali polnozrnata pšenična
- 1x koruzna moka 1kg
- 2x rjavi riž 0,5 kg
- 2x polnozrnate testenine brez jajc 500g
- 6x ovseni kosmiči navadni brez dodatkov 500g
- 1x prosena kaša 500g
- 1x kuskus
- 0,5 kg Kruh polnozrnat brez dodanih olj in bele moke
- 2x polnozrnati krekerji
- 1x paket čičerike 0,5 kg ali 4x konzerva čičerike 500g
- 1x paket rdečega fižola 0,5 kg ali 3x konzerva rdečega fižola 500 g
- 1x paket rjave leče 0,5 kg ali 2x konzerva rjave leče 500 g
- 1x konzerva belega fižola
- 1x konzerva koruze
- 2x konzerva graha

### *Sveže sadje*

*Kupite ga skupno največ (7 kg) za en teden, poskusite pojesti vsaj 5 sadežev na dan.*

- 2 kg banan
- 2 kg ali vedro mandarin
- 1 paket kaki \*če ga imate radi
- 2 kg jabolk
- 1 kg hrušk
- 0,5 kg limon
- 4 pomaranče
- 2 limeti

### *Zmrznjeno sadje*

- 2x mešanica gozdnih sadežev 0,5 kg
- 2x zmrznjene maline 250 g

### *Suho sadje*

*Predvsem za športnike in odraščajoče otroke.*

- 1x suhe slive 250g
- 1x rozine 250g
- 1x datlji 250g

### *Sojini izdelki*

- 2x sojino mleko 1l (lidl, tuš, eurospin)
- 1x naravni sojin jogurt (hofer)
- 1x tofu (naraven) 250g (hofer, mercator)



## *Drugo*

- 1x paket rjavih ali belih šampinjonov
- 1x peki papir
- 4x paradižnikova omaka v koščkih v konzervi (brez dodanega olja)
- 1x velika gladka paradižnikova omaka v steklenici (za pizzo)

## *Sveža sezonska zelenjava*

*Pojete vsaj 2 porciji na dan (skupno kupite maksimalno 5kg/osebo/teden).*

- 1 cel por
- 1 glava zelene solate ali že oprana pakirana solata
- 1/2 glave rdečega zelja
- 1/2 glave belega zelja
- 1 večja kumara
- 1 glava brokolija
- 1 vrečka oprane špinacije
- 1 vrečka ali zaboj motovilca
- 0,5 kg koničaste paprike
- 2 kg korenja (akcija hofer do 28.10)
- 1 kg bele čebule in 0,5 kg rdeče
- 3 glavice česna
- 1 paket češnjevca paradižnika

## *Naravna maščobna živila*

*Dodatek glavnim jedem (hranite na hladnem, temnem)*

- 1x mandlji 250g
- 2x indijski oreščki 250g
- 1x lešniki 250g

- 1x orehi 250 g
- 1x chia/lanena semena 200g
- 1x sončnična semena
- 1x bučna semena
- 1x kozarec izkoščičenih oliv

## *Začimbe, omake, zelenjava za kuhanje, popestritev jedem*

- koren ingverja
- kumina
- česen v prahu
- čebula v prahu
- bazilika
- origano
- kurkuma (rumene barve)
- peteršilj v prahu
- rdeča paprika v prahu
- nerafinirana morska sol
- poper
- temna sojina omaka
- vinski kis iz črnega vina
- jabolčni kis
- 1x gorčica
- kapre - suhe (soljene)
- mleta rožičeva moka (Spar)
- javorjev sirup (DM)
- kvasni kosmiči (za omake in posip namesto parmezana) - Spar
- tahini (bolje založene trgovine Spar, Mercator)
- paket suhega kvasa

# “Neznane” sestavine

*Slike, opisi ter imena trgovin z živili za katere morda slišite prvič.*

## Tahini

*semena sezama, zmleta v pasto. Običajno se nahaja na polici poleg oreščkov, kosmičev ali pa na policah z azijsko hrano. Pakiran je v kozarcu za vlaganje ali v plastičnem kozarcu s pokrovom. (Mercator, Spar)*

## Temna sojina omaka

*Omaka na bazi soje in pšenice - precej slana. Običajno se nahaja na polici med azijsko hrano, rezanci ipd (je temne barve, skoraj črna). Pakirana je v steklenici z zamaškom za doziranje (Spar, Mercator).*

## Tofu

*Naravni sojin izdelek. Videti je kot neke vrste sir, je pa svetlejši. Običajno je vakuumsko pakiran v plastični embalaži, najdete pa ga v hladilnikih, poleg mlečnih izdelkov. Po navadi je skupaj s sojinimi jogurti in podobnimi nemlečnimi izdelki. (Mercator, Hofer)*

## Javorjev sirup

*Sirup pridobljen iz javorjevega debla, jantarno rjave barve. Sladek. Ponavadi pakiran v manjših, posebno oblikovanih stekleničkah. Ponavadi ga najdete na policah pri alternativnih sladilih za diabetike ali na policah z zdravo bio hrano (Spar, Mercator, občasno Lidl).*

## Sojino mleko

*Napitek, pripravljen iz vode in sojinih semen. Ponavadi se nahaja v tetrapaku in ni v hladilniku temveč je na isti polici kot homogenizirano kravje mleko ali pa na posebni polici z zdravo hrano (Vsi slovenski trgovci).*

## Kvasni kosmiči

*Prehranski kvas v obliki kosmičev, primeren za začinjanje jedi in pripravo omak. Po navadi se nahaja na policah z zdravo hrano, v vakuumsko zaprtih vrečkah. Ima rahel okus po siru. (bolje založene trgovine z zdravo prehrano, DM, hipermarketi, spletne trgovine, Rifuzl)*

## Rožičeva moka

*Mleti stroki rožiča - sladki, uporaba kot nadomestek čokolade/ kakava. Gre za rjav prah, pakiran v vrečki. Ponavadi rožičevo moko najdete na polici, kjer so semena in oreščki, pakiran pa je tako kot semena in oreščki - v plastični embalaži (Spar, Mercator.)*

# Recepti za kosila in večerje

> Sedem receptov za sedem kosil in večerij

*Nisem največja pristašica jedilnikov. Trdno verjamem, da smo ljudje dovolj inovativni in sposobni, da sami odkrivamo nove okuse, ko točno vemo, kaj je za nas dobro in kaj nam škodi.*



Ker pa se zavedam, da so navade železne srajce in da jih je z nekaj "plonkci" verjetno lažje opraviti, sem sestavila tovrsten plonk listek za cel mesec.

Zavedam se, da imamo zelo raznolike kuharske veščine. Tisti, ki ste v tem zelo veščiči, boste morali razumeti, da so recepti preprosti, namenjeni temu, da jih lahko obvlada vsak.

Njihov namen je, da je hrana okusna in da so sestavine zanjo dostopne praktično povsod. Prav tako vem, da vam vsi recepti mogoče ne bodo ustrezali ravno po tistih dneh, kot so zapisani. To je ok. Prilagodite si jih po svoje.

Recepti so zgolj smernice, da vidite, kaj vse lahko jeste in da dobite samostojne ideje. Za vas je pomembno samo to, da si zapomnite, da če jeste nekaj, kar je čim bližje viru, od koder je zrastle (drevo/zemlja), ste na pravi poti!



# Njoki z gobovo omako

## *in solata iz kumar*

### SESTAVINE ZA NJOKE:

- 8 srednje velikih belih krompirjev
- 1 skodelica pirine ali polnozrnate pšenične moke

### SESTAVINE ZA OMAKO:

- jurčki/marele/rjavi šampinjoni (skodelica za kosmiče)
- voda za praženje čebule
- 1 večja čebula
- mleka
- 2 žlici temne sojine omake
- 1-2 dl sojinega mleka
- 2 stroka česna ali ščepec česna v prahu
- 1 jušna žlica svežega peteršilja ali ena čajna žlica suhega
- ščepec popra \*soli ne dodajamo, ker jo ima že veliko temna
- sojina omaka

### SESTAVINE ZA SOLATO:

- 1 večja kumara + solatni preliv po izbiri

*Če nimate veliko časa za kuhanje, krompir za njoke ali kar celotno maso pripravite dan vnaprej, oziroma na katerikoli dan, ko imate več časa.*

### 1 NJOKI

Krompir operemo, olupimo, narežemo na manjše kose, damo v večjo posodo in prelijemo z vodo.

Vse to damo kuhati na najvišjo temperaturo, dodamo še pol čajne žličke soli. Ko krompir zavre, znižamo temperaturo za polovico. Krompir naj po malem vre še 15-20 min, dokler ni kuhan.

Preverite, če je dovolj kuhan s tem, da kakšnega vzamete ven med kuhanjem in poizkusite. Za njoke mora biti krompir precej mehek. Ko je krompir kuhan, ga z vilico ali mečkalko takoj zmečkamo v pire. Pustimo, da se shladi in ga damo še za uro ali čez noč v hladilnik.

Ko je krompir povsem ohlajen, dodamo moko in vse skupaj zgnetemo v gosto, čvrsto kepo.

Odrežemo manjši kos kepe in jo z rokami povaljamo v dolg svaljek (kot ste včasih počeli z glino ali plastelinom). Ko je svaljek malce debelejši od vašega palca, s pomočjo žlice ali nožka oblikujete manjše njoke.

Položite jih na krožnik(e) enega zraven drugega, ne da se med sabo ne dotikajo. Če jih boste pripravljali takoj, pripravite večjo široko posodo z vodo, ki jo zavrite. V vodo dajte še pol žličke soli. Ko voda zavre vanjo previdno položite za en krožnik njokov (ena porcija).

Med kuhanjem malce zmanjšajte ogenj, še vedno pa naj voda vre. Po minuti kuhanja njoke rahlo pomešajte, da se ne primejo na dno.

Njoki potrebujejo malo kuhanja (pribl. 4-5 min). Dovolj kuhani so že takrat, ko priplavajo na površje.





## 2 OMAKA

Gobe nasekljajte na manjše, tanjše koščke, isto naredite s čebulo in česnom. Na štedilniku pripravite ponev. Ponev mora imeti kakovostno neoprijemljivo dno (kamen ali teflon ipd.).

Ogenj nastavite na srednjo temperaturo. Najprej na ponev vrzite čebulo in jo zalite z malo vode (cca 0,5 dl). Pražite dokler ne postekleni oziroma porumeni.

Potem na ponev vrzite še gobe in jih pražite, dokler se ne zmehčajo. Takrat dodajte 2 jušni žlici temne sojine omake, kmalu za tem pa še česen.

Dodajte še malo vode, da se popeče tudi česen, da ne ostane surov. Na koncu dodajte še približno 1 dl sojinega mleka.

Mešajte, da se pomeša z okusom gob, čebule, česna in sojine omake in kuhajte še nekaj minut.

## 3 SOLATA

Med kuhanjem olupite kumaro in jo narežite na tanke kolobarčke in dajte v manjšo posodico za solato/kosmiče. Prelijte z enim od prelivov, ki smo vam ga predlagali, ali pa pojejte kar brez preliva.

Postrežba: Naložite si njoke na krožnik, prelijte s polovico omake, potresite s svežim peteršiljem, če ni dovolj slano dosolite in poprajte.

Solato pojejte najprej, potem pa nadaljujte z glavno jedjo. Če ste še lačni, si naložite še.

## 4 NAMIG

Morebitne preostale še nekuhane njoke dajte v hladilnik če jih boste porabili v roku 2-3 dni, če ne, jih dajte na alu folijo in v zmrzovalnik.

Ko jih boste ponovno uporabili, jih vrzite v krop kar zmrznjene (potrebovali bodo kakšno minuto več, da se skuhamo).



