



Odgovorni, održivi i zdravi recepti



2015
European Year
for Development

naš svijet
naše dostojanstvo
naša budućnost



Publikacija “Odgovorni, održivi i zdravi recepti” nastala je u sklopu europskog projekta eko obrazovanja “Mi jedemo odgovorno”

u koji je uključeno 550 Eko-škola iz 9 europskih zemalja, članica Zaklade za odgoj i obrazovanje za okoliš, koji financira Europska unija,

na temelju recepata dobivenih u sklopu radionica za učenike fakultativne nastave Socijalna ekologija/ Lumeni Gimnazije Pula:

- **Odgovorno i zdravo kuhanje - ručak bez mesa, Udruga “Procvat zdravlja”**
- **Odgovorna marenada bez mesa i glutena, Zelena d.o.o. i Udruga za skrb oboljelih od celijakije Istarske županije,**

te recepata iz knjige “Kuhanjem do zdravog srca” i sa portala www.alternativazavas.hr, www.sirovahrana.hr, www.coolinarka.com ...

Autorica: Teodora Beletić

Lektorirala: Damjana Frančić

Izdavač: Gimnazija Pula, 2017.

Printano na recikliranom papiru.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Sveučilišne knjižnice u Puli pod brojem 140912011.

ISBN 978-953-7359-11-9

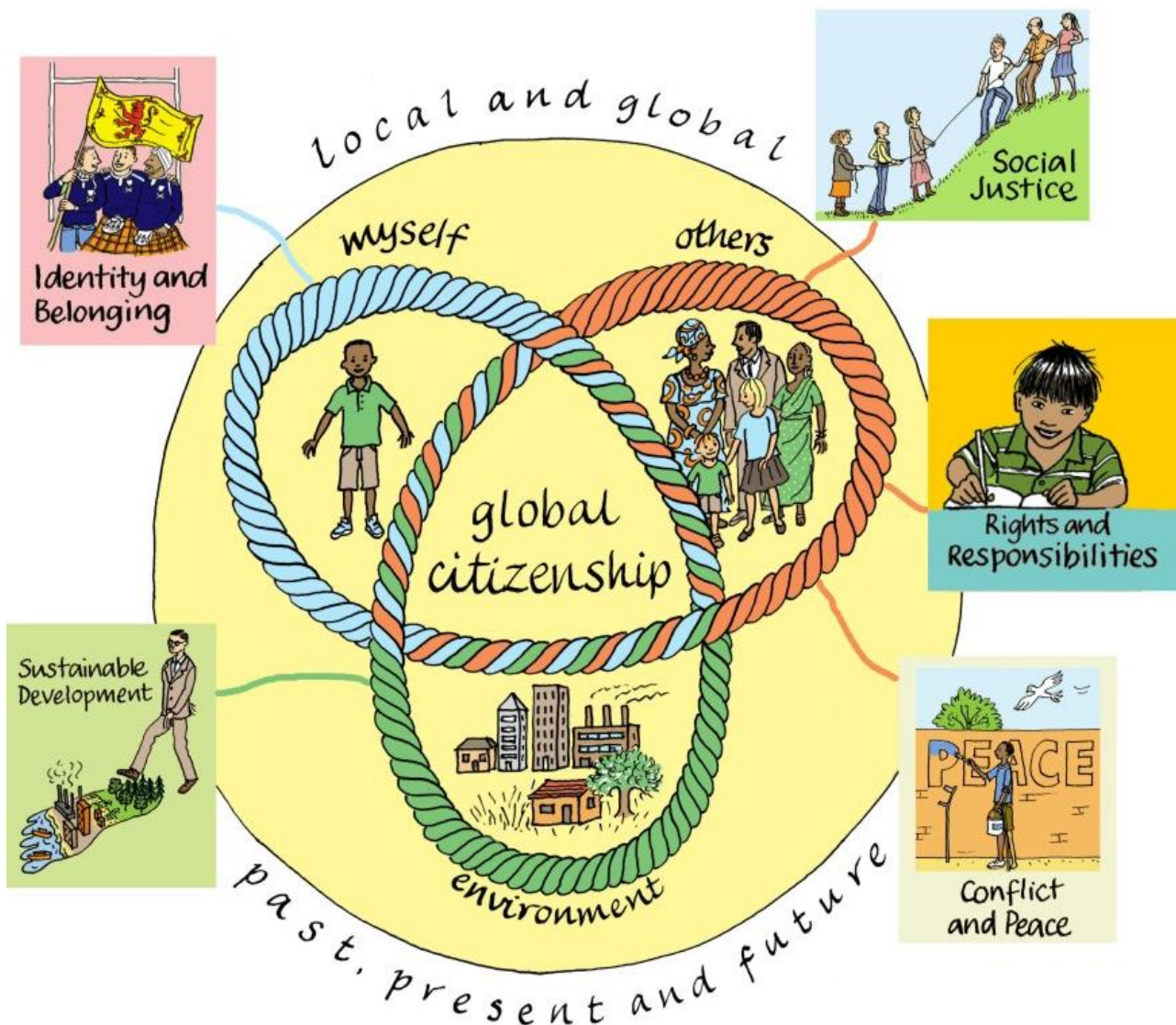
Publikaciju je dozvoljeno kopirati i koristiti u edukativne neprofitne svrhe.

Slikovni materijal preuzet iz projekta, tj. materijala **Udruge Lijepa naša**, te sa interneta.

Mi jedemo odgovorno

ima za cilj:

- osposobiti mlade da budu aktivni i odgovorni akteri naših prehrambenih navika, svjesni međuovisnosti svijeta u kojem živimo na primjeru hrane koju konzumiramo.
- osvijestiti:
 1. Što, kada i kako jedemo?
 2. Odakle dolazi hrana koju jedemo?
 3. Kako je proizvedena hrana koju jedemo?
 4. Koliko hrane pojedemo?
 5. Koliko hrane bacamo?
 6. Kakav je globalni utjecaj hrane koju jedemo?



Hrana je u centru globalnih promjena



Robovski



rad



Globalno zatopljenje



Zagađenje vode



Smanjenje bioraznolikosti



Uništene šume



Isušivanje/uništenje tla



Više pretilih nego gladnih



Izgladnjela djeca

Naša hrana troši Zemlju

jer su za proizvodnju hrane neophodni voda, tlo i ekosustavi.

