

---

# KUHINJA ZDRAVEGA SODELOVANJA

ZBIRKA SLASTNIH PRESNIH RECEPTOV  
18 SLOVENSKIH PRESNIH MOJSTROV

Zbrala in uredila  
Anja Horvat Jeromel



EKOLOGIČEN



# KAZALO

BESEDA UREDNICE	1	MARJAN VIDENŠEK	35
BARBARELLA	2	<ul style="list-style-type: none"><li>Sadna krema</li><li>Sladke kroglice</li><li>Nedeljski zajtrk</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Granola z jagodami in lešnikovim mlekom</li><li>Solatni arame in hijiki s kremnim makadamijevim in sezamovim prelivom</li><li>Mandljevi in figovi tarti</li></ul>		PRESNO	39
BAZILIKA	6	<ul style="list-style-type: none"><li>Bananine palačinke z nutelo</li><li>Kumarični gazpačo</li><li>Polnjene paprike s curryjem</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Juha iz hokaido buče in manga</li><li>Solata s koromačem in granatnim jabolkom</li></ul>		WABI SABI	43
EKOLIFE	9	<ul style="list-style-type: none"><li>Chia puding</li><li>Tortilje</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Presni čokoladni mousse</li><li>Zeleni smoothie s kakijem</li><li>Presni čokoladni piškotki</li><li>Presna čokoladna torta</li></ul>		PRESNICA.COM	47
FIT BAR FRESH4YOU	14	<ul style="list-style-type: none"><li>Zelenjavni špageti z zeleno omako na posteljici iz solate</li><li>Čokoladno-marelična tortica</li><li>Malinino-mangova tortica</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Presni polpeti</li><li>Zelje s sezamom</li></ul>		SUPERHRANA	53
IRENA ANDRINI	17	<ul style="list-style-type: none"><li>Jagodni camu camu smoothie</li><li>Lucuma sladoled</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Cvetačna solata</li><li>Lečina juha</li><li>Začinjeni keksi</li><li>Korenčkov kolač</li></ul>		GURMAMA	56
JUICEBOX	22	<ul style="list-style-type: none"><li>Zvitek z nori algo, rukolo in presnim sirom</li><li>Pesto iz čemaža in ohrovtu</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Avokado Obrigado smoothie</li><li>Figova presna pita</li><li>Mango Kings smoothie</li></ul>		MILAN MRDŽENOVIC	59
LAKSHMI	26	<ul style="list-style-type: none"><li>Paradižnikova solata s kalčki</li><li>Solata z okusom kuhanih jajčk</li><li>Presni špageti iz buč</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Poletni zelenček</li><li>Mavrični super konfeti</li><li>Živahno srce</li></ul>		SAŠA TASEVSKI	63
MARINESA	30	<ul style="list-style-type: none"><li>Kelp testenine s sirovo omako</li><li>Petešiljeva solata s kokosom in rukolo</li><li>Čokoladna torta</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Zimski smoothie</li><li>Lazanja</li><li>Bar tablica</li></ul>		PRESEN.SI	67
		<ul style="list-style-type: none"><li>Sadno-čokoladna torta</li><li>Chia puding</li></ul>	
		PLANET BIO	70
		<ul style="list-style-type: none"><li>Hruško solatnik</li><li>Zelena radost</li><li>Antistresni borovničev acai smoothie</li></ul>	

# BESEDA UREDNICE

»If you want to go far, go together«

Sedanje obdobje je obdobje združevanja, povezovanja in sodelovanja, zato sem še toliko bolj vesela, da mi je v obliki te knjižice uspelo povezati sorodno mislečo ekipo ljudi, ki so bili takoj pripravljeni sodelovati in s tem dodati svoj prispevek za našo lepšo in bolj zdravo prihodnost in za zdravje našega planeta.

Za to čudovito zbirko receptov so se združili odlični slovenski poznavalci presne prehrane, kot so (navedeni po abecednem vrstnem redu): Anja Tavčar (SuperHrana), Alenka Belič (Lakshmi), Barbara Radojlovič (Barbarella), Darja Končarovič (Bazilika), Irena Andrini (avtorica knjige Najboljši recepti za presne jedi), Katja Mrzel (Presnica, Zeleni ponedeljek in SkinFit), Marina Dagarin (Marinesine presne jedi, knjiga Zelena presna rapsodija), Maja Prošenc (Juicebox), Marjan Videnšek (Preporod), Maša Bilobrk (Gurmama), Milan Mrdženović (Presna pot), Primož Kastelic (Svet je lep in Planet Bio), Saša Tasevski (Kreare), Sašo in Tanja (Presno.si), Tajča Pavček (Ekolife, Happy Smoothie), Tanja (Wabi Sabi), Teja Fidler Makoter (Presen.si) in Vesna Boroja (Fit bar Fresh4you).