# Testenine

## *s paradižnikovo omako, olivami in zelena solata*

### SESTAVINE

- polnozrnate pšenične ali katerekoli druge testenine brez jajc
- konzerva narezanih in olupljenih paradižnikov brez dodatkov
- en večji por
- 4 jušne žlice zelenih oliv iz slanice
- dve jušni žlici sveže bazilike ali ena čajna žlička suhe bazilike
- sol in poper po potrebi
- zelena solata
- jušna žlica bučnih semen

### 1 TESTENINE

Na štedilnik pristavimo večji lonec z vodo. Vodo zavremo. Ko zavre, vanjo stresemo približno pol vrečke testenin in kuhamo toliko časa, kot je napisano na embalaži. Vmes nekajkrat močno pomešamo, da se testenine ne sprimejo.

### 2 OMAKA

Por nasekljamo, prej pa dobro operemo. Morebitne suhe dele na vrhu odrežemo, vse ostalo pa porabimo (praktično cel por). Nasekljan por stresemo na neoprijemljivo posodo in zalijemo z 0,5 dl vode. Pražimo, dokler por ne zadiši. Ko se por praži nasekljamo olive na manjše koščke.

Potem jih stresemo na ponev k poru, samo na kratko popražimo (približno minuto), potem pa preko tega prelijemo konzervo paradižnika in pomešamo.

Vse skupaj grejemo še približno 3-5 minut, tik pred koncem dodamo še baziliko.



### 3 SOLATA

Zelena solata operemo in narežemo na majhne koščke, primerne za ugriz. Nanjo stresemo eno žlico bučnih semen in prelijemo s prelivom po lastni izbiri.

### 4 POSTREŽBA

Naložimo si poln krožnik testenin, ki jih prelijemo s pol omake. Solato pojedemo pred glavno jedjo.

### 5 NAMIG

Testenine, ki nam ostanejo, pojedemo za večerjo, oziroma prihodnji dan za kosilo/malico v službi. Testenine zmešamo skupaj s preostalo omako in jih pospravimo v nepredušno posodo za hrano in v hladilnik.

# Krompirjeva enolončnica in enostavne palačinke

## SESTAVINE - ENOLONČNICA

- 3 čebule
- 2 stroka česna
- 3 korenčke
- 6 večjih krompirjev
- 2 konzervi rdečega fižola (ali identična količina kuhanega fižola)
- sol, poper

## PALAČINKE (NAMESTO KRUHA)

- banana
- skodelica ovsenih kosmičev (zmleta v blenderju v moko)
- skodelica sojinega mleka ali vode
- \*cimet (po želji)

## 1 ENOLONČNICA

Čebulo olupimo in nasekljamo. Stresemo jo v lonec, zalijemo z nekaj vode in začnemo pražiti na srednje visoki temperaturi. Medtem, ko se čebula praži, olupimo krompir in ga narežemo na manjše koščke, prav tako korenčke in česen. Fižol medtem zmišamo s paličnim mešalnikom ali blenderjem, skupaj z vodo, v kateri se je kuhal. Če uporabljamo fižol iz konzerve, moramo kasneje enolončnico soliti precej manj. Najprej v lonec vržemo korenčke, malo popražimo, potem še česen in krompir, na koncu pa zalijemo še z mešanico fižola. Potem vse skupaj zalijemo s približno 1 l vode, dodamo čajno žličko soli (če smo imeli fižol iz konzerve, samo pol žličke), pustimo da zavre.

Ko zavre, na nizkem ognju kuhamo še 20 do 30 min, da se krompir zmehta in da se enolončnica zgosti.

## 2 PALAČINKE

Maso lahko pripravimo že vnaprej ali najkasneje preden začnemo kuhati enolončnico. Najprej ovsene kosmiče v blenderju zmeljemo v moko. V blender potem vržemo olupljeno ba-



nano in vse skupaj zalijemo s sojinim mlekom ali vodo, ter mišamo v gosto tekočo zmes, ki jo takoj postavimo v hladilnik, saj mora malce počivati, da kosmiči in banana začnejo delovati kot vezivo (ker nimamo jajc). Po želji v maso dodamo cimet. Ko je enolončnica skoraj kuhana, spečemo palačinke. Potrebujemo kakovostno neoprijemljivo ponev. Ponev segrejemo na srednjotemperaturo in potem nanjo zlijemo nekaj mase. Palačinke naj bodo malce manjše in bolj debele. Preden jih poskusite obračati, jih kar nekaj časa pecite, da se na spodnji strani naredi čvrsta skorjica.

## 3 POSTREŽBA

Enolončnice pojejte kolikor vam poželi srce, zraven namesto kruha pojejte nekaj palačink. Če želite, jih lahko tudi malo namažete z marmelado.

## 4 NAMIG

Preostalo mineštro shranite v hladilniku ali v zimskih dneh na balkonu. Če jo boste imeli na hladnem, bo za uživanje primerna do 3 dni.

# Pečen krompir

## *z grahovo omako in solata iz rdečega zelja*

### SESTAVINE

- 8 velikih krompirjev
- 500g graha (konzerva ali zamrznjen)
- pol glave rdečega zelja
- žlica bučnih semen
- čebula
- 2 stroka česna
- sol, poper

### 1 KROMPIR

Krompir operemo, olupimo in razrežemo na polovice (če so veliki, na tretjine – ploščate) ter položimo na pladenj tako, da so na njem s svojim največjim ploščatim delom. Pečico segrejeemo na 150 stopinj in nastavimo na ventilacijsko pečenje. Ko je pečica segreta, vanj damo pladenj in nastavimo na pečenje za 55 min.

### 2 GRAHOVA OMAKA

Na neoprijemljivi ponvi na malo vode in srednjem ognju dobro prepražimo čebulo in česen. Potem dodamo grah (če se uporabili zamrznjenega, odlijte vodo iz kozerve in ga malce sperite) in še malo pražimo (vmes zalivamo z vodo).

Po približno 10 min celotno vsebino ponve zmiksamo v blenderju ali s paličnim. Dodamo ščepec soli in popražimo.

### 3 SOLATA

Vso zelje, ki ga imamo na voljo nasekljamo na rakce. Polovico shranimo za drug obrok, polovico pa potresemo z bučnimi semeni in prelijemo z izbranim solatnim prelivom.



### 4 POSTREŽBA

Ko je krompir pečen, ga damo iz pečice. Grahovo omako damo v posodico, v katerega pomakamo krompir in veselo jemo. Solato pojedemo preden pojedemo krompir.

### 5 NAMIG

Krompir shranimo na sobni temperaturi v neprodušno zaprti posodi do naslednjega obroka.

Solimo ga šele, tik preden jemo. Omako do naslednjega obroka shranimo v hladilniku. Po potrebi oboje pogrejemo v ponvi ali mikrovalovni pečici.



# Tofu

## v sladko-kislo-slani omaki in zeljna solata s fižolom

### SESTAVINE

- 1 čajna skodelica rjavega oziroma polnozrnatega riža
- 200 g tofuja
- 3 žlice temne sojine omake
- 2 pomaranči
- 1 konzerva narezanih paradižnikov v omaki
- rdeča paprika v prahu
- 5 žlic koruzne moke
- por
- glava belega zelja
- konzerva fižola ali skodelica kuhanega fižola

### 1 RIŽ

Riž pred kuhanjem operemo tako, da ga damo na cedilo in čez spustimo močan curek vode. Potem ga damo v posodo in prižgemo ogenj na srednjo do višjo temperaturo. Počakamo 2-3 minute, da začne riž dišati in cvrčati. Dodamo dvojno količino vode (lahko dodamo ščepec soli, ali pa tudi ne, saj bo omaka precej slana), kot smo dali riža in počakamo, da voda zavre. Ko voda zavre, nastavimo ogenj nekje med srednjo in nizko temperaturo in kuhamo še cca 10 min oziroma dokler voda ne izhlapi. Ko zavre, na nizkem ognju kuhamo še 20 do 30 min, da se krompir zmehča in da se enolončnica zgosti.

### 2 PRIPRAVA TOFUJA

Tofu vzamemo iz paketa in odlijemo vso vodo. Potem tofu še dodatno posušimo s papirnato ali iz blaga narejeno (seveda čisto) kuhinjsko servieto. Tofu narežemo na podolgovate »palčke«, debele približno kot prst. V posodici pripravimo koruzno moko in osušen in narezan tofu dobro pomokamo v njej (kot da bi želeli tofu panirati). Ko s pomokanjem zaključimo, prip-

ravimo ponev za praženje. Damo jo na štedilnik, ogenj pa nastavimo na srednjo moč. Na ponev položimo kose tofuja. Pustimo jih, da se pečejo na eni strani, dokler niso zlato zapečeni. Takrat jih obrnemo. Tako naredimo za vsaj 2 strani tofuja, lahko pa tudi za vse 4. Najboljši je, ko je zlato zapečen.

### 3 MARINADA

Za marinado pripravimo še eno ponev. Segrejemo jo na srednjo temperaturo. Najprej nanjo ulijemo sok, stisnjen iz dveh pomaranč. Takoj zatem pomaranči dodamo sojino omako, kmalu za njo pa še  $\frac{3}{4}$  konzerve paradižnika. Na koncu še izdatno posipamo z rdečo papriko v prahu. Ko je omaka narejena, vanjo vržemo tofu, ki smo ga predhodno popekli in ga na nizkem ognju v marinadi pustimo še cca. 3 min.

### 4 POSTREŽBA

Na krožnik naložimo polovico kuhanega riža, preko njega prelijemo malce marinade in damo nanj pol tofujevih palčk. Potresemo pa še z nekaj jušnimi žlicami svežega pora, ki smo ga prej nasekljali.

### 5 SOLATA

Zelje nasekljamo na tanke trakce. Damo ga v srednje veliko posodo, čezenj stresemo pol konzerve fižola (z vodo v kateri je bil konzerviran ali brez). Prelijemo z izbranim solatnim prelivom.

### 6 NAMIG

Tofu in riž lahko do naslednjega dne shranimo v neprodušno zaprti posodi v hladilniku. Če boste ta obrok pojedli isti dan, vam predlagam, da riž in tofu pustite v ponvi in jo pokrijete, za naslednji obrok pa preprosto pogrejete vse skupaj.

# Bogata zimska solata

## SESTAVINE

- nekaj češnjevih paradižnikov, narezanih na polovičke
- 1/2 konzerve rjave leče
- 1/2 konzerva čičerike
- 1/2 konzerve koruze
- 1x glava brokolija
- 1x 150g motovilca ali katere druge oprane solate
- 2 korenčka
- 1 strok česna
- polnozrnati krekerji (npr. wasa ali hoferjevi)
- 3 žlice mešanice semen (bučna, sončnična ipd.)

## 1 PRIPRAVA

Brokoli narežemo na manjše koščke (celega, tudi debelce). V manjšem loncu zavremo vodo, ki jo prej zelo rahlo posolimo. Vanjo potem vržemo koščke brokolija in pustimo, da se kuha le 2-3 minute.

Ko je kuhan, ga stresemo na cedilo, vodo odlijemo. Naribamo korenček in nasekljamo česen.

## 2 POSTREŽBA

V veliki posodi pripravimo solato. Lečo, čičeriko in koruso prej speremo pod vodo.

Vse sestavine vržemo v to posodo in dobro premešamo. Polovico solate pospravimo v posodo za kasnejše uživanje in jo damo v hladilnik, drugo polovico pa prelijemo z izbranim solatnim prelivom in jo pojemo.

Poleg solate si privoščimo nekaj (kolikor želimo) polnozrnatih krekerjev brez olja, mlečnih izdelkov, jajc.

## 3 NAMIG

Solato vedno prelijemo s prelivom šele tik pred uživanjem. Solatna mešanica (brez prelivov) mora biti v hladilniku, kjer lahko zdrži čez noč, naslednji dan pa jo je treba pojesti.