Suvremena proizvodnja hrane:

- pridonosi globalnom zatopljenju više od svih automobila, kamiona, zrakoplova i vlakova na Zemlji zajedno
- najveći je potrošač i zagađivač pitke vode i tla zbog upotrebe pesticida i umjetnih gnojiva
- intezivira i potiče smanjenje biološke raznolikosti
- glavni je uzrok deforestacije i dezertifikacije na Planetu
- uzrok je nepravedne raspodjele posla (robovski rad) i profita (ogromne nejednakosti)
- dovodi do apsurdne prehrane: prisutna glad uz bacanje hrane i sve više pretilih

“Zemlja ima sasvim dovoljno da bi se namirile potrebe svakog čovjeka, ali ne i njegova pohlepa”, Gandhi

Hrana mijenja svijet

(vidjeti istoimenu knjižicu)

Hrana je u središtu naših života

Hrana je:

- temelj života i zdravlja: „Neka hrana bude tvoj lijek i neka lijek bude tvoja hrana”, Hipokrat
- potreba i osnovno ljudsko pravo: „Gotovo svaka molekula vašeg tijela potječe od hrane koju unosite“, D. Chopra
- kulturna tekovina i sredstvo spajanja ljudi i naroda
- uroda, ali i „otrov“, te jedan od najvećih zagađivača Planeta i sredstvo iskorištavanja ljudi
- tretira se kao roba/ sredstvo profita, a ne kao izvor života i zdravlja
- **Način na koji proizvodimo, raspodjeljujemo, razmjenjujemo i konzumiramo hranu ključ je za sve globalne izazove čovječanstva**
- Hrana izravno utječe na:
 - zdravlje svih nas, ali i zdravlje našeg Planeta, na vodu, tlo, bioraznolikost, korištenje energije, ekosustav u cjelini...
 - klimatske promjene
 - povećanje siromaštva
 - rast i razvoj populacije
 - javno zdravstvo...

Naša hrana zagađuje i troši Zemlju, mijenja klimu, utječe na povećanje nejednakosti i ugrožavanje vlastitog opstanka,

no ipak ...

svi imamo mogućnost 5 puta dnevno

odabrati hranu koja više poštuje život u nama i oko nas,

stoga ... hranimo se odgovorno.

Hranimo se odgovorno:

1. Prema sebi:

- jedimo zdravo, svježe/ živo
- neprerađeno, sezonski, lokalno
- nezagađeno/ eko, nutritivno kvalitetno



2. Prema drugima:

- upoznajmo/ poštujmo proizvođače hrane
- kupujmo (bez posrednika), fair trade proizvode
- štitimo socijalnu pravednost



3. Prema prirodi:

- jedimo održivo, ekološki odgovorno – zadovoljavajući sadašnje potrebe čovječanstva bez ugrožavanja istih mogućnosti za buduće generacije
- čuvajmo sva živa bića i bioraznolikost, što manje opterećujući okoliš



Odgovorna, i zdrava hrana je:

- sezonska, lokalna i autohtona
- ekološki uzgojena, bez pesticida, umjetnih gnojiva, GMO-a ...
- svježa i sirova/ živa, što manje prerađena, bez štetnih dodataka
- cjelovita i neprerađena (više žitarica, a manje brašna ...), nutritivno bogata, prirodno konzervirana
- bez rafiniranog šećera, brašna i ulja
- s manje mesa i mliječnih proizvoda (meso, jaja i mliječni proizvodi puni su kemikalija i hormona, zakiseljuju organizam što stvara uvjete za bolesti i više opterećuje okoliš)
- raznolika i uravnotežena (kiselo/ alkalno): voće i povrće (= alkalno), žitarice (bez glutena), grahorice, orašasti plodovi, sjemenke ...

Održiva prehrana



Prehrana je s niskim utjecajem na okoliš koja pridonosi prehrambenoj sigurnosti i zdravom životu za sadašnje i buduće generacije (FAO)

Misli globalno, jedi lokalno

Pokušajmo:

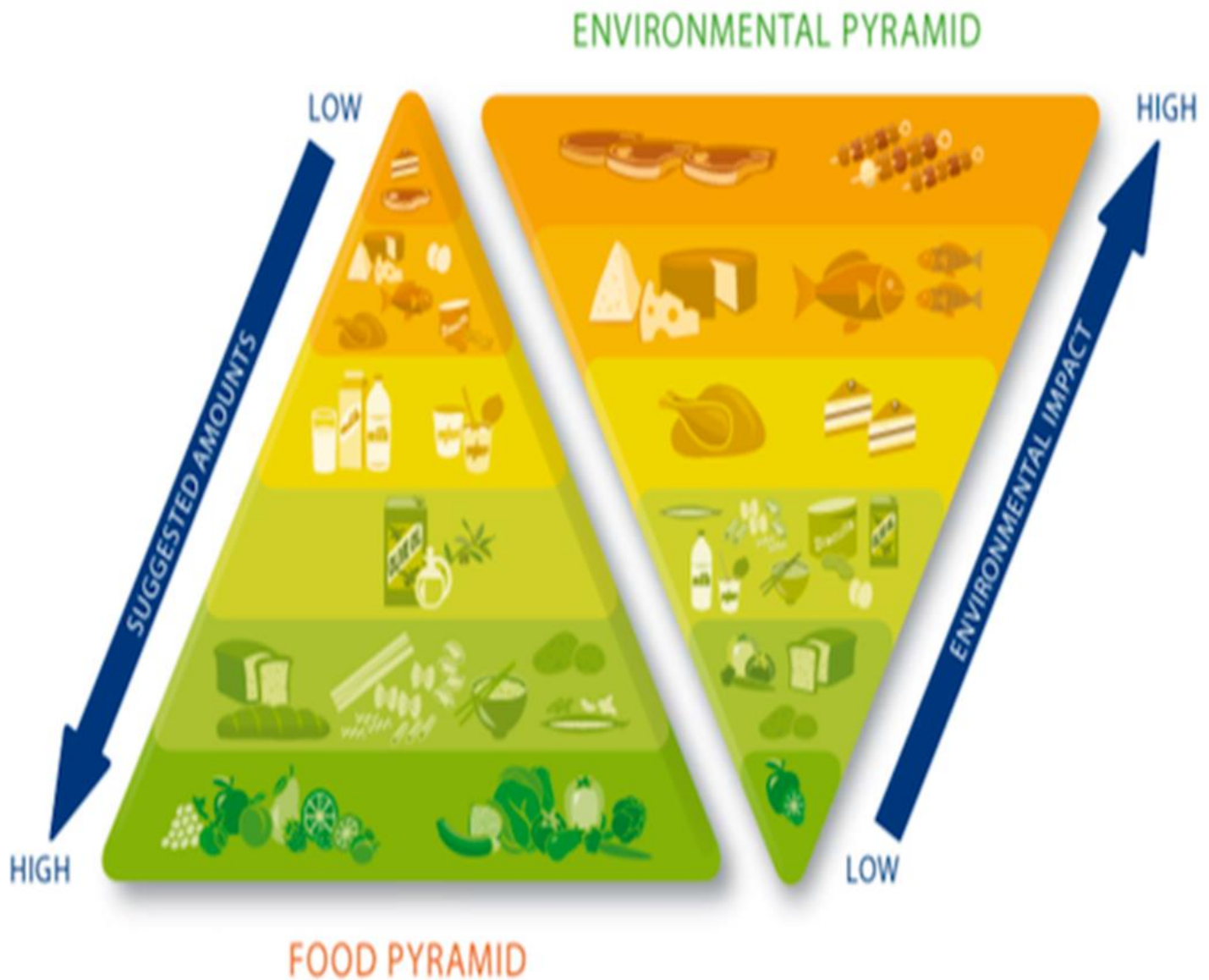
1. jesti manje, ali kvalitetnije
2. što manje rasipati i bacati hranu (kupovati pametno, planirati prehranu, iskoristiti, zamrznuti, donirati i/ili reciklirati ...)
3. jesti lokalno, autohtono, sezonski i eko kad god je moguće
4. češće zamijeniti meso hranom biljnog porijekla (pravi izvor B12 u prirodi su bakterije, ima ga u morskim plodovima, mlijeku, jogurtu, algama (spirulina), fermentiranom povrću (Lactobacillus Reuteri), soja sosu, misou, klicama, kvascu ...)
5. odabrati hranu proizvedenu kroz fair trade, kako bi što manje (loše) utjecali na ljude i Planet (vodu, tlo, zrak, klimu i cijeli eko sustav)
6. učiniti svoju hranu raznolikijom, čuvajući bioraznolikost
7. izbjegavati palmino ulje

http://www.myfootprint.org/en/visitor_information/

**Koji je tvoj
eko-otisak ?**



Odnos Piramide prehrane i Piramide utjecaja hrane na okoliš



Zdravlje pojedinaca i naše Planete naš je izbor i naša odgovornost.

Ako želimo opstati i biti zdravi, trebamo promijeniti navike, stil života i (krive) vrijednosti.

Znamo li koja je hrana lokalna, autohtona i sezonska, kada je i gdje kupovati?

Lokalna:

uzgojena u krugu od 100 km, kupljena na (eko) tržnici, u sklopu Grupa solidarne razmjene, Solidarnih ekoloških grupa direktno od proizvođača...

Sezonska:

Jesen – zima:

bundeva, gljive, kelj, krumpir, brokula, batat, čičoka, kupus, mrkva, cikla, radič, endivija, matovilac, raštika, špinat, cvjetača, celer, repa, rotkva, maslina, grah, proso, heljda, slanutak, leća, palenta



grožđe, kesten, jabuka, kruška, mandarina, naranča, limun, kaki, nar, kivi, badem, lješnjak, orah, dunja

Proljeće – ljeto:

šparoge, bob, grašak, peršin, bosiljak, poriluk, blitva, cikla, kukuruz, rajčica, krastavac, tikvica, patliđan, paprika, slanutak, grah, mahune

jagoda, trešnja, višnja, jabuka, kruška, dinja, lubenica, marelica, breskva, borovnica, šljiva, smokva

Problematičan trend - jedemo sve više visoko prerađene hrane

Visoko prerađena hrana:

- sadrži dodatne šećere, masnoće, soli, aditive, konzervanse ... s malo hranjivih tvari
- **uzrokuje zdravstvene probleme, jer prerađena hrana je mrtva hrana, koja u sebi ne sadrži život/energiju, te je ne može ni dati.**

Što je hrana manje prerađena to je zdravija.

- važan je čimbenik zabrinjavajućeg porasta debljine i pretilosti.
- 2,6 milijuna djece godišnje umre od pretjerane tjelesne težine ili pretilosti koja je povezana s povećanjem kroničnih bolesti (rak, kardiovaskularne bolesti, dijabetes ...)
- zahtijeva velik utrošak energije (zamrzavanje, pečenje, sušenje ...)



Zdrava prehrana - domaće/ lokalno, raznoliko, sezonsko, svježe, neprerađeno

Konzumacija svježe hrane zahtijeva i manji utrošak energije i ne uzrokuje klimatske promjene

Zdrava hrana je sezonska, lokalna, eko, raznolika (s manje mesa i mliječnih proizvoda), što manje prerađena.

Ključno obilježje zdrave prehrane je konzumiranje različite hrane unutar svih prehrambenih skupina kako bi se osigurao unos esencijalnih hranjivih tvari.

Voće, povrće, kvalitetni ugljikohidrati, orašasti plodovi, riba, zdrava biljna ulja i manje količine mliječnih proizvoda su naglašeni.

Šećer, trans masti, mesne prerađevine i prerađena hrana trebali bi biti ograničeni (Nugent et al., 2011.)



