

# Preventivno zdravilo

**V** prejšnji številki Misterijev smo predstavili zdravilno moč lanu in lanenega olja, kot jo razlaga nemška biokemičarka dr. Johanna Budwig. Tokrat iz knjige *Kako se upremo raku in ga premagamo* (How to Fight Cancer & Win) povzemamo recepte, po katerih je mogoče pripraviti okusne jedi iz tega zdravilnega semena in njegovega olja. Decembra pa vam bomo predstavili štiritedenski jedilnik za boj proti raku, katerega sestavni del so recepti, predstavljeni v tem članku.

## OSNOVNI RECEPT

Vsak dan zaužijemo 1 do 2 jedilni žlici hladno stiskanega, neprečiščenega, deviškega lanenega olja, zmešanega s 1/2 do 1 skodelice poljubne vrste nemastne skute. Po mnenju mnogih je to najboljšje »preventivno zdravilo« na svetu za preprečevanje degenerativnih bolezni.

## ZMES IZ SKUTE IN LANENEGA OLJA

Zgoraj opisanemu osnovnemu receptu dodamo zelišča, surovo zelenjavo ali sveže sadje. Zelišča drobno sesekljamo (posušena zdrobimo), surovo zelenjavo nastrgamo, sadje narežemo na koščke. Zmešamo v električnem mešalniku, da dobimo homogeno zmes. Uporaba mešalnika je zelo priporočljiva, saj se na ta način olje povsem porazdeli po skuti in tudi okus naših najljubših dodatkov je veliko bolj izrazit. Dodatke uporabimo predvsem zato, da se ne naveličamo okusa osnovne mešanice. Kot dodatke lahko uporabimo na primer česen in čebulo, drobno nasekljano kumarico in redkvice z nekaj sesekljanimi paradižniki in malo kopra. Zdrava in okusna je tudi kombinacija nastrganega korenčka

*Z nemastno skuto pomešano laneno olje je najboljšje »preventivno zdravilo« za preprečevanje degenerativnih bolezni.*

in drobno nasekljane čebule.

Za pripravo sladke zmesi uporabimo grobo narezano jabolko sladke vrste, dodamo manjšo pest rozin, malo cimeta in med.

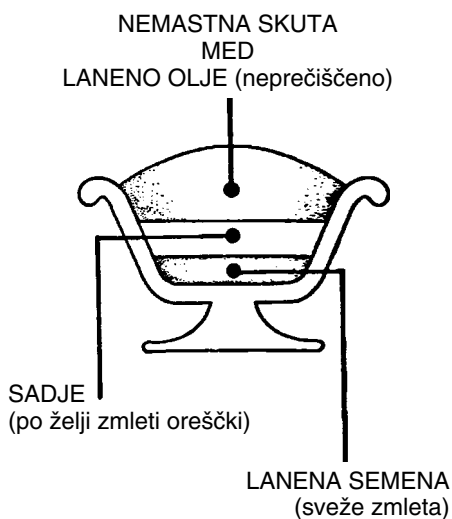
Osnovni zmesi skute in lanenega olja lahko torej po lastni želji dodajamo svoja najljubša zelišča, zelenjavo ali sadje in tako dobimo široko paleto okusov.

## »MUESLI« ZA ZAJTRK

Preden se lotite jutranjega »mueslija«, popijte skodelico (140 ml) toplega zeliščnega ali pravega čaja, kot to predpisuje klasična dieta.

Priprava:

V globoko posodo po plasteh v naslednjem vrstnem redu nalagamo (ne me-



šamo) sestavine: 1 do 2 žlici sveže zmletih lanenih semen, po želji zmešanih z malo medu, narezano sveže sezonsko sadje, lahko tudi vloženo sadje ali sok (brez sladkorja in kemičnih aditivov), po želji plast poljubnih zmletih oreščkov (razen arašidov) in kremasto vrhno plast iz nepretlačene puste skute in lanenega olja. Za kremo zmešamo 90 do 120 g nemastne nepretlačene skute, dodamo 1 čajno žličko medu, 1 do 2 jedilni žlici lanenega olja in 3 jedilne žlice posnetega mleka ter zmešamo v električnem mešalniku, da dobimo povsem homogeno zmes. Po potrebi dodamo še malo mleka. To kremasto zmes naložimo na vrh vseh ostalih sestavin v posodi. Okrasimo z zmletimi lešniki, nasekljanim sadjem, začimbami ali dišavnicami.