# Zelenjavna sezonska pizza

## TESTO ZA PIZZO

- 300 g polnozrnatih pšenične (ali pirine) moko
- 1 suhi kvas (vrečkica)
- cca 1.5 dl tople (ne vroče) vode s ščepecem sladkorja
- ščepec soli

## NADEV

- fino zmiksana paradižnikova omaka
  - por ali čebula
  - 2 stroka česna
  - 3 jušne žlice koruze
  - skodelica češnjevih paradižnikov
  - 3 jušne žlice špinačnih listov
  - tri jušne žlice zelenih oliv (izkoščičene ali cele)
  - skodelica nasekljanih belih ali rjavih šampinjonov
  - origano
- \*po želji:
- nekaj žlic sojinega jogurta
  - skodelica sezonske zelenjava po želji (bučke, melancani, paprike)

## 1 PRIPRAVA TESTA

V večji posodi zmešamo moko, suhi kvas in sol. Potem v sredini te zmesi napravimo vdolbino, v katero bomo zlili sladkano vodo. Moko torej porinemo ob rob posode. Vodo zlijemo v vdolbino, potem pa z vilico s krožnimi gibi privlečemo moko k vodi in začnemo tvoriti mokro testo. Ko se je z vodo spojila že skoraj vsa moka, začnemo mesiti z rokami, lahko pa začnemo že takoj z roko. Bistvo je, da naredimo čvrsto kroglo testa. Ko je testo narejeno, dno posode še malce pomokamo (da se testo ne prime) in posodo pokrijemo s servieto. Testo pustimo na topllem prostoru (ne na prepihu) da vzhaja vsaj 30 min.

Ko je testo vzhajalo, da položimo na pult, ki smo ga predhodno pomokali in ga tam razval-



jamo ali raztegnemo v pravokotnik, ki bo tako velik kot naš pladenj. Na pladenj položimo peki papir, nanj pa testo za pizzo. Če to počnete sami, hlebček raztegnite, ko je že na pladnju in ne pred tem. Preden naložite nadev, nastavite pečico na najvišjo temperaturo 220-240 stopinj.

## 2 NADEV

Najprej na pizzo namažite pasiran paradižnik, potem pa nanjo položite ostale – seveda na majhne koščke nasekljane sestavine in origano. Pizza naj ne bo preveč obložena, ker lahko zaradi zelenjave testo postane preveč mokro. Rukolo oziroma mlado špinačo pustite zunaj, saj jo boste po pizzi postregli šele, ko bo ta pečena. Ko ste pizzo opremili, jo postavite v pečico in jo pečete 10-12 minut. Če pica v tem času ni dovolj pečena, jo pustite še nekaj minut.

## 3 POSTREŽBA

Pizzo razrežite kar na pladnju (priporočam krožno razilo za pizzo). Svoj kos si dajte na krožnik in če želite, lahko okus pize oplemenitite z žličko ali dvema sojinega jogurta, ki lepo zakisli in da podoben občutek kot kislina smetana..

## 4 NAMIG

Pizza z lahkoto v hladilniku zdrži dan ali dva. Pogrejte jo v navadni ali mikrovalovni pečici.



# Zajtrki

> 4 slastni recepti za zajtrke

*Nekateri bodo menili, da so 4 zajtrki odločno premalo, da bi imeli dovolj izbire. Včasih moramo ljudje stopiti korak nazaj in se vprašati, kaj je namen naših obrokov. Je namen to, da uživamo, ali da nam hrana preprosto da energijo in dobro počutje?*



Po mojem je pomembno oboje. Velikokrat pa ljudje pozabimo, da že samo menjava letnih časov ponuja menjavo zajtrka, pa čeprav je ta v osnovi ves čas isti.

Vsak dan na primer lahko jeste kosmiče, ki pa jih vsak teden obogatite z drugačnim sezonskim sadjem.

Vsak od sadežev ima zelo specifičen okus in ko boste na zajtrke začeli gledati tako, boste morda z zadovoljstvom ugotovili, da je vsak dan isto v resnici lahko tudi vsak dan odlično.

# Špelin bomba zajtrk

## recept jesensko-zimske različice

### SESTAVINE

- pol čajne skodelice suhih ovsenih kosmičev
- pol čajne skodelice vroče vode
- 1 velika hruška
- 2 srednje veliki jabolki
- 1 banana
- 3 žlice zmrznjenih malin
- 1 jušna žlica rožičeve moke
- 1 jušna žlica mešanice oreščkov
- 1 čajna žlica chia/lanenih semen

### 1 PRIPRAVA

Kosmiče, rožičevo moko, oreščke in semena stresemo v posodico za kosmiče in prelijemo z vročo vodo iz pipe. Medtem, ko se te sestavine namakajo, na manjše koščke narežemo sadje in ga damo v posodo. Maline lahko odmrzujemo že večer prej, če smo na to pozabili, jih v majhni kozici na hitro pogrejemo, da se odtalijo. Toplo mešanico prilijemo kosmičem.

### 2 NAMIG

Uporabite lahko katero koli sadje. Stremite k temu, da pojedete čim več sadja, kosmiči pa naj predstavljajo manjši, bolj nasiten del zajtrka. Če boste v dopoldanskem delu zaužili res veliko sadja, vam ne bo treba piti veliko vode, pa še en kup vitaminov in mineralov boste zaužili.





# Vsestranski sladek krompir

*recept za osnovno pripravo krompirja*

## SESTAVINE

- sladek krompir - samostojen obrok

## 1 PRIPRAVA

Pečico segrejemo na 200 stopinj Celzija. Krompir najprej skrbno operemo in po potrebi tudi oščetkamo.

Gomolje osušimo, nato pa jih na več mestih prebodemo z vilicami. Zložimo jih na rešetko in pečemo na srednji višini 45 do 60 minut (čas peke je odvisen od velikosti gomoljev). Ali je krompir pečen, najlažje preverimo z ozkim nožem, ki ga zabodemo v gomolj - če ga prebodemo brez težav, je krompir pečen.

Ker je po okusu zelo specifičen: sladek in močno nasiten, ga lahko uporabljate kot samostojno jed, kot prilogo, ali celo kot del sladice, če iz njega naredite pire in ga vključite v testo/nadeve.



## 2 NAMIG

Svetujem, da krompirja ne solite preden ga ne poizkusite, saj ima zelo specifičen in močan okus.

Ko je krompir pečen, ga lahko takoj olupimo in pojemo (ali ga pojemo kar z olupkom), ali pa ga shranimo v posodo s pokrovom in ga pojemo v 1-3 dni. Odličen je za malice namesto sendvičev. Počaka naj v hladilniku.

Pred zaužitjem ga lahko malce pogrejete v navadni ali mikrovalovni pečici, ni pa nujno - dober je tudi hladen.

# Božanska prosena kaša

## SESTAVINE (1 PORCIJA)

- prosena kaša - pol skodelice
- 2-3 manjša jabolka (lahko tudi drugo sadje)
- 2 jušni žlici orehov (lahko tudi rožičeva moka, mak ali kakšni drugi oreščki)

## 1 PRIPRAVA

Prosena kašo najprej oplaknemo pod vrelo, nato pa še pod mrzlo vodo. V vodi jo skuhamo v razmerju 1:2 (v pokriti posodi).

Kaša se kuha cca. 10-15 minut. Ko je kuhana, jo zalijemo z 1 dl sojinega mleka in jo na ugasnjeni a še vedno topli plošči pustimo stati 5 minut.

Potem jo odstavimo, dodamo naribano jabolko in orehe in pojemo.

## 2 NAMIG

Ker so mnogi ljudje zjutraj v stiski s časom, priporočam, da kašo na vodi skuhate vnaprej (za 2-4 dni).

Ko jo želite zjutraj uporabiti, vzemite želeno porcijo, jo dajte v lonec, zalijte z 1dl sojinega mleka in pogrejte.

Potem dodajte sadje in žlico zdrobljenih oreškov po lastni izbiri. Lahko dodate tudi rožičevo moko.



# Beljakovinsko bogati, umešani tofu

## SESTAVINE ZA 1 OBROK

- 1/2 srednje velike čebula
- 2 stroka česna
- 1/2 skodelice šampinjonov
- 1/2 manjše bučke
- 1/2 manjšega melancana
- 100 g tofuja
- 3 jušne žlice prehranskega kvasa
- limonin sok iz pol pomaranče
- 1 mala žlički rdeče paprike
- 1 mala žlička kurkume
- črni poper
- sol
- nekaj polnozrnatih krekerjev ali 1-2 kosa kruha

## 1 PRIPRAVA

Tofu zavijemo v kuhinjsko krpo in obtežimo, da se osuši (obtežen naj bo celoten čas priprave obroka).

V srednje veliki posodi na vodi prepražimo na drobno nasekljano čebulo (okoli 3 minute), dodamo narezane šampinjone, bučko in jajčevac, ter pražimo še 5 minut. Dodamo na drobno nasekljan česen in začimbe ter pražimo še 2 minuti. Dolijemo nekaj žlic vode in dobro premešamo.

Vsebini posode dodamo nadrobljen tofu (osušen tofu s prsti nadrobimo na koščke približnega premera 1 cm) in med občasnim mešanjem kuhamo 15 minut (pri tem pazimo, da tofuja preveč ne razdrobimo), po potrebi dodamo malo vode.

Dodamo prehranski kvas in limonin sok ter kuhamo še 2 minuti.



## 2 NAMIG

V tofu lahko po želji dodamo še kakšno sezonsko zelenjavo ali olive. To je beljakovinsko in maščobno precej bogat zajtrk (k čemur ne bomo stremeli), zato ga ne bi priporočala za uživanje za vsak dan, temveč bolj za vikende in posebne priložnosti. Ob njem lahko pojedete kak kos polnozrnatega kruha ali kreker.



# Slastni solatni prelive

> 5 receptov za omamne solatne prelive brez olja

*Stranke me pogosto vprašajo, kaj pa daš na solato, če ne uporabljaš olja?*

Sama sem glede tega precej radikalna in rada rečem: Če ne moremo pojesti solate, takšne kot je, potem je niti ne jejmo.

Pa vseeno, ker imajo nekateri res radi solate, sem vam pripravila 5 receptov za solatne prelive, ki nimajo olja. Vseeno pazite: v njih so pogosto zmleti oreščki in seme-na, kar pomeni, da so kalorično vseeno bogati. Odmerjajte jih z jedilno žlico, ne pa kar s "flašo".





# Malinin vinski preliv

## SESTAVINE

- 1/2 skodelica malin (če so zmrznjene, jih čez noč odtajajte)
- 1/2 skodelice vode
- 1/2 žlice vinskega kisa iz črnega vina
- 2 žlici javorjevega sirupa
- ščepec popra in soli

## 1 PRIPRAVA

Vse sestavine vrzite v blender in zmiksajte. Uporabite funkcijo za pulziranje, da se vse sestavine res dobro pomešajo med sabo in postanejo enotne.

## 2 NAMIG

S to količino sestavin boste dobili eno skodelico in pol preliva. Predlagam, da si omislite nekaj praznih stekleničk, ki držijo do 0,5 l tekočine. Ko preliv ustvarite, ga prelijte v stekleničko in zaprite.

Če ga boste shranili v hladilniku, bo uporaben do 5 dni.

# Italijanski fižolov preliv

## SESTAVINE

- 1 konzerva belega fižola - fižol pred uporabo dobro izperite (uporabite le fižol)
- 1 skodelica tople vode
- 2-3 jušne žlice limoninega soka
- 1/2 jušne žlice nasekljanega česna (ali česna v prahu)
- 2 jušni žlici peteršilja (svežega ali suhega)
- 1 1/2 jušna žlica nasekljane čebule (ali čebule v prahu)
- 1 jušna žlica origana
- ščepec soli

## 1 PRIPRAVA

Fižol najprej malce ogrejte (konzervo lahko za nekaj minut postavite v posodo z vrelo vodo). Potem ga vzemite iz konzerve, izperite z vročo vodo in dajte v blender in malo zmiksajte.