Vsem sodelujočim se iskreno zahvaljujem za njihov prispevek. Iz srca se zahvaljujem tudi Nini Urh, Nini Bogunić in Anji Nič, ki so zaslužne za čudovito oblikovno podobo te knjižice.

Zadnja leta z navdušenjem opazujem, kako hitro nastajajo nove sorodne pobude, ki želijo pomagati pri ozaveščanju in informiranju ljudi, kako pomembno je predhodno skrbeti za naše zdravje in zdravje našega planeta in ne čakati do takrat, ko je že prepozno. To se mi zdi dodaten pokazatelj, da je v družbi prava klima, da si vedno več ljudi želi takšnih informacij. Poleg tega ugotavljam, da nas je vedno več Slovencev, ki spoznavamo pomen zdrave prehrane in načina življenja.

Prepričana sem, da nam lahko uspe ustvariti svet, v katerem bomo živeli kot v najlepših sanjah, le s povezovanjem in soustvarjanjem. Ta knjižica receptov



je moj prispevek k udeležanju kozmičnega načrta enosti. Zavedam se, da smo vsi del celote, kar pomeni, da smo eno. Želim vam, da vam predstavljeni recepti najboljših presnih »nekuharskih« mojštrov v Sloveniji pomagajo pri doseganju svojega optimalnega zdravja ter veliko uspehov na vaši poti zdravega prehranjevanja. Naj vam pričujoča zbirka receptov služi tudi kot navdih, da tudi sami najdete načine, ki bodo prispevali k prizemljevanju in manifestiranju zavesti enosti v vaših življenjih.

Z ljubeznijo,  
Anja Horvat Jeromel

anja@ekologicen.si  
www.presnaumetnost.si  
www.ekologicen.si  
www.partnerskokmetijstvo.si

## O ANJI HORVAT JEROMEL:

Anja Horvat Jeromel, urednica, novinarka spletnega portala Ekologičen (www.ekologicen.si) in ustanoviteljica Presne umetnosti (www.presnaumetnost.si) ter »presna nekuharska mojstrica« je na svoji poti presnega načina življenja raziskovala, preverjala, preizkušala in ustvarjala učinkovite recepte, zato s tistimi, ki se ji želijo pridružiti na poti kakovostnega življenja, ter postati vitki, zdravi in polni energije, svoje znanje deli prek delavnic, predavanj in svetovanj o zdravem presnem prehranjevanju in pripravi presne hrane.

Anja na področju zdravega načina življenja sodeluje tudi s strokovnjakom za bioresonančno zdravljenje, Jernejem Brodnikom, mag. farm., iz Energijske točke, in strokovnjakinjo za homeopatijo, Natašo Herlič Švagerl, mag. farm., iz Bio holistike. Je tudi soustanoviteljica Partnerskega kmetijstva (www.partnerskokmetijstvo.si), v okviru katerega ima številne kontakte s slovenskimi ekološkimi kmetijami, s katerimi sodeluje in izmenjuje svoje izkušnje. Poleg tega je aktivna v številnih pobudah za lokalno samooskrbo in človeku ter planetu prijazen način življenja. Poleg hrane jo navdihuje tudi preučevanje duhovnosti in plesa, saj meni, da je oboje močno doprinese k ohranjanju dobrega zdravja, fizične kondicije in mladostnega duha.



# BARBARELLA

Barbarella priprava presne in veganske hrane spremlja od leta 2007, ko je na podlagi lastnih izkušenj spoznala izjemne lastnosti prehranjevanja z rastlinsko hrano. Od ključnega trenutka dalje je svoje življenje posvetila pripravi presne in veganske hrane, tako da je svoje znanje utrdila leta 2009 pri Russel James-u v Londonu, nato pa leta 2011 diplomirala z odliko na najbolj priznani in certificirani kulinarčni akademiji Matthew Kenney v Oklahomi (ZDA). Svoje znanje deli naprej na svojih delavnicah, ki jih mesečno organizira v Ljubljani, trenutno pa piše svojo prvo knjigo na temo presne in veganske hrane, vključno s svojimi recepti. Več o Barbarelli lahko preberete na njeni spletni strani [www.barbarella.si](http://www.barbarella.si).