Kremasto zmes skute in lanenega olja lahko po želji obogatimo z najrazličnejšimi dodatki. Zakaj ne bi poskusili banan, limoninega soka ali pomarančnega soka (v razmerju 2 : 1), najljubšega sadja ali sadnega soka, rožičeve moke, kokosa, vanilije, cimeta in še in še.

Seveda ta »muesli« ni primeren le za zajtrk, privoščimo si ga lahko tudi kot lahko kosilo ali večerjo. Tak obrok napolni organizem z energijo in pomaga pri izgubljanju telesne teže.

## PRELIVI ZA SOLATE IN ZELENJAVO

Osnovni recept

1 jedilna žlica hladno stiskanega, neprečiščenega lanenega olja, zmešana s 1/2 do 1 skodelice nemastne skute.

Kremni italijanski preliv (*Creamy Italian*): osnovni mešanici dodamo kis in italijanske dišavnice. Ta preliv ni okusen le na solatah, temveč ga lahko uporabimo tudi kot omako za surovo zelenjavo.

## OLJE IN SKUTA

Čar kombinacije hranljivega lanenega olja in beljakovin nemastne nepretlačene skute v osnovni zmesi je v njenem nevtralnem okusu, ki ga lahko uporabimo pri tako rekoč neskončni kombinaciji okusov, ki nam padejo na pamet. Če se prepustite domišljiji in navdihu, lahko ustvarite enkratne kulinarične užitke, obenem pa z zdravilno kombinacijo esencialnih maščobnih kislin in kakovostnih beljakovin poskrbite za zdravje in vitalnost cele družine.

Tisoč otokov (*Thousand Island*): osnovni mešanici dodamo malo limoninega in paradižnikovega soka, nasekljano trdo kuhano jajce in vloženi koper. Če želite nekoliko slajši preliv, ga lahko osladite z malo medu.

Makov sladko-kisli preliv (*Poppyseed Sweet & Sour*): sladka sestavina je med, kislina pa limonin sok. Začnimo z dijonsko gorčico in obilno posipamo z makovimi semeni. Preliv je primeren tako za klasične solate z zeleno zelenjavo kot za sadno solato.

Ruski preliv (*Russian dressing*): dodamo med in limonin sok (kot zgoraj) ter malo paradižnikovega soka.

Zelena boginja (*Green Goddess*): drobno narežemo kumare, liste špinacije in malo peteršilja. Vmešamo v osnovno zmes in začnimo s koprom.

Pekoči preliv (*Hot Stuff*): dodamo kajenski poper, drobno nasekljan čili, drobno narezano rdečo papriko, drobno nasekljano čebulo in zmešamo v mešalniku. Preliv postavimo vsaj za eno uro v hladilnik, da se okusi povsem razvijejo in prepojijo. Pekoči preliv je izvrsten v kombinaciji s surovo zelenjavo.

## NAMAZI ZA KRUH

MASLO Z LANENIM OLJEM:

Številne trgovine z zdravo prehrano ponujajo sezamovo maslo, vendar je laneno maslo bolj zdravo in boljšega okusa. 100 gramov surovega lanenega olja

postavimo za nekaj časa v zamrzovalnik, da se dobro ohladi. Nato segrejemo 240 ml kokosovega olja do vretja. Vročemu olju dodamo zmečkan strok česna in na četrtine narezano srednje veliko čebulo. Ko česen in čebula posteklenita (a še preden porjavita), ju odstranimo s penovko in zavržemo. Olje nato ohladimo. Preden se strdi, ga dobro zmešamo z ohlajenim lanenim oljem in mešanico postavimo nazaj v zamrzovalnik.