Dodajte pol skodelice vode. Dodajte limonin sok, ki ste ga prej stisnili in odstranili pečke. Za začetek dajte noter samo 2 žlici (1 dodajte na koncu, če še čutite potrebo). V blender poleg ostalega dodajte še vse začimbe, razen soli. Če je potrebno, podrgnite trše kose iz sten blenderja proti rezilu, če je to potrebno.

Preliv bi moral postati kremast in gladek. Na koncu lahko glede na lastne preference dodate več vode in začimb.

## 2 NAMIG

S to količino sestavin boste dobili 2 skodelici preliva. Predlagam, da si omislite nekaj praznih stekleničk, ki držijo do 0,5 l tekočine. Ko preliv ustvarite, ga prelijte v stekleničko.

Če ga boste shranili v hladilniku, bo uporaben do 5 dni.



# Korenčkov in ingverjev preliv

## SESTAVINE

- 3/4 posodice narezanega korenja (4 majhni do srednje veliki korenčki)
- 1 jušna žlica naribane korenine ingverja (lahko tudi v suhi obliki)
- 1 jušna žlica javorjevega sirupa
- 1 nasekljana manjša čebula
- 0,5 dl pomarančnega soka (sok 2 pomaranč)
- 1 jušna žlica limetnega soka (lahko uporabite tudi limoninega)
- 0,5 dl tople vode
- sol in poper po potrebi

## 1 PRIPRAVA

Vse skupaj zmiksajte v blenderju, dokler ne dobite konsistentnega tekočega preлива.

## 2 NAMIG

S to količino sestavin boste dobili približno 1 skodelico preлива. Predlagam, da si omislite nekaj praznih stekleničk, ki držijo do 0,5 l tekočine. Ko preliv ustvarite, ga prelijte v stekleničko.

Če ga boste shranili v hladilniku, bo uporaben do 5 dni.

# Oreščkasti preliv s kaprami

## SESTAVINE

- 5 jušnih žlic indijskih oreščkov, predhodno vsaj 30 min namočenih v vroči vodi
- 1 jušna žlica jedilnega kvasa
- 1 čajna žlička kaper
- 1 čajna žlička gorčice
- 1 jušna žlica limoninega soka
- 1 strok česna
- 1,5 dl vode
- sol in poper po okusu

## 1 PRIPRAVA

Od oreščkov odlijte vodo in jih vrzite v blender. Dodajte še ostale sestavine. Sol dodajte na koncu, ko ste preliv že poizkusili. Vse skupaj zmiksajte v blenderju, dokler ne dobite konsistentnega tekočega preлива.

## 2 NAMIG

S to količino sestavin boste dobili približno 1 skodelico preлива. Predlagam, da si omislite nekaj praznih stekleničk, ki držijo do 0,5 l tekočine. Ko preliv ustvarite, ga prelijte v stekleničko. Če ga boste shranili v hladilniku, bo uporaben do 5 dni.

# Tamari preliv

## SESTAVINE

- 4 jušne žlice temne sojine omake
- 2 datlja
- 1 manjša čebula - nasekljana,
- jušna žlica limetinega soka
- košček ingverja
- 2 čajni žlički tahinija (sezamova pasta)
- 1 strok česna
- 1 dl tople vode

## 1 PRIPRAVA

Vse sestavine stresite v blender in zmiksajte do gladke, tekoče a kremaste strukture.

## 2 NAMIG

S to količino sestavin boste dobili približno 1 skodelico preлива. Predlagam, da si omislite nekaj praznih stekleničk, ki držijo do 0,5 l tekočine. Ko preliv ustvarite, ga prelijte v stekleničko.

Če ga boste shranili v hladilniku, bo uporaben do 5 dni.

# Za (nekoč) strastne mesojedce

> Predlogi za poenostavitve poznanih mesnih jedi

*Za tiste, ki bi radi jedli podobno, kot so do sedaj*

Ne komplicirajte. Delajte jedi, ki jih imate radi, samo brez mesa, jajc, mlečnih in maščob:

- Če imate radi tortilje, dajte vanje več fižola namesto mesa
- Če imate radi riževe rezance s piščancem ali rakci, te nadomestite z gobami ali tofujem
- Če imate radi mineštre, naredite mineštro brez mesa, z več krompirja ter stročnicami
- Če imate radi palačinke, jih naredite z rastlinskim mlekom in nadomestkom jajc
- Če imate radi mleto meso, ga nadomestite z rjavo lečo in začinite po receptih iz spleta
- Če imate radi testenine, jih pojejte s paradižnikovo ali zelenjavno omako
- Če partnerju kuhate krompir in meso, vi pojejte samo krompir.
- Za malice so dobrodošli sendviči z namazi iz stročnic (brez olj!) in zelenjavo, občasno tofujem

*Zaupajte sebi, ker zmorete!  
Telo vam bo za vse pozitivne spremembe še kako hvaležno, jaz pa bom na vas ponosna!*





# Potešitev za mrzle dni

> Jesensko/zimske dobrote

> 7 okusnih glavnih jedi

*Poletno telo se gradi pozimi*

Sedaj je drugi teden transformacije vašega prehranjevanja. Ker ste prejšnji teden kupili nekaj več škrobnih živil in vam je morda ostalo tudi kaj sadja in zelenjave, se v tokratni nakup podajte drugače kot prvič.







# Nakupovalni seznam

## > Ustrezna priprava na nakupe

Za začetek preglejte svoj "inventar". Če vam je denimo ostalo veliko belega zelja za solato, potem nima smisla, da kupujete rdečega, temveč za tisti dan, ko je na meniju rdeče zelje, uporabite tisto solato, ki vam je ostala.

Najučinkoviteje nakupe, ko že imate zalogo, opravite tako, da s seznamom pregledate shrambo in hladilnik ter s flomastrom pobarvate sestavine, ki jih že imate.

Šele potem se odpravite v trgovino in nakupite, kar manjka. Sestavine ustrezno povečajte po lastni presoji.

Ko pregledujete seznam, prečrtajte stvari, ki jih že imate doma.

Količine sadja in zelenjave so preračunane na tedensko raven saj po enem tednu večinoma izgubijo svežino in okus.



> Količine prilagodite zalogam iz prejšnjega tedna

### *Škrobna živila*

- krompir za vsestransko rabo (po potrebi)
- sladki krompir (po potrebi)
- rdeči fižol (po potrebi)
- 1x paket polnozrnatega riža (po potrebi)
- 1x polnozrnati riževi rezanci (Hofer, DM)
- 1x 0,5 kg kuskusa
- 1x paket koruznih tortilij ali 1 kg koruzne moke
- (preverite zalogo)
- 1x konzerva čičerike (po potrebi)
- 1x paket ajdove kaše
- 1x rdeči fižol (po potrebi)
- 1x beli fižol (po potrebi)

### *Oreščki*

- 1x paket nesoljenih arašidov (če niste alergični)
- 1x indijski oreščki (po potrebi)

### *Sadje*

- jabolka po potrebi
- mandarine po potrebi
- hruške po potrebi
- kivi po potrebi

- pomaranče po potrebi
- banane po potrebi
- 1 večji zrel avokado

### *Drugo*

- 1x paket rjavih šampinjonov (po potrebi)
- 1x rastlinsko mleko (po potrebi)

### *Zelenjava*

- 2x jajčevac
- 1x paket brstični ohrovt
- 1x paket motovilca
- 1x paket češnjevega paradižnika (po potrebi)
- glava belega zelja (po potrebi)
- glava rdečega zelja (po potrebi)
- 2 cela pora
- paket oz. 6x rdeča koničasta paprika
- korenje (glede na zalogo)
- 1x brokoli
- 1x srednje velika buča hokaido (oranžna)
- 1x paket špinačnih listov (po potrebi) ali
- zamrznjene špinače
- čebula (po potrebi)
- česen (po potrebi)
- 2x bučka

# “Neznane” sestavine

*Embalaza se lahko od trgovine do trgovine razlikuje*



Kuskus



Polnozrnati  
riževi rezanci

# Pire krompir

## *z melancani*

### SESTAVINE

- 8 x krompir beli
- 1 dl rastlinskega mleka brez olja
- 2x večji jajčevci (če jih ne marate, na isti način pripravite bučke)
- ščepec soli

### SOLATA:

- skleda motovilca
- 1 konzerva rdečega fižola
- preliv po izbiri

### 1 PRIPRAVA

Jajčevci narežemo na podolgovate, ploščate rezine. Rahlo ga posolimo, položimo na krožnik in damo v hladilnik, da spusti malo vode (to lahko naredimo že kakšen dan prej, med pripravo hrane za čez teden).

Neoprijemljivo ponev za jajčevce segrejemo na srednjo temperaturo. Jajčevce položimo nanjo in počakamo, da se zapečejo, vmes rahlo zalivamo z vodo, da se ne zažgejo. Ko so na obeh straneh zlato-rjavi, so pripravljene.

Krompir operemo, olupimo, narežemo na manjše kose, skuhamo v rahlo osoljeni vodi (ko voda zavre, kuhajte še 20 min oziroma dokler se krompir ne zmehča). Takoj ko je krompir kuhan, vodo odlijemo (2-3 dl je shranimo) in krompir dobro zmehčamo.



Po želji dodamo malo rastlinskega mleka.

### 2 POSTREŽBA

Na krožnik naložimo 1-2 zajemalki krompirja in 1 jajčevci. Po želji potresemo s svežim ali suhim peteršiljem.

### 3 SOLATA

Motovilec po potrebi operemo, nanj stresemo pol konzerve fižola (2. polovico prihranimo za večerjo).

Fižol lahko pred tem speremo v cedilu) in prelijemo s poljubnim solatnim prelivom.



# Riževi rezanci

## “Pad Thai”

### SESTAVINE

- 1x paket polnozrnatih riževih rezancev
- 1x vel por
- 2x večja koničasta rdeča paprika
- 2x korenček, narezan na palčke ali nariban oziroma nastrgan (ne kolobarčki)
- skodelica špinačnih listov
- 1/2 glave brokolijskega
- sojina omaka 4 jušne žlice
- 4-5 dl vode
- 4 jušne žlice indijskih oreščkov ali arašidov

### SOLATA

- belo zelje
- žlica bučnih semen
- preliv po izbiri
- priporočena posoda: vok

### 1 PRIPRAVA OMAKE

Vok segrejete na srednjo temperaturo. Najprej nanj vržete nasekljan por in zalijete z vodo, ki ste jo predhodno zmešali s sojino omako. Potem dodajate zelenjavo, najprej vržete v vok tisto, ki je najtrša in rabi več praženja (korenje), potem nadaljujete z oreščki, brokolijem, papriko, listnato zelenjavo (v tem primeru špinačo) vedno dodajte čisto na koncu.

Zelenjava naj se zmehča, vseeno pa je ne preveč prepeči. Naj ohrani svoj primarni okus.

Po želji lahko dodate kakšno pekočo omako (raje šele na svojem krožniku, če niste sami).

### 2 REZANCI

V srednje veliki posodi zavrete vodo, ki ste ji dodali ščepec soli. Rezance stresete v vrelo vodo, posodo odstavite in pustite rezance v vodi le 3 minute.



Potem rezance odcedite in stresete v vok poleg omake, še malo popečete, da se v rezance vpijejo okusi omake in postrežete.

### 3 SOLATA

Zelje nasekljate, potresete s semeni in prelijete s prelivom po lastni izbiri.