## GRANOLA Z JAGODAMI IN LEŠNIKOVIM MLEKOM

### SESTAVINE:

- 1/2 skodelice indijskih oreščkov (prej namočenih)
- 1/2 skodelice mandljev (prej namočenih)
- 1/2 skodelice orehov pekan
- 3 sladka jabolka
- 1/2 skodelice datljeve paste
- 1/2 skodelice kokosovih kosmičev
- 1/3 skodelice agavinega sirupa
- ščepec vanilije v prahu
- 1 čajna žlička cimeta
- 1 čajna žlička kardamoma
- 1/3 čajna žlička himalajske soli

### PRIPRAVA:

Vse sestavine premešamo v kuhinjskem mešalniku, vendar le do grobe teksture. Maso razgrnemo na pladenj dehidratorja na 45 stopinj Celzija in pustimo da se suši čez noč. Zjutraj maso obrnemo in sušimo nadaljnjih 12–24 ur. Končni cilj je, da masa postane trda (hrustljava). Maso nato razdrobimo na manjše kosmiče ali koščke. Kosmiče posujemo po sladoledu ali serviramo z lešnikovim mlekom.





## SOLATNI ARAME IN HIJIKI S KREMNIM MAKADAMIJEVIM IN SEZAMOVIM PRELIVOM

### SESTAVINE:

- 1 pest alg hijiki
- 1 pest alg arame
- 1 srednje velik korenček narezan na tanke rezance
- 1/2 srednje velike rdeče pese narezane na tanke rezance
- za vzorec na tanke rezance narezanega koromača
- 1/2 mlade čebule, narezane na tanke rezine
- črna sezamova semena

### SESTAVINE ZA PRELIV:

- 1/3 skodelice makadamijevega olja
- 1,5 jušne žlice svetlega tahinija
- 2 jušni žlici agavinega sirupa
- 1 jušna žlica belega balzamičnega kisa
- sok pol stisnjene limone
- sok pol stisnjene limete
- 1 kocka olupljenega ingverja
- ščepec kajenskega popra
- himalajska sol za okus
- filtrirana voda za konsistenco

### PRIPRAVA:

Alge hijiki in arame namočimo v mlačni vodi za približno 20 minut, da se zmehčajo. Nato jih zelo dobro precedimo in odstranimo odvečno vodo. Na zelo tanke rezance narežemo korenček, rdečo peso, koromač in mlado čebulo. Pri rezanju si lahko pomagamo z japonskim rezalnikom mandolina.

Vse sestavine za preliv zmešamo v močnem mešalniku in dodajamo vodo do tekoče, gladke konsistence. Prelijemo čez solato, ki jo garniramo s črnim sezamom. Rahlo premešamo in takoj serviramo.



## MANDLJEVI IN FIGOVI TARTI

### SESTAVINE:

- 3/4 skodelice drobno nasekljanih mandljev
- 3/4 skodelice izkoščičenih mehkih datljev (drobno nasekljanih)
- 2 jušni žlici akacijevega medu
- po potrebi voda za konsistenco

### SESTAVINE ZA KREMNI NADEV:

- 1/2 skodelice indijskih oreščkov
- 1/2 skodelice kokosovega mleka
- 2 jušni žlici agavinega sirupa
- 2 jušni žlici akacijevega medu
- ščepec vanilije v prahu

### SESTAVINE ZA FIGOV PRELIV:

- 4 srednje velike, zrele in sladke temne fige
- 2 jušni žlici agavinega sirupa
- 2 jušni žlici akacijevega medu
- sok pol stisnjene pomaranče
- ščepec cimeta v prahu

### PRIPRAVA:

Vse sestavine za tart zmešamo v sekljaniku, da dobimo lepljivo maso, podobno testu. Maso položimo v tart model, ki smo ga prej ovili s plastično folijo ter nežno popotiskamo s prsti, da nastane oblika tarta. Počasi odstranimo plastično folijo z maso od modelčka za tart in tarte položimo v sušilec. Počasi sušimo pri temperaturi 45 stopinj Celzija, približno 24 ur ali več, da dosežemo hrustljivost tartov.

Vse sestavine za kremni nadev zmešajmo v močnem blenderju, da dobimo gladko, kremno maso. Kremno maso razmažemo po dnu hrustljivih tartov. Vse sestavine za figov preliv zmešamo v sekljalniku in sladkamo po občutku. Figov preliv dodamo na vrh tarta, nato pa okrasimo s sveže narezanimi figami, robido ter drobno nasekljano meto.

Če želimo jesti nekoliko tople tarte, jih položimo v sušilec za par ur. V nasprotnem primeru jih serviramo takoj.