Savjeti za zdravlje:

1. jesti češće manjih porcija (u razmaku od najviše 5 sati): zajuttrak, doručak, ručak, marenda, večera (vidjeti primjer jelovnika)
2. jesti ujutro pretežno ugljikohidrate, navečer proteine, a svakodnevno okvirno: 30-50 % (lisnatog) povrća, 20-40 % žitarica, 10-20 % mahunarki, orašastih plodova, sjemenki, algi (ili ribe, mesa*, jaja*, sira*), 10-20 % voća - na prazan želudac ... (ovisno o potrošnji kalorija)
3. dan započeti toplom limunadom, svježim (zelenim) sokom, voćem
4. jesti što više sirovog/ živog (min. 50 % dnevne hrane = najzdravije), izbjegavati prerađeno, zaleđeno, bijelo: brašno, šećer, sol, mlijeko ...
5. jesti raznovrsno, kombinirati puno (lisnatog) povrća uz žitarice i grahorice, uravnoteženo zadovoljavajući 6 okusa (kiselo, slano, ljuto, gorko, trpko, slatko)
6. jesti radije kuhano, pirjano i na pari, nego prženo i pečeno, te dobro žvakati (jer probava počinje već u ustima stvaranjem enzima u slini)
7. koristiti samo hladno prešana ulja, te puno začinskog bilja
8. umjesto bijelog šećera koristiti suho voće, med, slad, javorov sirup, nerafinirani šećer
9. piti dosta vode (8 čaša dnevno), nezaslađenu limunadu i čaj

**“Hranom popunjavajte prazninu u svojem želucu, a ne u svojem srcu
... Jedite svjesno.”, D. Chopra**

Uživajte u pripremi hrane, budite kreativni, uključite maštu i prilagodite recepte svojim potrebama i ukusu ...

Primjer jelovnika:

1. **zajutrak, oko 8 h:** topla limunada, voćni/ zeleni sok, zeleni/ biljni čaj, voće (ili zamjeniti zajutrak i doručak)
2. **doručak, oko 10 h:** cjelovite žitarice i proizvodi od njih, namirnice bogate bjelančevinama (orašidi, grahorice), npr.: sirovi doručak, zobene pahuljice sa kefirom*/ biljnim mlijekom i lanom (uvijek svježe mljevenim)/ mljevenim bademom/ lješnjakom i medom, kakaom*/ rogačem ..., sirovi krekeri/ raženi kruh sa namazom od suncokreta/ slanutka/ tofua/ avokada, marmeladom bez šećera...
3. **ručak, oko 14 h: (lisnato) povrće, žitarice, grahorice**
 - a) **povrće:** bogata salata, špinat/ blitva ili umak od povrća, pr: sirova šalša, umak od rajčica, šugo od naribane mrkve/ celera/ kelerabe/ pasternaka i narezanih tikvica/ patliđana/ kelja/ kupusa/ brokule/ cvjetače/ bundeve lagano pirjanih na luku (uz prepržene sjemenke)...
 - b) **žitarice:** kuhano proso, heljda (malo je prepržiti na suho prije kuhanja), riža*, ječam, zob, raž, kukuruz/palenta...
 - c) **mahunarke:** skuhan grah, slanutak, bob, grašak, mahune ili pečeni tofu, prethodno mariniran u soja sosu i umočen u smjesu (slanutkovog) brašna i vode (kao za palačinke)
4. **užina, oko 16 h:** voće
5. **večera, oko 19 h:** kao doručak ili ručak samo manje, jogurt*/ kefir*...

Doručak treba biti najobilniji obrok dana, pa ručak, a večera štedljiva.

“Doručak pojedi sam, ručak podijeli sa prijateljima, a večeru daj neprijatelju.”, narodna izreka

1. Zdravi i odgovorni napitci

Zeleni kašasti sok

1. zdjela zelenog lisnatog povrća (po izboru, više različitog): blitva, cikorija, rukola, kupus, kelj, celer, peršin i sl.
2. voće npr. 2 jabuke ili jabuka i breskva (kruška, bobičasto voće, banana*) ili bilo koje sezonsko voće ... omjer lišća i voća – 60:40, 50:50 za početak
3. 2-3 žlice suhog voća, (namočene) grožđice i sl. (za slatkoću, po ukusu)
4. malo cimeta i korice od eko limuna (može i bez)
5. 7 dl ili litra vode

Može se dodati i aloa, đumbir, sjemenke lana, sezama, suncokreta. Sve dobro iziksati u blenderu dodavajući povrće i voće. Najbolje napraviti ujutro i piti cijeli dan, držati u hladnjaku najviše 2 do 3 dana.



***Koristiti što rjeđe i/li zamijeniti održivijim namirnicama**

Napitak od orašida/ sjemenki/ kokosa* (umjesto mlijeka)

1. šalica orašida ili sjemenki (badem, lješnjak, orasi, bučine sjemenke, sezam, suncokret)
2. 4-5 šalica vode (ovisno o ukusu)

Ostaviti da se moči preko noći ili najmanje 2-3 sata. Smjesu smiksati u blenderu ili štapnim mikserom. Procijediti i po želji dodati zaslađivača (miksati datulje*, groždice ili med, sirup od datulja*, xylitol...) i začine (cimet, vanilija, kurkuma...).

ili

1. pola litre vruće vode do 45 °C prelići preko badema
2. 3 žlice mlijevenih badema (ili kokosovog brašna, ali s manje vode, 1:2)
3. namočene groždice ili med
4. prstohvat soli

Kad se ohladi (nakon 20 minuta) sve izmiksati, što duže to bolje, procijediti i piti ili čuvati u hladnjaku, ostatak iskoristiti.

Napitak od žitarica

1. šalica žitarica (riža, zob, kvinoja*)
2. 6 šalica vode

Staviti kuhati 1-3 minute, poklopiti i pustiti da se ohladi.

Ohlađenu smjesu miksati u blenderu/ štapnim mikserom. Procijediti i po želji dodati zaslađivača (miksati datulje*, groždice, sirup od datulja*, xylitol...) i začine (cimet, vanilija, kurkuma ...).

2. Doručak/ marenda/ užina

Sirovi (jako zdravi) doručak

1. 2-3 žličice svježe mljevenog brašna (u mlincu za kavu) integralne bio zobi ili pšenice
2. 100 g naribane jabuke ili drugog sezonskog voća
3. 15 g usitnjenog suhog voća, npr. groždica, šljiva, smokvi ... (po ukusu), može i cimet, đumbir ...
4. žličica mljevenih badema ili lješnjaka, oraha ...
5. 1-2 žličice limunovog soka
6. 3-5 žličica vode (možda i više, za namakanje)

Namočiti preko noći samljevene žitarice i suho voće u vodi (ako voće nije ekološki uzgojeno močiti zasebno te vodu od voća baciti).
Ujutro pomiješati, dodati limunov sok, svježe voće, bademe.