# Sladek krompir

## s špinačno kremo

### SESTAVINE

- 4x velik sladek krompir

### ZA KREMO:

- 1 večja posoda sveže ali 10 kock zmrznjene špinače
- 2 stroka česna
- 1 dl sojinega mleka
- 1 manjša čebula
- Solata:
- zelena solata
- strok česna
- žlica peteršiljaščep soli
- *Priporočena “dodatna” posoda: kovinsko cedilo za kuhanje*

### 1 PRIPRAVA

Sladki krompir operemo in olupimo (lahko ga pustimo tudi v olupku!), narežemo na srednje velike kose in damo v pečico (navadno pečenje iz spodnje in zgornje strani) ogreto na 220 stopinj in pečemo 20 min.

Po želji solimo. Ne rabimo peki papirja, saj se krompir ne prime.

### 2 ŠPINAČNA OMAKA

Svežo špinačo operimo tako, da jo damo v cedilo nad posodo, v kateri zavremo vodo. Špinača je pripravljena, ko se zmehča. Če imamo zmrznjeno špinačo, jo samo en dan prej damo iz skrinje, da se stali.



V ponvi popečemo nasekljano čebulo in česen na vodi, zraven pa dodajamo rastlinsko mleko. Ko čebula postekleni, špinačo in popraženo čebulo z vsem sojinim mlekom vržemo v blender in zmiksamo do gladke kreme. Kremo postrežemo poleg sladkega krompirja.

### 3 SOLATA

Zeleno solato operemo in natrgamo na majhne kose, dodamo semena in nekaj žlic solatnega preliva po izbiri.

*Priporočena “dodatna” posoda: kovinsko cedilo za kuhanje*

# Juha hokaido

## in ajdova kaša z gobami

### SESTAVINE ZA JUHO

- buča hokaido srednje velika
- 1 manjša čebula
- 2 stroka česna
- 1 žlica bučnih semen

### KAŠA

- 1 skodelica ajdove kaše
- 1 večja skodelica narezanih rjavih šampinjonov ali drugih gob
- 1 dl sojinega mleka
- 2 žlici sojine omake
- 1 strok česna
- 1 srednje velika čebula
- žlica peteršilja

### 1 PRIPRAVA JUHE

hokaido bučo olupimo in razrežemo na manjše kose, pečke poberemo iz nje. Lahko jih operemo in posušimo in jih čez nekaj časa uporabljamo na solatah ali vržemo stran.

Čebulo in česen olupimo. čebulo narežemo na 4 večje kose. Vse to skupaj damo v večjo posodo, zalijemo z vodo (samo minimalno - toliko da prekrije sestavine) in kuhamo, da zavre, potem pa še cca 15-20 min.

Ko je buča dobro prekuhana, v vrč odlijemo vso juhino vodo, česen, čebulo in bučo pa stresemo v blender in zmiksamo. Ko so sestavine zmiksane, dodajamo vodo, ki smo jo shranili v vrču, do take konsistence, ko si je želimo (sama prisegam na zelo gosto juho).

### 2 OMAKA

Gobe predhodno namakamo v sojini omaki in manjšemu delu sojinega mleka. Čebulo nasekljamo in v ponvi na srednji temperaturi pre-

pražimo, da postekleni (dodajamo vodo, da se ne zažge). Potem dodamo nasekljane gobe in pražimo, dokler ne porjavijo in se ne zmehčajo. Dodamo še nasekljan česen. Proti koncu dodamo mleko, da se poveže s sojino omako in gobami.

Ko je omaka kuhana, dodamo še zlico svežega peteršilja za okus.

### 3 KAŠA

Pred kuhanjem kašo operemo. Pod tekočo vodo jo izpiramo toliko časa, da izpod cedila priteče bistra voda.

Nato kašo dobro odcedimo. Kašo potem na srednjem ognju v posodi rahlo prepražimo in dodamo vodo (razmerje kaša:voda 1:2) ter dvignemo temperaturo na najvišjo in dodamo ščepec soli.

Ko kaša zavre, jo kuhamo v odprti posodi še pribl 10 min, da odvečna voda izhlapi. Ko jo odstavimo, jo pokrijemo, da popije še morebitno preostalo vodo.

### 4 POSTREŽBA

Kašo lahko v omako dodamo že prej, ali pa ju na krožnik postrežemo posamezno, po juhi.





# Koruzne tortilje

## *z avokadom*

### SESTAVINE ZA TORTILJO

- 315 g fino mlete koruzne moke
- 1 žlička soli
- 280 ml mlačne vode

### NADEV

- skodelica rjavega fižola
- skodelica belega fižola
- 1 manjša konzerva koruze
- 1 rdeča čebula (lahko tudi rjava)
- skodelica špinacije
- 1 korenček
- 2 rdeči papriki
- 1 manjša bučka
- 1 jedilna žlica jedilnega kvasa zmešana v 0,5 dl vode

### GUACAMOLE

- 1/2 zrelega avokada (1/2 prihranite za drug recept)
- 1 strok česna
- ščepec soli
- poper
- žlička limoninega soka

### SOLATA

- 1/2 glave rdečega zelja
- preliv po izbiri

### 1 NADEV

V ponvi na vodi popražimo seseklano rdečo čebulo. Dodamo na majhne koščke narezano bučko, potem korenček in papriko, kasneje fižol in na koncu špinato. Po želji solimo. Ne rabimo peki papirja, saj se krompir ne prime.



### 2 GUACAMOLE

Zrel avokado (mehek) prerežemo na pol in z žličko iz njega izdolbemo mehko meso. damo v posodico za kosmiče ali solato in pretlačimo z vilico. Dodamo ščepec soli in popra in postrežemo poleg tortilj.

### 3 SOLATA

Zelje nasekljamo vendar ga ne prelijemo s prelivom. Gostje/družinski člani naj si sami izberejo, ali bodo solato jedli ob tortilji brez preлива ali jo bodo jedli kot običajno solato.

### 4 POSTREŽBA

Na mizo postavimo pečene tortilje, posodo z nadevom in guacamole. Ljudje si potem sami naložijo, kolikor želijo.

### 5 NAMIG

Preostali guacamole dajte v posodico, v kateri dajte zraven še polovico čebule - ne zmešajte čebule s avokadom, naj samo stoji zraven. Čebula namreč prepreči, da avokado počrni).

Preostale tortilje lahko shranite v hladilniku, ločene s peki papirjem.

# Kuskus z zelenjavo



## SESTAVINE

- 1 skodelica kuskusa
- 1 večji por
- 1 skodelica špinacle
- paket češnjevih paradižnikov
- 1 manjša bučka
- 2 večji papriki
- 1 skodelica brstičnega ohrovt
- 1 konzerva čičerike
- 1/2 skodelice guacamoleja (od tortilij)

## SOLATA

- motovilec
- preliv po izbiri

## 1 PRIPRAVA

V posodi segrejemo vodo za kuskus (razmerje kuskus:voda je 1:1,5), ki smo ji dodali ščepec soli.

Ko voda zavre vanjo stresemo kuskus. Potem posodo odstavimo, pokrijemo in pustimo 10 min da kuskus vpije vso vodo.

V večji ponvi na srednji temperaturi prepražimo por, potem pa dodajamo zelenjavo od trše do mehkejše (nasekljana bučka, paprika, ohrovt, paradižniki, čičerika, špinacle).

Kuskus razgrebemo z vilico, da je puhast in sippek. Lahko ga v omako stresemo že pred postrežbo in vse skupaj še malo popražimo, ali pa omako in kuskus postrežemo posebej.

Na vrh kuskusa damo 2 čajni žlički guacamole omake.

## 2 SOLATA

Motovilec prelijemo z zelenim prelivom in postrežemo ob kuskusu.

# Zelenjavna rižota

## SESTAVINE

- 1 skodelica riža (polnozrnatega)
- 1/2 glave cvetače
- 1 večja čebula
- 1 strok česna
- 2 večja korenčka
- 1 paradižnik iz konzerve ali skodelica paradižnikove omake
- skodelica brokolijevih glavic
- 2 papriki
- peteršilj in žlica kvasnih kosmičev za posip po izbiri

## SOLATA

- motovilec
- 1 večji korenček
- preliv po izbiri

## 1 PRIPRAVA

Riž v cedilu dobro operemo. V večji posodi na vodi prepražimo čebilo, nasesekljan česen, na kolobarčke narezan korenček, cvetačo in papriko.

Potem dodamo riž, še malo prepražimo, dodamo konzervo paradižnika ali svež paradižnik in zalijemo z vodo (2 kratna količina riža). Na koncu dodamo ščepec soli in pokrijemo, da zavre.

Ko voda zavre, rižoto v napol pokriti posodi kuhamo še 10 min oziroma dokler voda ne izhlapi oziroma je ne popije riž.

## 2 SOLATA

Na motovilec naribamo korenček, prelijemo s poljubnim prelivom in postrežemo ob rižoti.



## 3 POSTREŽBA

Ko je rižota skuhana, jo postrežete. Lahko jo potresete s kvasnimi kosmiči in nasekljanim peteršiljem.

*Cenite hrano tako, da jo porabite v celoti.*



# Kuharski nasvet

*Ko izpraznite omare in jih potem napolnite, je kuhanje enostavno. Ampak seveda, včasih vam bo kakšne sestavine zmanjkalo, kakšna pa bo ostajala.*

To ni razlog, da bi se hrano metalo proč. Moja mami nas je naučila, kako smo lahko inovativni tudi z napol praznim hladilnikom.

Če vam bo ostajala solata ali pa bodo v konzervi ostale stročnice/koruza, vedno lahko iz tega napravite fantastično jed, iz sadja, ki je zelo zrelo pa lahko napravite kakšno simpatično sladico.

Če imate doma na zalogi dobre začimbe in dovolj škrobnih jedi, je zelo enostavno pripraviti kaj okusnega in zdravega. Igrajte se.

Vedno vam ne bo uspelo, tudi marsikatere moje jedi so včasih bolj tako-tako. Ampak le na ta način boste dosegli takšno stopnjo

prehranske samozavesti, da boste vsem dietam in vnaprej pripravljeni (dragi in nezdravi) hrani pomahali v slovo.

Pice, rižote in tortilje so odličen način, kako v okusno jed zapakirate ostanke in tako sproti praznite svoj hladilnik, a ne na način, da bi svoj denar metali na kompost.

Mi temu rečemo iznajdljiva kuharija.



# Teden brez glutena

#glutenfree

*Enostavni recepti brez pšenice,  
ječmena, rži in pire*



## Čemu teden brez glutena?

V tokratnem tednu sem se odločila, da vam pripravim recepte brez pšenice. Ne zato, ker bi bilo s pšenico kaj zelo narobe, temveč zgolj zato, ker ima zelo veliko ljudi zaradi preteklih prehranjevalnih navad (živalski izdelki, sladkor, rastlinska olja) poškodavano črevesno steno. Iz tega razloga bo ta teden minil tudi brez živil, ki vsebujejo pšenico oziroma gluten. Opazujte reakcije svojega telesa in jih primerjajte s prejšnjimi tedni, da boste lahko prepoznali, če se vaše telo sedaj odziva boljše.