# BAZILIKA

Na tem naslovu najdete prijeten prostorček, v katerem vlada sveže-sezonsko-organsko. Kakovost jemljemo smirno resno, tako pri pripravi dnevno svežih paninov in solat ter dišečih juhic, kot pri umetnosti popolnega kapučina. Naša hrana je domača in preprosta, a pripravljena s svežim pristopom in navdihom. Svoje izdelke in pridelke pogosto okušamo za skupno mizo, saj nas družijo ljubezen do hrane. Spoštujemo tradicijo Slovenske Istre, z veseljem pa preizkusimo kaj novega. Pri tem nas vodijo strastno stremljenje h kakovosti, predanost popolnosti in spoštovanje sladkih sadov dela. Tisto najboljše, izbrano združimo pod Baziliko, da ponudimo tudi vam. V Baziliki smo predani dobri hrani!

Kontakt:  
[darja@bazilika.si](mailto:darja@bazilika.si)







## JUHA IZ HOKAIDO BUČE IN MANGA

### SESTAVINE za 4 krožnike juhe:

- 1 srednje veliko hokaido bučo
- 1 mango
- sok 4 pomaranč
- 2 dcl kokosovega mleka
- 3 žlice agavinega sirupa
- ščepec curryja

### SESTAVINE ZA SERVIRANJE:

- polovica manga
- nekaj lističev mete
- 1 žlica koriandrovih semen

### PRIPRAVA:

V močnem mešalniku zblendamo na koščke razrezano olupljeno bučo, mango, pomarančni sok, agavin sirup in curry. Postopoma dodajamo toliko kokosovega mleka, da dobimo kremasto konsistenco.

Nalijemo v skodelice in okrasimo s koščki manga, metinimi lističi in strtimi koriandrovimi semeni.



## SOLATA S KOROMAČEM IN GRANATNIM JABOLKOM

### SESTAVINE za 2 velika krožnika:

- 1 koromač
- 2 pesti mlade špinače
- nekaj rezin pomaranče
- granatno jabolko

### SESTAVINE ZA PRELIV:

- 1 žlica gorčice
- 4 žlice agavinega sirupa
- 2 žlici oljčnega olja
- 2 žlici sojine omake
- sok ene limone
- sok polovice pomaranče
- 1 žlička mletega ingverja

### PRIPRAVA:

Koromač razpolovimo in ga razrežemo na čimbolj tanke rezinice, ki jih pomešamo z nežnimi lističi špinače. Pomarančo narežemo na rezine, ki jim z nožem odstranimo bele dele in lupino. Zložimo preko koromača in špinače ter povrh posujemo granatno jabolko.

Zmešamo sestavine za preliv in prelijemo po solati.

# EKOLIFE

Tajča Pavček je ustanoviteljica blagovne znamke Ekolife ([www.ekolife.si](http://www.ekolife.si)), ki se ukvarja z veleprodajo in maloprodajo izključno naravnih izdelkov s certifikatom.

»Zdravje mojih otrok in lastno zdravje, sta me pripeljala do spoznanja, da je ekološki način življenja zelo pomemben. Ne le za naš lastni obstoj, temveč tudi za obstoj našega planeta. Čim bolj si prizadevamo osveščati ljudi, saj je več kot očitno, glede na kronična obolenja že pri otrocih, da delamo nekaj močno narobe.

Presno prehranjevanje je pomenilo le še stopničko višje pri mojem načinu življenja in se ni zgodilo čez noč. Iz dneva v dan se učim novih presnih receptov, novih življenjskih izkušenj in tega se zelo veselim.«







## PRESNI ČOKOLADNI MOUSSE

### SESTAVINE IN PRIPRAVA:

- ½ skodelice namočenih indijskih oreščkov
- ½ skodelice sveže stisnjenega pomarančnega soka (približno 2 pomaranči)
- ½ skodelice kokosovega mleka
- žlica naribane pomarančne lupine

### Zmešamo v mešalniku in vanj dodamo še:

- ½ skodelice kokosovega olja (stopljenega)
- ¼ skodelice medu (ali drugega sladila po želji, nekje 50 ml)
- žlica vanilije v prahu
- 3 žlice kakava v prahu

Povovno zmešamo, nalijemo v posodice in pustimo čez noč v hladilniku.



## ZELENI SMOOTHIE S KAKIJEM

### SESTAVINE:

- 2 banani
- 1 kaki
- šop zelene solate (ali špinače ali blitve)
- žlica rozin
- 0,5 l vode

### PRIPRAVA:

Vse skupaj mešamo v čim močnejšem mešalniku toliko časa, da dobimo popolnoma gladek smoothie.

