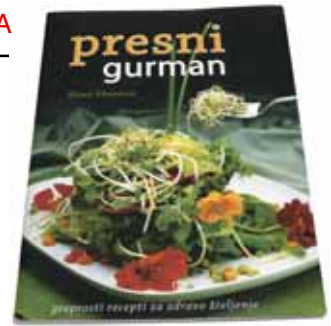


Z živimi obroki razvijamo zdravo telo in bistrimo možgane

Presni gurman



» **N**amen te knjige je seznaniti vas z najbolj zdravimi živili, kar si jih lahko predstavljate, in pokazati, kako jih lahko pripravite na preprost, okusen in zanimiv način,« pravi v uvodu knjige *Presni gurman* avtorica Nomi Shannon, ki se je s presno prehrano najprej sama rešila cele kopice zdravstvenih težav, potem pa se posvetila svetovanju in izobraževanju drugih o presnojedstvu. Iz njene knjige, ki je izšla pri založbi ARA, povzemamo poglavje »Zakaj presno« in prilagamo nekaj receptov.

Uživanje živil z visoko vsebnostjo encimov, to je presnega sadja in zelenjave, kaljenih semen, oreščkov, žit in nekaterih alg, bo bistveno povečalo vaše možnosti za zagotovitev optimalnega zdravja.

PRESNA IN KUHANA HRANA

Uživanje pretežno kuhane hrane močno obremenjuje telo. Da bi to razumeli, moramo poznati vlogo, ki jo v telesu igrajo encimi. Encimi so prisotni v celicah vsake žive rastline in živali in so pomemben dejavnik celične presnove. Dejavnost encimov je tista, ki je motor bioloških funkcij, od mežikanja očesa, dvigovanja prsta do utrnjene misli.

Encimi so nujno potrebni za prebavljanje hrane. Če uživa-

Naša prehrana je oropana encimov, ki se uničijo ob toplotni obdelavi živil.

vamo hrano v surovi obliki, pa naj bo to korenje, list solate ali postrv, so vsi encimi, ki jih potrebujemo, že prisotni v samih živilih in pripravljani, da opravijo svoje delo.

Če pa hrano toplotno obdelamo (segrejemo nad 48 °C), toplota te naravne encime uniči in naše telo mora proizvesti lastne prebavne encime, ki bodo prevzeli njihovo vlogo.

BOJ ZA ENCIME

Je to problem? Zagovorniki presnojedstva so prepričani, da to drži. Oče koncepta prehranskih encimov, dr. Edward Howell, je zagovarjal stališče, da je telo med prebavljanjem hrane preveč obremenjeno, da bi bilo sposobno usmeriti potrebno energijo v tvorbo encimov, potrebnih za opravljanje drugih nalog. Med

zahtevami prebavnega sistema po nenehni oskrbi s prebavnimi encimi in potrebo telesa po presnovnih encimih, potrebnih za čiščenje, celjenje in gradnjo, se neprestano bije hud boj. Če telo dlje časa nima ustrezne preskrbe s presnovnimi encimi, nastopijo težave.

In kako se te težave izražajo? Kažejo se v obliki bolezni, prebavnih težav, zaprtja, pojava starostnih peg, utrujenosti, zaspanosti, kožnih gub, težav s kožo, pešanja vida, pešanja spomina, razpoloženskih nihanj, razdražljivosti, zmedenosti in gliivičnih obolenj. Takšne zdravstvene težave običajno pripisujemo izključno »staranju«. V resnici pa sta razloga dva: z leti telo izgublja sposobnost proizvodnje encimov (mladi odrasli imajo tridesetkrat več encimov kot starostniki); kadar uživamo kuhano hrano, je telo prisiljeno sproščati encime, namenjene prebavi, namesto zdravljenju. In ko nimamo več dovolj encimov, da bi opravljali osnovne življenjske funkcije, umremo.