Če reakcije nimate več, vam svetujem, da pšenico zločite za 6-12 tednov, ter poleg tega tudi z različnimi ukrepi poskrbite, da se vaše črevesje lahko poceli in da ga poselite z dobrimi bakterijami:

- pijte destilirano ali izvirsko vodo ali namesto vode na dan pojejte 2 kg vodnatega
- sadja (npr. pomaranče)
- zobe si umivajte s sodo bikarbono
- posodo pomivajte z vodo, ne z antibakterijskimi čistili
- ne pijte sladkih gaziranih pijač
- ne uživajte dodanega sladkorja
- ne pijte kave in ne jejte čokolad, ne pijte zeliščnih čajev (antibakterijske snovi)
- jejte le celotno rastlinsko prehrano
- kupite si žive probiotike, ki niso narejeni na mlečni bazi – uživajte jih 2x na dan pred obroki oz. pred spanjem



# Nakupovalni seznam

*Količine prilagodite zalogam iz prejšnjega tedna*

## *Škrobna živila*

- Paket koruzne polente
- Paket riževih rezancev
- Paket kvinoje
- Rdeči fižol
- Rjava leča
- konzerva graha
- 1 kg koruzne moke
- 1 kg ajdove moke
- 1 kg prosene kaše
- Ovseni kosmiči po potrebi
- Krompir za vsestransko rabo (po potrebi)
- Sladki krompir (po potrebi)
- 500 g zamrznjenega graha

## *Sadje*

- 3 kg pomaranč
- 2 kg mandarin
- 2 kg banan
- 1 kg jabolk
- 1 kg kivija
- Zamrznjeni gozdni sadeži
- Zamrznjene maline
- 1x večji zrel avokado

## *Sveža zelenjava*

- Čebula
- Česen
- 1 večji por
- 1 brokoli
- Koničasta paprika
- 1-2 kg korenja
- 1 glava belega zelja
- 1x paket rjavih šampinjonov
- 1x paket špinače (po želji)
- 1x paket motovilca
- 1x sezonska solata /radič

## *Dodatno*

- Konzerve paradižnika
- Suhi paradižniki
- Olive
- Suhi kvas (po potrebi)
- Indijski oreščki (po potrebi)
- Tamari sojina omaka brez glutena (če je
- ne najdete, kupite zelenjavno jušno
- osnovo brez olja, pšenice in mlečnih
- izdelkov)

# Grahova juha

## *in pečen sladki krompir z zelišči*

### SESTAVINE

- 2 čebuli
- 1 paket zamrznjenega graha
- 2 stroka česna
- sol, poper po želji
- približno 1,5 l vode
- 1 žlica koruznega zdroba ali koruzne moke
- 4 večji sladki krompirji ali 8 manjših
- sol in poper po potrebi

### 1 PRIPRAVA

Čebulo nasekljamo in podušimo na nekaj vode. Dodamo grah in koruzno moko in malce popražimo na srednji temperaturi. Po nekaj minutah dodamo še vodo in začimbe ter kuhamo 20-25 minut.

Ko je grah kuhan, mešanico zblendamo s paličnim mešalnikom in postrežemo. Krompir nalupimo, pečico priklopimo na 220 stopinj. Krompir narežemo, ga damo v pekač in pečemo 20 min.

Postrežemo juho, zraven pa namesto kruha jemo sladki krompir.





# Kvinojina solata



## SESTAVINE

- skodelica kvinoje
- večja skodelica ohrovta
- nasekljani 2 jušni žlici oliv
- 2 koničasti rdeli papriki
- nekaj žlic pora
- 1 konzerva graha
- 1 skodelica mlade špinače ali motovica
- 1 nariban korenček
- sol in poper po potrebi

## AVOKADOV PRELIV

- 1 zrel avokado
- 2 stroka česna
- 1 manjša čebula
- 2 jušni žlici peteršilja
- 2 jušni žlici bazilike
- ščepec soli (po želji)
- malo popra (po želji)
- ½ skodelice vode
- zblendajte v mixerju v konsistentno kremo
- *preliv je za večkratno uporabo!*

## 1 PRIPRAVA

Kvinojo skuhate v razmerju 1:2 (kvinoja-voda), vodo rahlo osolite. Narežete ohrovt na četrtine ali polovičke in ga za 3 min vržete v vrelo vodo.

Kvinojo in ohrovt stresete skupaj. Ko se ohladi, dodate nasekljane olive, rdečo papriko, por, ½ konzerve graha, ½ konzerve koruze, skodelico listov mlade špinače ali motovilca, 1 nariban korenček.

Dodajte 4 jušne žlice avokadovega solatnega preliva.

## 2 POSTREŽBA

Preliv dajte samo na tisti del solate, ki jo boste pojedli, preostanek pustite nezačinjen.

*Če vam ta preliv ne ustreza dodajte katerega koli drugega iz receptov 1. tedna.*

# Musaka

## *z “mletim mesom” iz rdeče čebule in rjave leče*

### SESTAVINE

- 8 večjih krompirjev
- 2 konzervi rjave leče (ali dve skodelici kuhane leče)
- pest suhih paradižnikov
- 2 konzervi paradižnikovih koščkov v omaki
- 1 jušna žlica gorčice
- 2 jušni žlici nasekljanih oliv
- 2 večji rdeči ali rumeni čebuli
- sol in poper po potrebi
- sezonska solata po lastni izbiri

### 1 PRIPRAVA

Krompirje olupimo in operemo, damo v posodo, zalijemo z vodo, da so ravno pokriti. Vodo zavremo in krompir potem kuhamo še 5-10 min, da je napol kuhan.

Kuhane krompirje ko se malce ohladijo po dolgem narežete na ploščate rezine, debele pribl. pol cm. V ponvi na vodi prepražite čebulo, dodate lečo, gorčico, in olive, na koncu pa čez prelijete paradižnikovo omako.

Pečico segrejete na 180 stopinj. Polovico lečine mešanice naložite v manjši in višji pladenj, nanjo naložite polovico rezin krompirja. Potem spet položite plast lečine zmesi in plast krompirja.

Potem pečemo v ogreti pečici 45 minut, da se površina zlato zapeče. Pečeno musako razrežemo na kose in razdelimo po krožnikih.

Zraven dodajte sezonsko zeleno solato, ki ste ji dodali preliv po vaši izbiri.



Slika: Freepik.com

# Polenta

## *s fižolovo - paradižnikovo omako*

### **SESTAVINE**

- 1 skodelica koruzne polente
- 1 konzerva fižola
- 1 manjša rdeča čebula
- 1 manjša
- 1 konzerva paradižnika
- 6 sušenih paradižnikov
- Čajna žlička gorčice
- Origano ali bazilika za omako (po želji)
- sol in poper po potrebi

### **SOLATA**

- 1 skodelica koruzne polente
- 1 konzerva fižola

### **1 PRIPRAVA**

V večji posodi zavremo 3 skodelice vode, ki smo jo rahlo osolili. V krop potem vržemo vso polento in mešamo še 2-3 minute.

Potem polento odstavimo in pustimo, da popije še ostalo vodo in da se strdi. V ponvi na nekaj žlicah vode popražimo čebulo. Ko porumeni, dodamo nasekljane suhe paradižnike, gorčico in fižol.

Še malo prepražimo in na koncu dodamo paradižnikovo omako in zelišča po želji.

### **2 POSTREŽBA**

Strjeno in rahlo ohlajeno polento izrežemo in zraven polentine kocke postrežemo fižolovo omako.

Zraven postrežemo sezonsko solato z naribanim korenčkom in poljubnim solatnim prelivom.



# Riževi rezanci

## *z zelenjavo*

### SESTAVINE

- paket riževih rezancev
- 1 srednje velik por
- 2 večji rdeči koničasti papriki
- 1 večji korenček, nastrgan na podolgovate trakove (z lupilcem za krompir) ali narezan
- na tanke, kratke paličice
- ½ glave brokolija
- ½ glave belega zelja
- 1 skodelica narezanih rjavih šampinjonov
- 3 žlice arašidov ali indijskih oreščkov
- nekaj žlic tamari sojine omake brez glutena ali miso paste, ki ni na osnovi pšenice
- *če tega ne najdete, zmešajte zelenjavno jušno osnovo z vodo in pražite zelenjavo na tem)*

### SOLATA

- ½ belega zelja
- 1 žlica sončničnih semen
- preliv po izbiri

### 1 PRIPRAVA

V ponvi na jušni osnovi v VOK-u ali na kombinaciji vode in tamari omake prepražite nasekljan por.

Ko se poduši, dodajte gobe, potem brokoli, papriko, korenček in na koncu še nasekljano belo zelje in oreščke. Sočasno v drugi posodi zavrite vodo in jo rahlo osolite. Vanjo vrzite polnovredne riževe rezance in kuhajte ne več kot 2 minute.

Ko so rezanci kuhani, jih dobro odcedite (vode ne zlijte stran, temveč jo dajte v vrč, ker jo boste potrebovali.

Rezance potem stresite v vok in pražite skupaj z zelenjavo. Po potrebi dodajte še malo vode, v kateri so se kuhali rezanci, da se okus zelenjave poveže z rezanci.

Postrezite rezance, zmešane z zelenjavo, zraven pa solato s semeni in priljubljenim prelivom.

Potem pečemo v ogreti pečici 45 minut, da se površina zlato zapeče. Pečeno musako razrežemo na kose in razdelimo po krožnikih.

Zraven dodajte sezonsko zeleno solato, ki ste ji dodali preliv po vaši izbiri.

# Zimska zelenjavna mineštra

## SESTAVINE

- 2 veliki čebuli
- 2 stroka česna
- 2 velika korenčka
- ½ glave brokolija
- 1 skodelica suhe rjave leče
- 8 velikih krompirjev
- 1 skodelica suhega pisanega fižola
- Šop peteršilja
- 1 čajna žlička soli

## 1 PRIPRAVA

Lečo in fižol čez noč namočimo in zjutraj obema zamenjamo vodo. Krompir operemo, olupimo in narežemo na kocke.

Za mineštro vzamemo največji lonec, ki ga premoremo. V njem najprej popražimo čebulo in česen, potem dodamo na kocke narezan korenček, brokoli krompir in na koncu lečo in fižol.

Vse skupaj še malce prepražimo, potem pa zalijemo z vodo (vode naj bo pribl 15 cm nad vso zelenjavo), dodamo čajno žličko soli.

Ko mineštra zavre, jo nastavimo na srednji ogenj in kuhamo še pribl. 30-40 min.

Ko se je kuhala že pribl. 20 min, lahko en del mineštre kar med kuhanjem spasiramo s paličnim mešalnikom (da jih fižol in leča dasta večjo gostoto).

## 2 POSTREŽBA

Poleg mineštre lahko uživamo brezglutenski ajdov kruh (glej recept)



# Prosenka kaša

## *z zelenjavo in kremno "sirovo" omako*

### SESTAVINE

- 1 skodelica prosene kaše
- 1 večja čebula
- 1 večji korenček
- 1 skodelica špinačnih listov
- 1 manjša cvetača
- 2 stroka česna
- 2 zvrhani jušni žlici prehranskega kvasa, pomešani z 2 jušnima žlicama tople vode
- sezonska listnata solata
- 1 konzerva pisanega fižola



### 1 PRIPRAVA

Proseno kašo preberemo in oplaknemo z vodo. Čebulo v večjem loncu prepražimo na vodi, potem dodamo vso nasekljano zelenjavo.

V lonec na koncu stresemo še proseno kašo in mešanico kvasa in vode.

Vse skupaj pražimo še nekaj minut, da kvas ustvari kremno strukturo »sira«. Potem zalijemo s tremi skodelicami vode ali zelenjavne juhe.

Ko zavre, pokrito kuhamo 10–15 minut, da se kaša zmehča in nabrekne. Solimo šele, ko zavre.

Na koncu začinimo s peteršiljem in poprom in ponudimo s solato s fižolom, ki smo ji dodali preliv po lastni izbiri.

Zraven postrežemo solato s fižolom in priljubljenim solatnim prelivom.



# Za kruholjubce

## *enostaven brezglutenski kruh*

### SESTAVINE

- 1 kg moke (poljubne - mešamo proseno, koruzno, ajdovo...)
- 1 vrečka suhega kvasa ali polovico kocke svežega kvasa
- 1,5 žličke soli
- 7,5 dl vode
- Potrebujete stekleno ali keramično posodo za peko s pokrovom

### 1 PRIPRAVA

Vse naštetje sestavine v večji skledi zmešamo s kuhalnico - brez napora in gnetenja z rokami. Posodo pokrijemo s pokrovom ali folijo in pustimo vzhajati 12 ur (postopek začnemo zvečer, zjutraj ga damo v pečico).