Smoothie s kakijem je zelo okusen, sestavine pa zadoščajo za dober liter smoothieja.



## PRESNI ČOKOLADNI PIŠKOTKI

### SESTAVINE:

- 3/4 skodelice kokosovih kosmičev
- 1,5 skodelice ovsenih kosmičev (zmletih s kavnim mlinčkom)
- 1 skodelica indijskih oreščkov (namočenih vsaj eno uro)
- 1/2 skodelice agavinega sirupa
- 1/3 skodelice kokosovega olja (stopljenega)
- 3 jušne žlice surovega kakava v prahu
- ščepec vanilije v prahu

### PRIPRAVA:

V multipraktik damo vse sestavine, zmiksamo na največji hitrosti, da dobimo testo v kepi. Če je testo zelo lepljivo, dodamo še malo zmletih ovsenih kosmičev, če je testo presuho pa kakšno žlico kokosovega olja.

Nato z rokami oblikujemo kroglice, ki jih malce sploščimo. Lahko jih hranimo v hladilniku, še boljši pa so, če jih damo v sušilnik za 12 ur.



# PRESNA ČOKOLADNA TORTA

## SESTAVINE IN PRIPRAVA ZA TESTO:

- $\frac{3}{4}$  skodelice nasekljanih datljev
- 1 skodelica namočenih indijskih oreščkov
- 4 jušne žlice agavinega sirupa
- 4 jušne žlice utekočinjenega kokosovega olja
- 4 jušne žlice surovega kakava v prahu
- ščepec bourbonske vanilije

Vse sestavine zmešamo v mešalniku, da dobimo lepljivo maso, ki jo razporedimo v tortni okvir (cca 24 cm premera), da dobimo testo v debelini 0,5 cm. Če je masa preveč lepljiva si pomagamo z vodo (žlico ali lopatko, s katero mažemo testo, prej pomočimo v vodo).

## SESTAVINE IN PRIPRAVA ZA MASO (presni čokoladni mousse):

- 1 skodelica namočenih indijskih oreščkov
- 1 skodelica sveže stisnjenega pomarančnega soka (cca. 4 pomaranče)
- $\frac{3}{4}$  skodelice kokosovega mleka
- žlica naribane pomarančne lupine

## Zblendamo in v blender dodamo še:

- $\frac{3}{4}$  skodelice kokosovega olja (tekočega)
- $\frac{1}{3}$  skodelice medu (ali drugega sladila po želji, približno 50 ml)
- žlica vanilije v prahu
- 6 žlic kakava v prahu

Zmešamo, nalijemo čez testo in pustimo čez noč v hladilniku!