Čebula in česen dasta maslu žveplo, ki ga telo potrebuje za učinkovito varovanje in predelavo esencialnih maščobnih kislin v lanenem olju. Po želji lahko čebulo in česen nadomestimo z ovsenimi kosmiči, papriko ali ajdo – ti so vir organskega žvepla – toda končni izdelek ne bo imel tako izrazitega okusa. V obeh primerih pa bo imelo laneno maslo primerno hranilno vrednost in bo dobro mazavo. Laneno maslo je precej bolj zdravo kot maslo, proizvedeno iz mleka, in vsaj tisočkrat bolj zdravo kot umetno strjena zmes nasičenih maščob, bolj znana pod imenom »margarina«.

MAJONEZA:

Okusen namaz pripravimo, če osnovni zmesi dodamo malo mleka in jo začnimo z mešanico pekočih sušenih zelišč brez dodatka soli. Namaz dobro premešamo v mešalniku. Zelo primeren dodatek je na primer hren, po možnosti sveže nastrgan.

## GLAVNI OBROK

Vsak obrok naj bi se začel s porcijo presne, nekuhane hrane. Primeren uvod v kosilo je na primer solata iz presne mešane zelene zelenjave, prelita z enim od zgoraj opisanih prelivov. V vsako vrsto solate lahko nastrgamo tudi korenček, da na seznam hranil dodamo betakaroten. Kosilo lahko začnemo tudi z rezino melone, dinje ali z drugim svežim sadjem. Sestavni del kosila naj bo tudi že opisana mešanica skute in lanenega olja, izboljšana z različnimi dodatki po lastnem okusu. Sledi juha, na primer ješprenjeva, lečna ali grahova, ki oskrbi telo z visokokakovostnimi rastlinskimi belja-

## RAVNAJMO Z RAZUMOM

Naj vas pri uporabi zlata vrednega deviškega lanenega olja vendarle ne zanese predaleč. To »tekoče sonce« je izjemno bogato z esencialnimi maščobnimi kislinami, ki jih, sodeč po številnih raziskavah, v prehrani povprečnega Evropejca primanjkuje. Pomembno je, da laneno olje v prehrano uvedemo postopoma, da organizma, vajenega kemično spremenjenih in prečiščenih živil, ne bi pretirano obremenili. Priporočljivo je začeti z eno čajno žličko lanenega olja, ki ga vmešamo v 1 skodelico nemastne skute. Tako pripravljeno mešanico uživamo enkrat na dan nekaj dni, da se je telo privadi.

kovinami. Postrežemo jo lahko s pečnim krompirjem v srajčki, ki ga izboljšamo z doma pripravljenim lanenim maslom in začimbami ali zelišči. Ali pa še vroči krompir po dolgem razrežemo skoraj na pol, ga nadevamo z malo nemastne skute, poškopimo z zlatim lanenim oljem, posipamo z malo drobno nasekljane sladke čebule ter oblogo nato z vilicami vtisnemo med mehko krompirjevo sredico. Ko ga še posipamo s sladko papriko, postane vsakdanji dolgočasni krompir pravi gurmanski užitek.

## SLADKI FINALE

Marsikdo se težko odreče »nečemu sladkemu« po kosilu. Ni treba, da bi imeli zaradi tega slabo vest, saj lahko na osnovi mešanice lanenega olja in skute pripravimo tudi sladico. Mešanici dodamo le pest svežega jagodičja, žličko medu ali malo javorjevega sirupa ter okus izboljšamo z vanilijo, cimetom, muškatnim oreščkom, klinčki ali meto. Vmešamo lahko tudi poljubne oreščke (razen arašidov) ali okrasimo z narezanimi mandlji – in že je tu zdrava in privlačna družinska sladica ali desert za večjo družbo.

Prihodnjič:

Štiritedenska dieta proti raku 