Energetske pločice

1. 200 g mljevenih badema/ lješnjaka/ oraha
2. 200 g datulja* (suhe staviti u vruću vodu 15 min)
3. 200 g suhog voća (groždice, marelice, šljive, smokve, brusnice ... namočene ili dodati npr. sok naranče)

Može se dodati i kakao* prah, kokosovo* brašno, sezam ...

Sve miksati u multipraktiku ili štapnim mikserom, utisnuti u kalup/ pleh na papiru za pečenje. Ostaviti u hladnjaku par sati i rezati na pločice ili raditi kuglice.



Namazi

Jesti ih sa sirovim krekerima ili integralnim, npr. raženim, kukuruznim ... kruhom, makrobiotičkim pecivima i salatam.

Sirovi eurokrem/ čokolada

1. banana*
2. 1-2 žličice meda (po ukusu)
3. 1-2 žlice kakaa* (i/ili rogač)
4. 2 žlice mljevenog lješnjaka
5. pola žličice cimeta

Sve miksati štapnim mikserom.

Za čokoladu namazati tanki sloj na masni papir i sušiti u pećnici na 45 °C.



Marmelada bez šećera

Jabuke (šljive, smokve...), 2-3 kg očistiti od kore i koštica, te sitno narezati, dodati cimet, klinčiće, đumbir i sl. po ukusu.

Kuhati na laganoj vatri da omekšaju i voda ispari, izgnječiti, usitniti u pire/ gustu smjesu. Malo ohladiti i uliti u teglice. Držati u hladnjaku jer ne traje dugo.

Marmelada od suhих šljiva/ smokava

2 zdjelice suhих šljiva/ smokava..., zdjelica mljevenih badema, malo vode (ili prethodno namočiti), sve dobro izmiksati.

Sirovi namaz

1. čaša suncokretovih sjemenki (ili bučinih, sezamovih...) namočenih preko noći (baciti vodu) i ispranih
2. pola čaše mljevenih oraha/ badema/ lješnjaka
3. 2 žličice maslinovog ulja (više po potrebi)
4. 3 žličice limuna
5. začini: list svježeg celera, 1-2 žlice bosiljka, 1-2 žličice majčine dušice, češnjak, začinska sol, kurkuma, čili (po ukusu)



Sve miksati (štapnim) mikserom, po potrebi dodati vode ili ulja.

Namaz od suncokreta

1. 2/3 zdjelice sjemenki suncokreta
2. žlica kikirikija (može i bez)
3. žlica limunovog soka
4. sol sa začinima, voda (po potrebi)

Sjemenke suncokreta i kikiriki kratko prepržiti na suhoj tavi, pa samljeti. Smjesi dodati ostale sastojke i vode po potrebi.

Namaz od sezama

1. 80 g (6-7 žlica) sezama
2. 50 ml (3-4 žlice) meda

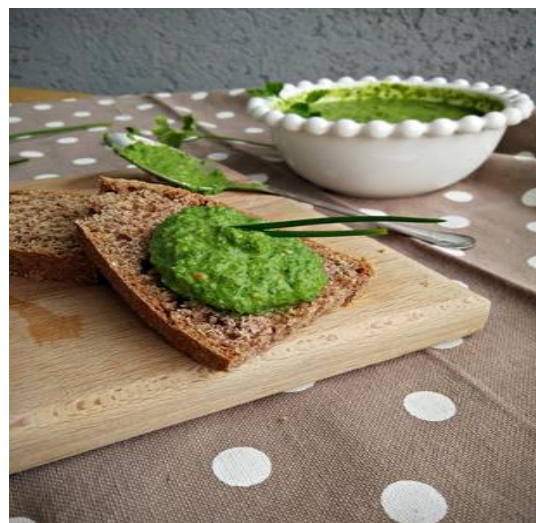
Samljeti sezam u mlincu za kavu, dodati med i dobro pomiješati.

Brzi zeleni namazi

1. 1-2 šalice zelenog povrća (šparuge, motar, tikvice, buča ...)
2. šalica sjemenki ili orašida (suncokret, badem, lješnjak, orah ...)
3. sol, začini po želji
4. malo limunovog soka ili octa

Zelenje blago termički obraditi da otpusti vodu.

Sjemenke i orašide popržiti na tavi.
Sve zajedno miksati u blenderu.



Namaz od crnih maslina i oraha

1. 2 šake crnih maslina bez koštica
 2. 20 dkg oraha
 3. pola dcl vode
 4. maslinovo ulje
 5. sol
- Sve smiksati u glatki namaz.

Sirni namaz

U pola kg svježeg sira* dodati suhi vlasac (i/ili sitno nasjeckani luk, origano, bosiljak ...), sol/ eko vegetu, malo kiselog vrhnja*/ kefira*, dobro pomiješati i pustiti da malo odstoji.

Namaz od tikvica

Samljeti bučine sjemenke i izmiksati sa sirovim tikvicama (omjer po ukusu).

Namaz od tofu sira

1. 250 g svježeg tofu sira
2. sojino vrhnje (količina po potrebi)
3. limun ili pola većeg
4. začini: mali luk, origano (može i češnjak, vlasac, paprika, čili, rajčica, mrkva, delikatesni kvasac... po ukusu)
5. soja sos tamari, malo maslinovog ulja

Sve dobro miksati, ako je prerijetko (ili kao varijantu) dodati mljevene sjemenke suncokreta, sezama i sl.

Namaz od avokada*

1. 200 g (komad) avokada
2. 50 g sjemenki suncokreta (može i bez)
3. 2 češnja češnjaka, sitno nasjeckana
4. žlica limunovog soka
5. 1,5 g (pola žličice) soli sa začinima

Sjemenke kratko prepržiti na suhoj tavi i ohlađene samljati. Avokado odvojiti od korice i koštice, zgnječiti vilicom, dodati ostalo i dobro pomiješati.



Sir od orašastih plodova ili sjemenki

2 šalice bilo kojih orašastih plodova ili sjemenki i 1,5 šalice vode

Natopiti orašaste plodove/ sjemenke preko noći, ocijediti, isprati i vodom izmiksati u finu kremu. Premjestiti u krpenu vrećicu i ostaviti da se cijedi 8-12 sati na sobnoj temperaturi, da fermentira. Premjestiti u zdjelicu i dodati začine (češnjak, peršin, kopar, vlasac, bosiljak, korijander, curry, limun ... po ukusu), maslinovo ulje i sol.