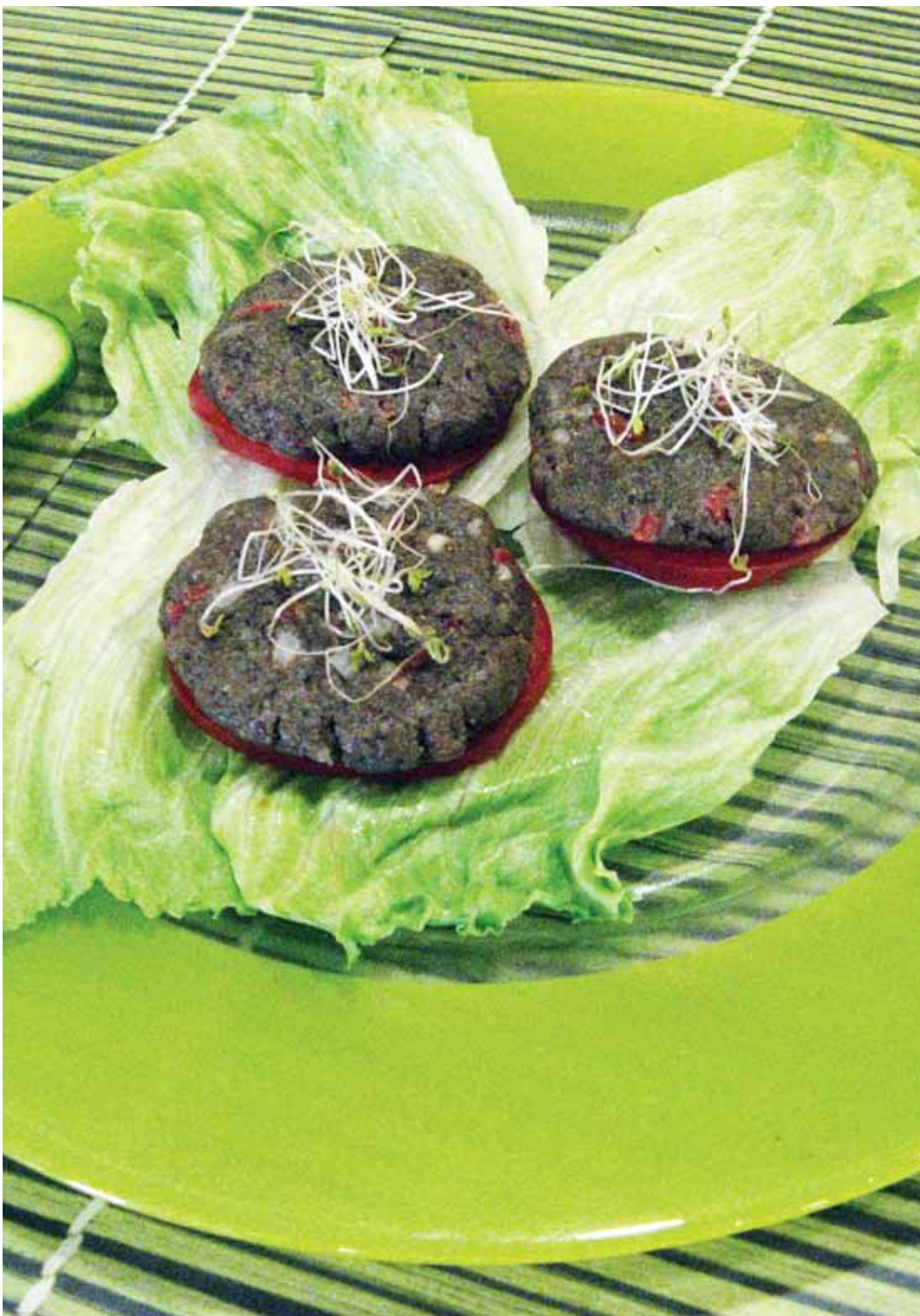
# FIT BAR FRESH4YOU

Vesna Boroja se je s presno hrano srečala pred 5 leti, na predavanju Marjana Videnška. Ker je bila že od malega precej bolehnata, utrujena in brez energije je takoj začutila, da je to rešitev njenih težav. Na lastni koži se je prepričala, da stvar deluje. Ob tem še poudarja, da ni pomembna le hrana, temveč tudi, da smo telesno dejavni, da posvetimo dovolj pozornosti našemu umu in duhu ter da smo pozitivno miselno naravnani. Pomembno sem ji zdi tudi druženje med ljudmi in medsebojna pomoč ter skrb za naravo.

Dolgoletna želja, da bi ljudem približala presno hrano, se ji je uresničila oktobra 2010 z odprtjem prvega presnega lokala v Sloveniji - Fit bar Fresh4you v Termah LifeClass Portorož ([www.fresh4you.si](http://www.fresh4you.si)). V lokalu ponujajo zelene kašaste sokove, sadne smoothieje, sveže stisnjene sokove, športne napitke, namaze, krekerje, presne polpete, solate in sladice. Prodajajo tudi presna super živila, presne čokolade in še marsikaj za presne sladokusce. V lokalu imajo tudi veliko literature in ostalih informacij na temo presne hrane. Organizirajo tudi predavanja in delavnice. Vsakodnevne pohvale gostov so pokazatelj, da so na pravi poti in so jima z možem v veliko spodbudo. V veliko veselje ji je, ko vidi, da se vedno več ljudi vrača nazaj k naravi in da kar precej ljudi to išče.







## PRESNI POLPETI

### SESTAVINE (približno za 4 osebe):

- sončnično seme, 100 g
- laneno seme, 40 g
- sezamovo seme, 10 g
- malo olivnega olja
- malo vode
- himalajska sol
- timijan
- 1/4 srednje velike čebule, narezane na drobne kocke
- 1/4 paprike, narezane na drobne kocke

### ZA OKRAS:

- 3 tanko narezane rezine paradižnika
- kalčki

### PRIPRAVA:

Drobno zmletemu semenu dodamo malo olivnega olja in vode. Začinimo s himalajsko soljo in timijanom ter dodamo še čebulo in papriko. Dobro premešamo in dobljeno maso oblikujemo v polpetke, ki jih ponudimo s paradižnikom. Polpetke položimo na tanko narezane kolute paradižnika in jih okrasim s kalčki. Jed je zelo okusna in nasitna.