Standardna prehrana povprečnega prebivalca Evrope in Amerike, ki jo sestavljajo meso, kruh, mlečni izdelki, predelana in kuhana živila, kofein in alkohol, ni le v celoti oropana encimov, temveč povzroča tudi zakisanost telesa, ki ima prav tako za po-

ŽETVENA ZELENJAVNA JUHA

½ skodelice vode
1 korenje, nastrgano
1 steblo brokolija, olupljeno in nastrgano, cvetovi nasekljani
1 manjši sladek krompir, nastrgan
½ manjše čebule, nasekljane

2 stebli zelene, olupljeni in nasekljani
1 čajna žlička omake aminos kalčki
kosmiči pahljačaste alge rodi menije



V električnem mešalniku dobro zmešajte vodo in korenje. Dodajte brokoli, dobro premešajte. Dodajte jam, dobro premešajte. Dodajte čebulo, zeleno in omako aminos. Gladko zmešajte. Ponudite v skodelici, garnirajte s kalčki in kosmiči alge. 1 porcija. *Za preliv:* Dodajte olje, začimbe in več kosmičev alge.

OREHOVA ŠTRUCA Z BUČNIMI SEMENI

2 skodelici bučnih semen, namočenih 4–6 ur	in narezan na kose
2 skodelici orehov, namočenih 4–6 ur	2 korenčka, narezana na kose
1 manjši sladek krompir, olupljen	1 čebula, narezana na kose
	1 žlička začimb, po okusu
	limonin sok, po okusu



Bučna semena, orehe, sladek krompir, korenje in čebulo spustite skozi sokovnik z nameščenim zapornim nastavkom. Masa naj pade v večjo posodo. Vmešajte začimbe, omako aminos in limonin sok. Oblikujte v štruco in servirajte na krožniku, obloženo s kalčki in zelenolistno zelenjavo.

DATLJEVE DESERTNE REZINE S POMARANČO

Testo	Nadev
2 skodelici pekanov ali mandljev ali orehov	2 skodelici izkoščičenih datljev, narezanih na četrtnine
1 skodelica ovsene moke	3 jedilne žlice vode
ščepec cimeta	sok 1 večje pomaranče
4 jedilne žlice javorjevega sirupa	lupina 1 večje pomaranče

Testo: Oreščke grobo sesekljajte v multipraktiku. Dodajte ovseno moko (naredite jo tako, da cela ovsena zrna fino zmeljete v električnem kavnem mlinčku in nato presejete skozi grobo sito; uporabite lahko tudi ovsene kosmiče, vendar ti niso surovi) in mešajte s pulznimi obrati. Dodajte cimet in nato javorjev sirup po 1 žlico naenkrat, dokler se testo ne sprime v kepo. Če je potrebno, dodajte malo vode ali več javorjevega sirupa. Rahlo naoljite štirioglat model premera 22,5 cm. Dno modela obložite s polovico zmesi za testo, drugo polovico prihranite.

Nadev: V manjšo posodo dajte datlje ter vodo in pomarančni sok ter pustite namakati 30–60 minut. V multiprak-

tiku zmešajte datlje, vodo, v kateri ste jih namakali, in pomarančno lupinico v gladek pire. Datljevo zmes razporedite čez testo. Drugo polovico testa nadrobite čez nadev in dobro pritisnite z rokami ali s hrbtno stranjo žlice. Model postavite za nekaj ur na sonce, v sušilnik ali za 10 do 15 minut v pečico, dokler se površina ne ogreje. Razrežite na rezine. Sestavine zadoščajo za približno 30 rezin.



sledico številne zdravstvene težave. Na celični ravni mora biti naše telo v pretežno alkalnem okolju, da lahko učinkovito vsrka potrebna hranila in kisik ter izloči toksine. ❄️

Revija **ZDRAVJE** je tretji najbolj brani mesečnik v Sloveniji!



Izide vsakega 1. v mesecu!

- Zdravstvene novice in zanimivosti
- Klub mama - nasveti za mlade in bodoče mamice
- Predstavitve alternativnih metod zdravljenja
- Klub zdravje - posebna kartica ugodnosti za naročnike
- Vsak mesec nove aktualne teme

www.zdravje.si



Podarite si **ZDRAVJE**

prvo in najbolj brano slovensko družinsko revijo za zdravo življenje.

Naročila sprejemamo ob delavnikih od 8. do 16. ure na telefonski številki 01/473 81 23 ali 473 81 24.