Držati u hladnjaku, dobro zatvoreno do 7 dana.

Namaz od slanutka

1. 150 g suhog slanutka (ili soje/ graha/ leće/ suhog graška)
2. 40 g (5 žlica) mljevenog sezama, prije na suho preprženog
3. 10 g (2 veća češnja) češnjaka, sitno nasjeckana
4. 7 g (pola žlice, više po potrebi) maslinovog ulja
5. 6 g (1,5 žlica) delikatesnog prehrambenog kvasca (bogat izvor vitamina B, vlakana i bjelančevina)
6. 2 g (pola žličice) soli sa začinima

Slanutak namočiti preko noći. Kuhati dok ne omekša, izvaditi iz vode, ali vodu sačuvati, miksati ga dodajući vodu u kojoj se kuhao. Dodati ostalo i dobro pomiješati.

(Može se dodati i crvene pečene paprike, kiseli krastavci, senf, češnjak, peršin, bosiljak, kopar, kapare, curry, čili, suhi đumbir, kurkuma, kim, limun ... po ukusu).

Sirovi krekeri

1. 2 šalice (zlatnog) lana samljati u mlincu za kavu
2. 3 veće mrkve naribati
3. 2 žlice namočenih grožđica
4. šalica vode i mala žličica soli
5. 2 žlice hladno prešanog ulja



Sve osim lana izmiksati, dodati lan i umijesiti. Ostaviti da fermentira po noći, premijesiti (ako treba dodati vode), tanko (0,5-1 cm) razmazati na masni papir (namazati uljem da klizi), izrezati na kockice, sušiti u sušilici ili pećnici na 50 °C, malo otvoriti da se dobije 40 - 45 °C.

Ili:

1. šalica suncokretovih sjemenki
2. 2 žlice sezamovih sjemenki
3. 2 žlice vode, žlica tamari sosa, sitno sjeckanog vlasca

Sve samljati, oblikovati kuglice veličine oraha i spljoštiti ih na papiru za pečenje/ plehu i sušiti na rešetki pećnice na 40 °C.

3. Ručak/ večera

Pašta sa sirovim šugom

1. 1-2 komada paprike (po ukusu)
2. 2-3 komada rajčice (po ukusu)
3. komad luka, češnjaka (po ukusu)
4. maslinovo ulje (po ukusu)
5. origano, bosiljak, sol

Može se dodati i tikvica, naribana mrkva, keleraba i sl., masline, suncokretove sjemenke ...

Sve povrće nasjeckati i zajedno miksati štapnim mikserom ili blenderom. Servirati uz kuhanu (integralnu, npr. pirovu) paštu, rižu*, proso, heljdu, ječam, palentu ...

Bogata salata kao glavno jelo

1. 1-2 rajčice (u sezoni)
2. mali krastavac (u sezoni)
3. manja cikla
4. manja mrkva
5. cvjetača i/ili brokula, po ukusu
6. luk, češnjak, klice, masline ... po ukusu
7. zelena salata, radič, rukola, kupus ...



Naribati u zdjelu mrkvu, ciklu (može i kelerabu), cvjetaču, brokulu i uz ostalo povrće (kombinirati lisnato, korjenasto i plodovito), napraviti bogatu salatu, začiniti hladno prešanim bučnim ili maslinovim uljem i začinima.

Može se dodati i sjemenke, orašaste plodove, kuhane žitarice, grahorice, sir* ...

Krem juha od blitve

1. 2-3 srednje velika krumpira
2. srednje velika mrkva
3. 100-200 g blitve (ili bundeva, brokula, cvjetača, poriluk i sl.)
4. grančica celerovog lista (i luk, češnjak po ukusu)
5. 4-5 žlica sojinog vrhnja
6. žličica začina od sušenog povrća (ili povrtna kocka, samo sol)
7. 1-2 žlice delikatesnog francuskog kvasca
8. 1-2 litre vode (ovisno o gustoći)

Krumpir i mrkvu oprati, oguliti i izrezati. U lonac dodati litru vode, sol ili povrtnu kocku i list celera. Kuhati dok ne omekša, ne previše. Blitvu oprati, dodati na kraju i kuhati 3 minute. Vode dodati po potrebi. Izmiksati te dodati kvasac i vrhnje. Izmiješati i po ukusu dosoliti. Na kraju se može dodati žlica maslinovog ulja.

Juha od mrkve i đumbira

1. 4 srednje mrkve
2. veći krumpir
3. 2 cm đumbira
4. 1 dcl sojinog vrhnja
5. vode po želji



Mrkvu naribati, krumpir nasjeckati na kockice i kuhati 15-20 minuta. Pred kraj dodati naribani đumbir i sojino vrhnje.

Miso juha za zdravlje

1. 250 g mrkve
2. 250 g cvjetače/ brokule/ kupusa/
3. 250 g tikvice...
4. 250 g korabe/ celera/ pasternaka ...
5. alga kombu
6. litra vode
7. 4 žličice misoa
5. peršin



Algu oprati i staviti močiti u vruću vodu najmanje 15 minuta, ponovo oprati i nasjeckati. Za to vrijeme povrće očistiti, oprati, sitno nasjeckati. Dodati sve u hladnu vodu, kuhati 15 minuta.

Na kraju dodati miso razmućen u malo vode, dobro umutiti u juhi, no bez dodatnog kuhanja.

Maneštra s algama

U klasičnu maneštru umjesto mesa dodati alge kombu ili wakame.

Algu oprati i staviti močiti u vruću vodu najmanje 15 minuta, ponovo oprati i sitno nasjeckati.



Sirove polpete

1. 500 g mljevenih orašastih plodova
2. 500 g ribane mrkve
3. sjeckani srednji luk
4. velika žlica groždica
5. velika žlica ulja (više po potrebi)
6. velika žlica eko vegete, začini (češnjak, peršin, kopar, čili, paprika, ovisno o ukusu)

Sve miksati (štapnim) mikserom i oblikovati polpete.