## ZELJE S SEZAMOM

### SESTAVINE:

- tanko narezano zelje
- grobo nariban korenček
- mleti beli sezam
- mleti črni sezam

### PRIPRAVA:

Jed začinimo z bučnim oljem, dobro se prilega tudi olivno olje. Dodamo še domač jabolčni kis in malo himalajske soli.

Druga različica te jedi je, da namesto sezama uporabimo tudi mleto sončnično seme, ki se res odlično prilega k zelju. Začinimo ga z olivnim oljem, himalajsko soljo in domačim jabolčnim kisom.

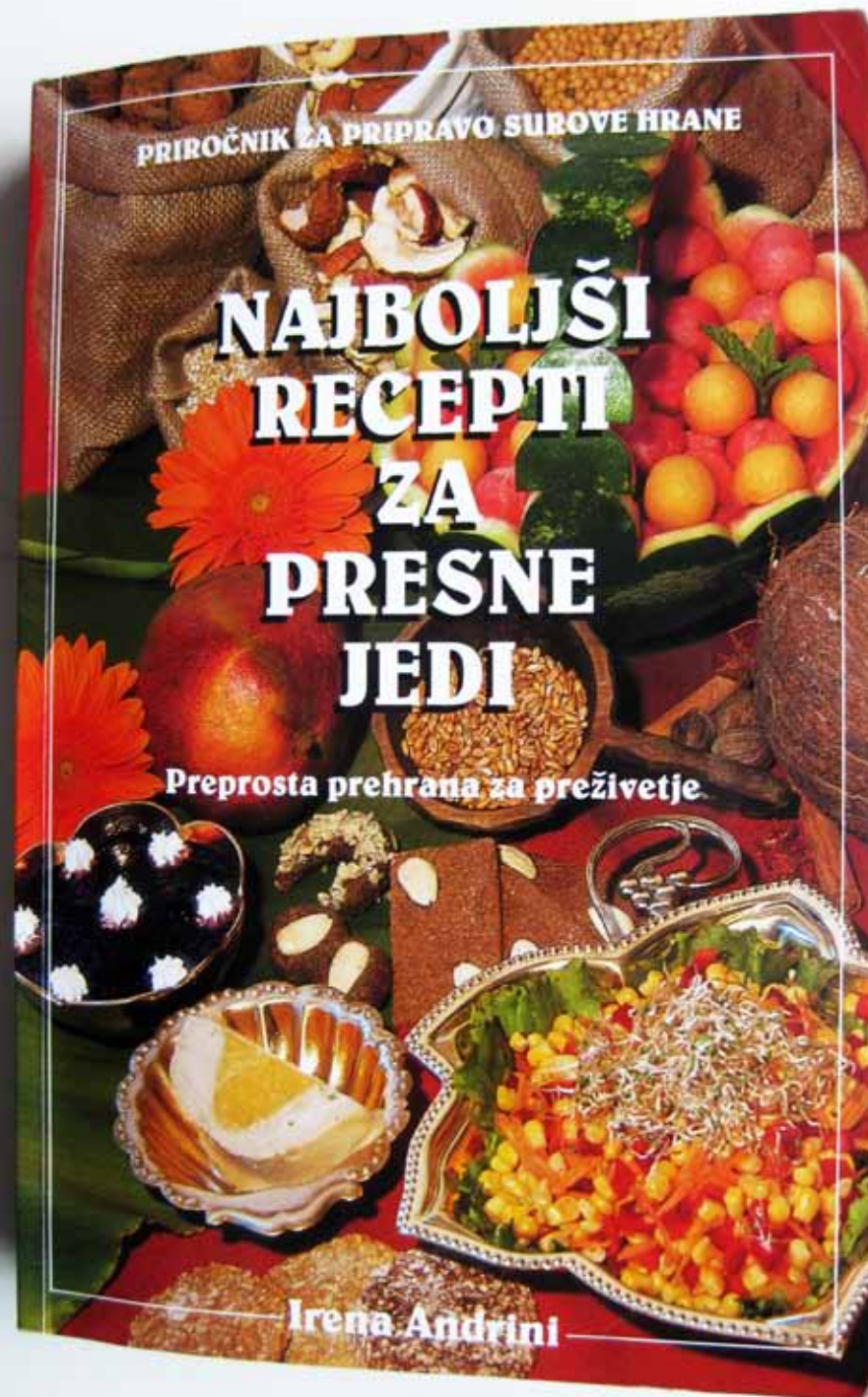
# IRENA ANDRINI

Irena Andrini je avtorica enega prvih slovenskih priročnikov za pripravo presne hrane – Najboljši recepti za presne jedi, ki je nastala leta 2000. Njena obsežna knjiga vsebuje prek 550 odličnih in preverjenih receptov jedi, ki vračajo in ohranjajo zdravje in duha na najvišji ravni.