V tem času bo testo fermentiralo in po 12 urah bo imelo nekoliko čuden izgled - tako mora biti. Fermentira lahko tudi dalj časa - ne bo nič narobe.

Delovno površino pomokamo z eno od brezglutenskih mok (ajdova/koruzna), stresemo testo iz posode in oblikujemo hlebček - nikakor ne gnetemo testa - in pustimo vzhajati dokler se ne ogreje pečica in posoda v kateri boste pekli.

*Kljub temu, da keramične posode ne pomažemo, se kruh ne prime. Pečen kruh ima hrustljivo skorjo in po vrhu običajno počí.*

Pečico ogrejemo na 220 stopinj. na enako temperaturo ogrejemo stekleno oz keramično posodo s pokrovom. Posoda mora imeti pokrov. Posode ni treba nič mazati. Ko je primerno ogreta, vanjo damo hlebček, pokrijemo in pokrito pečemo 30 min na 220.

Po 30 min posodo odkrijemo in pečemo še 30 min na 200 stopinj. Kljub temu, da keramične posode ne pomažemo, se kruh ne prime.

Pečen kruh imahrustljivo skorjo in po vrhu običajno počí.



**GLUTEN FREE**

# V opozorilo...

*Jedilnik ni primeren za bolnike s celiakijo.*

Vi boste morali kupiti taka žita in stročnice, da bo na vseh embalažah pisalo, da je brez glutena.

Za vse ostale je pa ta jedilnik tak, da vidite, če vam mogoče velike količine pšenice povzročajo reakcije na telesu.

V primeru, da se nam po zaužitju glutenskih žit ali izdelkov iz njih pojavi ena ali več težav, kot so napihnjenost, vetrovi, bolečine v trebuhu, močni krči v trebuhu, slabost, driska, utrujenost, bolečine v sklepih ali lupljenje zelo suhe kože na obrazu, komolcih in kolnih, pa sta možni razlagi intoleranca na gluten in celiakija.

Ker našete težave lahko nakazujejo še kaj drugega, se je najbolje čim prej odpraviti k zdravniku in na preiskave.

Če nam potrdijo, da je težava v glutenu, je potrebno iz prehrane takoj izločiti vse, kar ga vsebuje.

Če ste v preteklih tednih imeli opisane težave, jutranje ovsene kosmiče (če ste jih jedli) nadomestite s proseno ali ajdovo kašo.



# Brez glutena in razhudnikov

> Kaj naj sploh še jem?

*Novodobni jedilnik*





## *Zakaj jedilnik brez “vsega”?*

Žal smo ljudje dandanes v slabem stanju, kar se tiče zdravja črevesja, poleg vsega pa smo tudi precej zmedeni, ko pride do prehrane.

Nekateri želijo hrano brez pšenice in razhudnikov, ker imajo dejanske težave z njimi, spet drugi pa si težave želijo preprečiti.

Poskušam ustreči vsem, ob enem pa vam polagam na srce, da včasih ni treba takoj preveč paničariti. Če jeste celotno prehrano brez dodanih olj, ste že zmagali. Vse ostalo je le pika na i, za določene globlje težavice, ki potrebujejo posebno obravnavo, da se vaše telo zaceli in revitalizira



# Nakupovalni seznam

*Količine prilagodite zalogam iz prejšnjega tedna*

## *Škrobna živila*

- 1 večja hokaido buča
- fižol rjavi, rdeči, pisan (suh ali v konzervi)
- 8 manjših ali 4 veliki sladki krompirji
- rjavi riž po potrebi
- ovseni kosmiči po potrebi
- 1x konzerva koruze
- 1x brezglutenske testenine (hofer)
- 1x paket prosene kaše po potrebi
- 1x paket suhe čičerike
- 1x paket čičerikine moke (ni nujno)
- pirina moka (za torto)
- polozrnata in navadna moka

## *Sadje*

- banane 2kg
- jabolka 2 kg
- kaki 1 kg
- pomaranče 2 kg
- mandarine 2 kg
- gozdni sadeži zmrznjeni (po potrebi)
- limone po potrebi
- 0,5 kg datljev (če je možno svežih)

## *Zelenjava*

- 1x velika glava brokolija
- 1x glava belega zelja
- 1x glava rdečega zelja
- 1x špinača lističi
- 1x paket brstičnega ohrovta
- 2x motovilec
- 2x paket rjavih šampinjonov
- čebula po potrebi
- česen po potrebi
- korenček po potrebi

## *Oreščki in semena*

- indijski oreščki
- orehi (lahko tudi mleti)
- bučna semena

## *Dodatno*

- agar agar
- kokosovo mleko iz konzerve
- olive brez koščice po potrebi
- sojino mleko po potrebi
- manj masten kakav v prahu
- soda bikarbona
- burbonski vaniljev sladkor
- jabolčni kis (če ga nimate)
- tahini

# “Neznane” sestavine

*Embalaza se lahko od trgovine do trgovine razlikuje*



Agar agar  
*Želirno sredstvo iz  
alg*



Kokosovo mleko  
*kokos, voda in  
konzervansi*



Burbonski vaniljev  
sladkor



# Pečena buča hokaido

## *z bučnimi semeni in vegansko kislom smetano*

### SESTAVINE

- 1 večja hokaido buča
- Žlica bučnih semen
- Različne začimbe po želji
- ½ skodelice indijskih oreščkov (vsaj 30 min prej naj bodo namočeni v vroči vodi ½ skodelice)
- 1 žlička limoninega soka
- ½ žličke jabolčnega kisa
- Ščep soli
- Sezonska solata po izbiri
- Konzerva fižola

### 1 PRIPRAVA

Hokaido bučo samo narežemo na kose in izluščimo semena (skorje ni treba odstraniti).

Bučo položimo v pekač s papirjem za peko, posolimo in popramo, dodamo mešanico začimb po želji.

Pečemo okoli 30 minut pri 180°C oziroma dokler na robovih ne začne rjaveti in postane mehka. Med peko jo malce premešajte, da bo enakomerno pečena.

### 2 KISLA SMETANA IZ INDIJSKIH OREŠČKOV

V mikserju ali blenderju zmiksajte ½ skodelice namočenih indijskih oreščkov, 1 žličko limoninega soka, ½ žličke jabolčnega kisa, ščep soli in ½ skodelice vode.

Polijte po pečenih bučnih kosih. Postrezite bučo s polivko, zraven pa dodajte solato s fižolom in priljubljenim prelivom.



# Sladek krompir

## s špinačo in lečini polpetki

### SESTAVINE

- 8x majhnih sladkih krompirjev (ali 4 veliki)
- 4 skodelice špinačnih listov
- Za polpetke:
- 1 čebula – drobno narezana
- 150 g rjavih šampinjonov – drobno narezanih
- ½ žličke soli
- 2 skodelici kuhane leče (katerkoli)
- 1 ½ skodelice kuhanega rjavega riža
- ¾ skodelice ovsene moke (v blenderju v moko zmeljete 1 skodelico ovsenih kosmičev)
- ½ skodelice mletih orehov

### 1 PRIPRAVA KROMPIRJA

Sladki krompir operemo in ga narežemo na podolgovate kose debele pribl. 1 cm (kot večji pomfri): pečimo priklopimo na 220 stopinj in nastavimo na navadno pečenje, krompir v njej pečemo 20 min.

### 2 POLPETKI

Lečo operemo in skuhamo v trojni količini vode. Preden se popolnoma zmehča, dodamo sol.

Namakanje ni potrebno, vendar skrajša čas kuhanja iz 30 min na cca 15. Čebulo in gobice podušimo na nekaj žlicah vode (čebula naj rahlo postekleni), da se zmehčajo.

Dodamo lečo, riž, ovseno moko, da dobimo gosto in lepljivo maso. Oblikujemo v polpetke in jih popečemo v pečici na peki papirju na 180 stopinj, 10 minut na vsaki strani.

### 3 ŠPINAČA

Ko pečemo polpete, v večji, plitvi posodi segrejemo nekaj prstov vode, nad vodo postavimo veliko cedilo nad katerim je špinača.

Špinačo nekaj minut pustimo nad paro, da se razpusti.

Potem jo postrežemo zraven krompirja in polpetov in po potrebi dosolimo.

Namig: polpete lahko naredite iz več leče in preostanek zamrznete v posodi, med sabo pa polpete ločite s peki papirjem.

# Zeljnata solata

## *z divjim rižem in sezonsko zelenjavo*

### SESTAVINE

- 1 glava zelje belo - nasekljano
- 1 skodelica divjega riža
- skodelica brstičnega ohrovta
- skodelica brokolijskega ohrovta (1/2 glave)
- skodelica koruze iz konzerve
- skodelica kuhanega (ali iz konzerve) rdečega fižola
- 2 večja naribana korenčka
- 2 jušni žlici nasekljanih oliv
- 1 jušna žlica semen
- preliv po lastni izbiri

### 1 PRIPRAVA

Ohrovt in brokoli narežemo na manjše enote in ju za nekaj minut pokuhamo v rahlo osoljeni vodi. Pustimo, da se ohladita, potem pa zmešamo skupaj vse sestavine, čez tisto porcijo, ki jo bomo pojedli pa prelijemo preliv po lastni izbiri.

### 2 NAMIG

Solato lahko osvežite s tem, da ji dodate kakšno jabolko ali na majhne kose narezano pomarančo, če po tem nimate težav z vetrovi.



# Brezglutenske testenine

## s "smetanovo" omako in brokolijem

### SESTAVINE

- brezglutenske testenine (ima hofer)
- skodelica namočenih indijskih oreščkov
- ½ glave brokolija
- 1 večja čebula
- 2 stroka česna
- 2 dl sojinega mleka
- nekaj žlic sojine omake brez pšenice
- sezonska solata s poljubnim prelivom

### 1 PRIPRAVA

Testenine skuhamo po navodilih. Omako pripravimo tako, da v večji ponvi na vodi prepražimo čebulo in česen, potem dodamo še oreščke in sojino mleko in sojino omako (ali samo sol, če ne marate sojine omake).

Brokoli na kratko posebej skuhamo v vreli, rahlo soljeni vodi (2-3 minute). Sestavine iz ponve stresemo v blender in zmiksamo ter vrnemo nazaj v ponev, dodamo še brokoli.

### 2 POSTREŽBA

Preko testenin prelijemo omako z brokolijem, zraven postrežemo sezonsko solato.

### 3 NAMIG

Tisti bolj leni lahko sestavine zmiksate že prej in omako na ponvi pogrejete šele po tem, ko je že konsistentna.

# Fižolova juha

## *z brezglutenskim kruhom*

### SESTAVINE

- 2 skodelici kuhanega rjavega fižola
- 1 skodelica brezglutenskih testenin
- 2 večji čebuli
- 2 stroka česna
- sol, poper
- začimbe po želji

### 1 KRUH

*Glej recept prejšnjega tedna ali kupite brezglutenski kruh v trgovini*

### 2 PRIPRAVA

Kuhan rjavi fižol do finega spasiramo v mikserju. V večji posodi na vodi prepražimo čebulo in česen.

Ko čebula porumeni, dodamo mešanico fižola in začimb. Zalijemo s 3-4 skodelicami vode (odvisno kako gosto juho si želimo).

Ko juha zavre vanjo vržemo testenine in kuhamo, dokler testenine niso kuhane.

Postrežemo z brezglutenskim kruhom.



# Praženo rdeče zelje

## s proseno kašo in falafel polpetki

### SESTAVINE

- 1 glava rdečega zelja – nasekljanega
- 1 žlica sladkorja ali javorjevega sirupa
- 1 skodelica prosene kaše
- 2 skodelici predhodno namočene in odcejene sveže čičerike
- 2 stroka česna
- žlička limoninega soka
- ½ manjše čebule
- 3 jušne žlice nasekljanega peteršilja
- ščep soli
- čičerikina moka po potrebi (za polpete)

### 1 PRIPRAVA ZELJA

Nasekljano zelje vržete v večjo posodo in skoraj eno uro pražite na srednji temperaturi pri čemer stalno dolivate vodo.