Ili:

1. 6 ribanih mrkvi
2. 2 peteljke celera (ili naribani korijen)
3. četvrt šalice mljevenih badema
4. četvrt šalice mljevenih bučinih sjemenki
5. pola glavice sjeckanog luka, šaka svježeg peršina i začini po ukusu
6. 2 žlice tahinija, žlica ribane cikle
7. sok polovice limuna, eko vegeta

Sve miksati i oblikovati polpete. Mogu se dodati i naribana cvjetača, brokula, gljive ...

Falafel

1. 300 g slanutka
2. 10 g češnjaka,
3. 6 g peršina,
4. čili paprika
5. žlica ulja
6. 2 žlice oštrog brašna
7. pola žličice korijandera i kima,
8. sol, papar



Namočeni slanutak miksati s ostalim sastojcima i raditi kuglice. Pržiti u ulju par minuta da dobiju zlatnožutu boju.

Kuglice od brazilskih oraha

1. šalica mljevenih brazilskih oraha (badema, lješnjaka)
2. šalica mljevenih oraha
3. šalica sojinog mlijeka
4. 2 šalice krušnih mrvica
5. glavica crvenog luka
6. 2 češnja češnjaka
7. žlica bosiljka
8. malo soli



Luk naribati i pirjati s bosiljkom. Dodati ostalo i dobro izmiješati. Oblikovati kuglice i peći u pećnici 20 minuta na 180 °C, pa ih okrenuti i peći po potrebi još 15 minuta. Servirati uz bogatu salatu ili pirjano povrće.

Biljno mljeveno „meso“

1. pola kg žute soje (ili slanutka)
2. pola kg pšenice (ili riže*, heljde, prosa)
3. četvrt kg mljevenih oraha

Namočiti grahorice i žitarice preko noći, ocijediti i posebno skuhati samo napola, samljeti (u mašini za meso ili sl.), pomiješati s orahom i samljeti još jednom da se dobije komadiće, kao mljeveno meso.

Sušiti u pećnici, čuvati u zatvorenim posudama i koristiti za umake, sarmu, punjenu papriku, gulaše.

Šugo od sojinih ljuskica

1. 100 g sojinih ljuskica (kupljenih ili prethodni recept)
2. 100 g crvene leće
3. glavica crvenog luka
4. 500 ml šalše
5. žlica ulja
6. začini: bosiljak, kvasac, tamari (soja sos), peršin



Crvenu leću skuhati s malo soli. Sojine ljuskice namočiti u toploj vodi. Luk izrezati i pirjati na žlici ulja. Dodati kuhanu leću, procijeđene ljuskice, šalšu i začine. Sve skupa kratko prokuhati. Servirati uz pastu, rižu*..., povrće ili kao smjesu za sarme, musake...

Tjestenina s lećom

1. 200 g duge tanke integralne tjestenine (od pira, kukuruza, riže, ječma)
2. 200 g smeđe leće
3. 80 g crvenog luka (glavica)
4. 150 g kelja
5. 80 g mrkve (komad)
6. 40 g tikvice (manja)
7. 40 g patliđana
8. začini: 0,1 g currya, 0,1 g slatke mljevene paprike
9. 125 ml sojinog ili biljnog vrhnja (pola paketića)
10. 30 ml maslinovog ulja (2 žlice)

Povrće (mrkvu, tikvice, patliđan i kelj) oprati, narezati i pirjati s lukom na ulju. Dodati opranu leću i vodu, kuhati da smekša. Dodati začine. Posebno kuhati tjesteninu (može i proso, heljda, riža*...) i sve pomiješati. Preliti sojinim vrhnjem i kratko zapeći.

Jelo od prosa

1. 250 g prosa
2. 600 ml juhe od povrća ili vode
3. 150 g (2 glavice) crvenog luka
4. 120 g (2 komada) mrkve
5. 250 g (komad) patliđana
6. 250 g (komad) tikvice
7. 300 g (3 komada) paprike različitih boja
8. 150 g šampinjona
9. začini: 5 g (žličica) currya, 2 g (žličica) soli

Povrće (mrkve, patliđan, tikvice, gljive i paprike) oprati i nasjeckati, pirjati na ulju sa sjeckanim lukom dok povrće ne porumeni. Začiniti, dodati juhu (vodu) i proso. Kuhati 5 minuta, po potrebi dodati tekućine.

Polpete od zobenih pahuljica

1. 100 g sitnih zobenih pahuljica
2. 200 g (2 srednje glavice) crvenog luka
3. 100 g (1-2 komada) mrkve
4. 100 g (komad) svježe crvene paprike (ili blitve, špinata, tikvica...)
5. 10 g (1 žlica) slanutkovog brašna
6. 2 dl vode
7. 12 ml (žlica) maslinovog ulja
8. začini: 12 ml (žlica) tamari soja sosa, 5 g (žličica) mljevene crvene paprike, 10 g (2 češnja) češnjaka, 2 g (žličica) soli



Povrće očistiti, nasjeckati i pirjati na luku, dodati zobene pahuljice i pržiti da dobiju zlatno žutu boju, dodati vodu i kuhati da zgusne.

Ohladiti, dodati začine i brašno, miješati da poveže. Vlažnim rukama oblikovati polpete, slagati na pleh obložen papirom za pečenje i peći u pećnici na 180 °C da porumene.

Polpete od crvene leće

1. 100 g crvene leće
2. 180 g crvenog luka
3. 180 g celera
4. 50 g sjemenki buče
5. 50 g sjemenki suncokreta
6. 50 g zobenih pahuljica
7. 10 g (2 žlice) slanutkovog ili zobenog brašna
8. začini: 4 g (žlica) crvene mljevene paprike, 8 g (2 žlice), mješavine začina, 12 ml (žlica) tamari umaka, 8 g (2 žlice) delikatesnog prehrambenog kvasca, 6 g (2 žlice) peršinova lista, 2 g (žličica) soli

Kratko prepržiti sjemenke na suhoj tavi i samljeti. Pirjati luk, dodati kuhanu leću, sjemenke, pahuljice i začine, te brašno da poveže. Oblikovati polpete i peći na papiru za pečenje u pećnici na 180 °C da porumene.

Polpete od graha i mrkve

1. zdjelica pirea od graha
2. sjeckana glavica luka
3. 1,5 zdjelica ribane mrkve
4. pola zdjelice mrvica kruha
5. 1-2 žlice ulja, sol, začini

Pirjati luk, dodati sve osim mrvica, pomiješati, napraviti polpete, uvaljati u mrvice i peći na papiru za pečenje u pećnici 15-20 minuta na 180 °C.