V drugi polovici praženja zelju dodajte malo sladkorja, da dobi značilen sladek in slasten okus.

### 2 PROSENA KAŠA

Prosena kašo operite, dajte v posodo, zalijte z vodo in skuhajte v razmerju 1:3 (kaša voda). Kašo kuhajte dokler voda ne izhlapi. Proti koncu kuhanja dodajte ščep soli.

### 3 POLPETKI

Čičeriko dobro odcedimo in osušimo (vodo prihranimo, če bodo polpeti suhi). Damo jo v blender skupaj z ostalimi sestavinami (čebula, česen, peteršilj, limonin sok, sol) in zmiksamo do mase, ki pa ni povsem gladka.

Polpete oblikujemo z žlico in jih damo na peki papir in pečemo v pečici ogreti na 180 stopinj, 25 minut.

Slika: Freepik.com



Pomembno je, da je čičerika prej res zelo dobro osušena (uporabite servet, da iz nje iztisnete vodo).

Vse skupaj postrežemo: Dodamo lahko tudi preliv iz limoninega soka, vode, tahinija in nasekljanega česna.



# Ajdova kaša

*z dimljenim tofujem in gobicami  
ter mlado špinačo*

## SESTAVINE

- 1 skodelica ajdove kaše
- 1 večja čebula
- 1-2 stroka česna
- 1 skodelica užitnih gobic
- 1x dimljeni tofu (Hofer) – narezan na kocke
- 2 skodelici listov špinače
- sojina omaka brez glutena ali sol
- sezonska solata s poljubnim prelivom

## 1 PRIPRAVA

Ajdovo kašo čez noč namočimo v dvojni količini vode. Naslednji dan na vodi prepražimo tofu, čebulo, česen, gobice in špinačo. Tej mešanici dodamo ajdovo kašo in sol, ter vse skupaj pražimo še nekaj minut, da se okusi lepo premešajo.

Dodamo sezonsko solato s poljubnim prelivom.



# Ste mislili, da boste ostali brez sladice?

*Ker je to knjižica receptov za zadnji teden vaše prehranske preobrazbe, sem se odločila, da vas za konec tudi malo posladkam, seveda še vedno znotraj naših pravil.*

Za vas sem pripravila dva recepta (enega zahtevnejšega in enega lažjega), s katerimi boste lahko proslavili uspešno izveden program, ter hkrati stopili v novega (doživljenjskega). Naj vam sladice teknejo in ne pozabite:

Sladice so samo za posebne priložnosti. To, da ste za danes končali z delom ni posebna priložnost.

## *Vendar pozor!*

Recepti kljub vsemu vsebujejo moko, nekaj malega naravnih sladil in stimulanse, kot je denimo kakav.

Prav tako je v njih nekaj visokomaščobnih živil, na primer kokosovo mleko in tahini. Vsekakor recepte preizkusite, dajte jih tudi svojim (skeptičnim) prijateljem in družinskim članom.

Vsekakor pa poskrbite, da bodo na mizi res le ob izjemnih priložnostih, da vam bodo šle tudi toliko bolj v slast. Saj veste, tudi Božič bo izgubil svoj draž, če ga bomo praznovali vsak dan in isto je s sladicami.



# Kokosova panakota

## s kakijevo kremo

### SESTAVINE ZA 4-6 PANAKOT

- 1/2 skodelice kokosove moke
- 1 pločevinko (445 ml) kokosovega mleka
- 1/5 skodelice sladkorja (ali sladilo po želji - npr javorjev sirup)
- 1 vanilijin sladkor
- 1 čajna žlička agar agarja (ali 1 majhna vrečkica agar agar gostila)
- 3 jedilne žlice mrzle vode

### KAKIJEVA KREMA

- 4 zreli kakiji
- 4 jušne žlice rjavega sladkorja ali sladilo po želji
- ščepec cimeta

### 1 PRIPRAVA

V manjšo posodico stresi agar agar, dodaj vodo in dobro premešaj ter zavri. Ko mešanica zavre, postavi na stran.

V majhni posodi segrej kokosovo mleko, slad-

kor, večino kokosove moke in vaniljev sladkor do vrenja. Vmešaj ohlajeno mešanico agar agarja in med stalnim mešanjem kuhaj še eno minuto. Prelij tekočino v večjo skledo.

Kokosovo mešanico enakomerno razdeli v štiri (ali 6 odvisno od velikosti) majhne servirne posodice (jaz sem uporabila plastične lončke za kavo) in postavi v hladilnik za 4 ure, da se strdi.

Pred serviranjem po vrhu panakote prelij še kakijevo kremo in posuj s preostankom kokosove moke.

### 2 KAKIJEVA KREMA

Postrgaj notranjost kakija v blender, olupek vrzi proč.

Dodaj sladkor in cimet in dobro zmiksaj mešanico.

Kremo prelij v majhno servirno posodico in jo po želji gostov prilij k panakoti

# Čokoladna bananina torta

## ČOKOLADNO TESTO

- 120g pirine moke
- 120g polnozrnatih pirine moke
- 100g ovsene moke (mleti ovseni kosmiči)
- 40g nesladkanega kakava v prahu
- 1 žlica pecilnega praška
- 2 čajni žlički sode bikarbone
- 200g datljev
- 1 banana
- dve žlici jabolčnega kisa
- 450ml vode
- pol vrečke burbonskega vaniljevega sladkorja
- žličko soli

## KOKOSOVA KREMA

- 1 konzerva kokosovega mleka - *uporabimo samo zgornji, smetanast del, vodo porabimo za kake druge stvari - lahko za testo namesto deleža vode ali za čokoladno glazuro namesto rastlinskega mleka*
- 70g datljeve paste
- 100ml sojinega (ali katerega drugega rastlinskega) mleka
- pol vaniljinega sladkorja

## ČOKOLADNA GLAZURA

- 150g datljeve paste
- 30g kakava v prahu
- 70g tahinija
- 230ml rastlinskega mleka

## 1 PRIPRAVA TESTA

V večji posodi zmešamo skupaj vse suhe sestavine. V blenderju zmešamo datlje, vodo, vaniljevo esenco, kis in eno banana.

Prelijemo k suhim sestavinam in dobro zmešamo v testo, ki ga prelijemo v tortni model ter damo peči za 30 minut na 180 stopinj (v poprej segreti pečico).

Po pol ure peke preverimo z zobotrebcom, če je biskvit že pečen, odstranimo iz pečice, ohladimo in prerežemo na dva dela.

## 2 PRIPRAVA KREME

Vse skupaj razen kokosove kreme zmešamo v blenderju. Ko je zmiksano, primešamo kokosovo kremo, da dobimo gosto, sladko zmes. Kokosovo kremo za nekaj ur postavimo v hladilnik, da se ponovno strdi.

Na prvo plast testa položimo na kolobarje narezano banana, čez pa premažemo ohlajeno in ponovno strjeno kokosovo kremo. Preko pokrijemo z drugo plastjo biskvita.

## 3 PRIPRAVA GLAZURE

Vse skupaj zmešamo v blenderju, dokler ne dobimo čokoladne paste.

Premažemo po vrhu in ob straneh torte. Torto dekoriramo s koščki banane in preko naribamo še temno čokolado (meni se to ni dalo).

Postavimo v hladilnik za vsaj 4 ure.



# Koncepti - ne jedilniki

*Marsikdo se počuti razočarano in izgubljeno, ko ostane brez jedilnika. Nikar!*

Jedilnik je bil tu za vas le za ideje in za dober začetek. Kar je pomembneje od jedilnika je koncept prehrane. V prvi vrsti morate vedeti kaj je osnovna človekova prehrana in kaj so (če že) dodatki:

1. Če pogledate svoje krožnike, naj glavnino energije predstavlja škrobno živilo (riž, krompir, žita, stročnice)
2. Volumensko naj bo na krožniku največ sadja ali zelenjave (jedi dodajte bodisi eno bodisi drugo - ne obojega zaradi drugačnega časa prebavljivosti)
3. Visoko-maščobna živila (semena, oreščki, avokado naj bodo dodatki vašim obrokom - do ene jušne žlice na obrok)
4. Solite večinoma šele po kuhanju in pečenju
5. Sladkor, olje in živalski izdelki niso nujno potreben del zdrave in uravnotežene prehrane človeka
6. Pijte čisto vodo
7. Koristite dodatek vitamina B12 po navodilih



# Lucky Shelly

> misija in vizija

*Svoje podjetje sem začela zato, da ljudje ne bi po nepotrebnem zapravljali denarja za hrano, ki jim ne koristi ali celo škodi.*

Želela sem, da imajo na voljo informacije o prehrani, ki:

1. Niso komercialno naravnane
2. Se zlahka usvojijo in dajo v prakso
3. V prvi vrsti pomagajo do boljšega zdravja, lep videz pa je nagrada za to.

Moj namen je pomagati ljudem na način, ki povzroča minimalno škodo drugim bitjem in ekosistemom, saj živinorejska agrikultura in živilska industrija nista etični in okoljsko vzdržni.

Ker želim pomagati vsem, ki si tega želijo, so moje storitve in vsebine primerne za vsak žep in zahtevo (od brezplačnih vsebin do individualnih coaching programov za posameznike in organizacije).



*Shelly*

**VZPOSTAVITE STIK Z MANO**

WEB	<a href="http://www.luckyshelly.com">www.luckyshelly.com</a>
EMAIL	<a href="mailto:info@luckyshelly.com">info@luckyshelly.com</a>
TELEFON	+386 / 40 - 826 - 364
FACEBOOK	Lucky Shelly: plant-based nutrition coach
INSTAGRAM	Luckyshelly17
YOUTUBE	Get Lucky With Shelly



# Sistem čiščenja Enjo

*in srčna oseba, ki sta prepričala tudi mene*

Ni bilo v planu, da je na moji knjižici kakršen koli oglas ali sponzor. Pa vendar je v življenju tako, da se nam včasih ponudijo partnerji, ki si enostavno zaslužijo naše pohvale. Ena od takih zgodb je zgodba mojega poznanstva z Alenko in njenim produktom, sistemom čiščenja, ki sliši na ime Enjo.

Za kaj gre – gre za komplet prav posebnih krp z inovativnimi tkaninami, ki čistijo (tudi trdovratno umazanijo) zgolj s pomočjo izredno majhne količine vode. Njihova življenjska doba je nekaj let!

Ker se sama zavedam, da je za zdravje poleg ustrezne prehrane zelo pomembno tudi to, da ob tej hrani ne uživamo kemikalij iz čistil, hkrati pa tudi ne želimo bremeniti okolja z neskončnim številom zavrženih krp, sem Enjo z veseljem sprejela v svoj dom.

Sama po pravici povedano nisem (bila) pretirana ljubiteljica čiščenja (saj raje študiram prehrano). Prav zato mi je bil sistem, kjer lahko svoje stanovanje hitro in učinkovito in sproti čistim, ne da bi mi pri tem roke razžrla čistila ali kis in ne da bi svoje roke predolgo namakala v vodi, naravnost fantastičen.

Če bi si tudi vi želeli, da je poleg prehrane za vas in vaše otroke zdravju podpora tudi ekološka čistoča vašega doma, potem vam svetujem, da se tudi vi prijavite na Enjo šolo čiščenja!

## KONTAKTNE INFORMACIJE:

- ENJO, Alenka Kügerl s.p.
- Meljska cesta 56
- 2000 Maribor
- Slovenija
- Davčna: SI73753475
- Telefon+386 41 471 061
- info@enjo.si
- <https://www.enjo.com/si/>







 **ENJO**<sup>®</sup>  
*clean the world*



Lucky  Shelly

MINDFUL EATING, SIMPLE LIVING