Slane palačinke

1. 2 šalice brašna (riže, prosa, heljde, kvinoje*)
2. šalica tapioka* brašna
3. voda/ napitak od riže* ili zobi
4. 1-2 žlice kokosovog* ulja
5. sol, začini (kadulja, ružmarin, paprika, curry...)

Umiješati pirjano povrće (šparuge, motar i sl.) u tijesto i ispeći palačinke.



Sušeno povrće - dodatak jelima

Povrće u količinskim omjerima koje se prodaje na tržnici u vezici za juhu naribati i usitniti, te sušiti na papiru za pečenje u pećnici na 45 °C.

Osušeno spremi u tegle i često koristiti.



4. Slastice

Slatke palačinke

1. 2 šalice brašna (riže*, prosa, heljde, kvinoje*)
2. šalica tapioka* brašna
3. voda/ napitak od riže ili zobi
4. 1-2 žlice kokosovog* ulja
5. zaslađivač med, (sirup datulje, xytiol)

Sve sastojke umiješati i raditi kao obične palačinke.

Kolač od palente

Palentu umiješati u kuhanu vodu.

Omjer palente i vode 1:3 za gušću palentu, te 1:4 za rjeđu palentu.

U vodu dodati 1-2 žlice ulja (maslinovo, kokosovo* ili drugo hladno prešano jer podnosi visoke temperature), kuhati u poklopljenom loncu na malom plamenu 40-60 min (ili manje, ovisno o palenti), umiješati kakao*, grožđice, brusnice, datulje*, zaslađivač po želji.



Smjesu staviti u šalice isplahnute vodom da palenta dobije željeni oblik dok se hladi i stvrdnjava (ili na pleh i zapeći u pećnici).

Kolač istresti iz šalice na tanjur i prelići sirupom od datulje, marmeladom ili po želji.

Kuglice od badema, kokosa* i groždica

1. šalica groždica
2. četvrt šalice badema
3. četvrt šalice sirovih bučinih sjemenki
4. petina šalice sirovih suncokretovih sjemenki
5. 2 žlice kakaa*
6. 4 žlice kokosovog* brašna
7. pola žličice vanilije

Po noći namočiti bademe i sjemenke u vodi. Osušiti ih i samljati u mikseru ili blenderu. Dodati groždice, kakao, vaniliju i kokos te izblendati u čvrstu gustu smjesu. Formirati kuglice i uvaljati ih u kokos.

Medenjaci od integralnog i raženog brašna

1. šalica integralnog brašna
2. 2/3 šalice raženog brašna
3. trećina šalice meda
4. trećina šalice hladno prešanog suncokretovog ulja
5. korica limuna
6. pola žličice sode bikarbone
7. cejlonski cimet, klinčić u prahu, kardamon



Zagrijati i miješati med i ulje da se sjedine. Zamijesiti sastojke, zamotati u plastičnu vrećicu, te staviti u hladnjak barem na 2 sata (najbolje jedan dan).

Oblikovati kolačiće i peći u pećnici na 170 °C 15-20 minuta.

Može se preliti čokoladnom glazurom. Kardamon se može zamijeniti muškatinim oraščićem.

Čokoladne kuglice

1. 100 g datulja* (groždica)
2. 50 g mljevenog badema
3. žlica tekućeg kokosovog* ulja
4. 2 žlice kakao* praha ili rogača
5. žlica kokosovog* brašna
6. voda po potrebi

Datulje preliti s malo kipuće vode i ostaviti 15 minuta da se namoče i omekšaju. Samljeti štapnim mikserom, dodati mljevene bademe, kokosovo ulje i kokosovo brašno, te kakao ili rogač u prahu.

Izmiješati i staviti hladiti 20 minuta. Vlažnim rukama oblikovati kuglice te uvaljati u kokosovo brašno ili kakao prah.

Kuglice ponovo staviti hladiti da se stvrdnu.



Sirove kuglice

1. šalica mljevenih oraha/ badema/ lješnjaka
2. pola šalice datulja* (groždica)
3. 4 žlice brašna sirovog rogača
4. četvrt šalice vode

Sve miksati, oblikovati kuglice i uvaljati u rogač.

Sirovi kolač od jabuke i rogača

1. 3 jabuke
2. šalica suncokretovih sjemenki (ili pomiješanih sa sezamom)
3. šalica finog brašna rogača
4. pola šalice kokosovog* brašna
5. pola šalice suhih smokvi
6. pola šalice cimeta i pola šalice vanilije

Samljeti sjemenke, narezati smokve, naribati jabuke i pomiješati s ostalim. Napraviti oblik kruha, hladiti u hladnjaku, narezati na kriške.

Teodorin jednostavan, poluzdravi kolač

1. 40 dkg suhih pšeničnih klica ili samljevenih badema/ lješnjaka
2. 20 dkg kokosovog* brašna
3. 240 dkg maslaca*
3. 30 dkg smeđeg nerafiniranog šećera (može i med)
4. 2 dl vode
5. 40 dkg čokolade za kuhanje



Vodu i šećer prokuhati da zakipi, dodati maslac da se rastopi, pšenične klice/ badem/ lješnjak, kokos i kratko prokuhati da se sjedini.

Izliti na namašteni lim i preliti glazurom od čokolade - na maloj vatri rastopiti čokoladu za kuhanje, ako treba dodati malo vode i maslaca, posuti kokosom.

Ostaviti u hladnjaku i rezati na kockice ili na kriške ako se stavlja u kalup za torte.

Sadržaj:

1. Mi jedemo odgovorno	1
- Hrana mijenja svijet	
- Hranimo se odgovorno	
- Misli globalno, jedi lokalno	
- Savjeti za zdravlje	
2. Zdravi i odgovorni napitci	13
3. Doručak	15
4. Ručak/ večera	21
5. Slastice	32



“Tek kad sasječete posljednje drvo, tek kad zatrujete posljednju rijeku, tek kad upecate zadnju ribu, tek ćete tada saznati da se novac ne može jesti”,

proročanstvo Cree indijanaca

Bolji svijet je moguć



„Budi promjena koju želiš vidjeti”, Gandhi

“Misli globalno, jedi lokalno”

ISBN 978-953-7359-11-9