Kot mama treh otrok, pravi, da iz svoje izkušnje ve, da gospodinja, ki izbira med recepti iz kuharskih knjig, največkrat nima velike izbire presnih sadnih in zelenjavnih, obenem pa zdravih jedi. In če jo takrat ne vodi zelo trden namen pripraviti surov obrok, potem jo lahko hitro premami kakšna kuharska mojstrovina. In teh je veliko več kot presnih in zdravih jedi. S to knjigo pa je takšnih težav konec.

Žalostno toda resnično je, da se moramo učiti zdravega načina prehranjevanja in življenja. Toda še vedno je bolje, da se tega zavemo in to storimo, kot pa da tega ne spoznamo nikoli. Včasih se zgodi, da človek malo skrene s poti, toda če se vedno vrne nanjo, to ni tako hudo. Če bi nam vedno šlo vse gladko, veliko stvari ne bi imeli priložnost spoznati in doživeti. Kadar pa ima človek težave, se iz njih, če je pameten, lahko veliko nauči in pridobi.

Knjiga vam bo pomagala spoznati, da pri presni hrani ne boste za nič prikrajšani: ne pri okusu, uživanju hrane, še manj pa pri zdravju. In energije vam bo ostajalo bistveno več kot prej.







## CVETAČNA SOLATA

### SESTAVINE:

- cvetača
- sok 1 limone
- 1 jušne žlice sesekljanega peteršilja
- 4 solatni listi
- 2 paradižnika
- smetanov preliv

### SESTAVINE ZA SMETANOV PRELIV:

- 125 g surove kisle smetane
- 1 čajna žlička sesekljane šalotke
- 1 čajna žlička strtih semen zelenega popra
- 4 jušne žlice sesekljanega paradižnika
- 100 ml surove majoneze
- 1 jž sladke paprike
- limonin sok in morska sol

### PRIPRAVA:

Cvetačo očistimo, operemo in razdelimo na manjše cvetove. Položimo na liste zelene solate, okrasimo z rezinami paradižnika in prelijemo s smetanovim prelivom.

Vse sestavine za preliv dobro premešamo in prelijemo po solati.





## LEČINA JUHA

### SESTAVINE:

- 250 g kaljene leče
- 1 čajna žlička olivnega olja
- 500 ml vode
- kelp za okus
- 4 jušne žlice sesekljanega peteršilja
- 120 g narezane čebule
- 120 g nasekljanega gomolja zelene
- ½ čajna žlička bazilike

### PRIPRAVA:

Vso zelenjavo skupaj z vodo začnemo mešati v mešalniku.

Juho lahko pogrejemo, da je mlačna, če imamo željo po topli juhi.

Nekaj žlic kaljene leče prihranimo za okras juhe.



## ZAČINJENI KEKSI

### SESTAVINE:

- 500 g namočenih mandljev
- 1 čajna žlička kardamoma
- ½ čajna žlička muškarnega oreha
- 250 g namočenih fig
- ½ čajna žlička cimeta

### PRIPRAVA:

Fige in mandlje odcedimo in zmeljemo. Skupaj z začimbami jih premešamo v gladko maso in iz nje oblikujemo poljubne oblike keksov. Začimbe dajo keksum še posebej zanimiv okus.



## KORENČKOV KOLAČ

### SESTAVINE:

- 250 g namočenega in odcejenega suhega sadja po želji
- 750 g naribanega korenja
- 250 g mletih orehov ali mandljev
- pšenični otrobi ali poganjki
- 120 g medu
- 1 čajna žlička cimeta
- 1/2 čajna žlička muškarnega oreščka

### SESTAVINE:

Naredimo testo iz korenja in otrobov. Dodamo še ostale sestavine in oblikujemo obliko kolača. Lahko naredimo več plasti, vmesne plasti pa napolnimo z naribanim korenjem.

Po vrhu kolača posipamo z mletimi mandlji ali orehi.



---

# JUICEBOX

Ali vas kdaj prime, da bi ob misli na jagodo zaplesali? Če se vam to zgodi tudi ob kakšnem drugem sadežu, je Juicebox pravo mesto za vas! Lahko se zavrtite z Nelly Fruitado ali prisluhnete starim dobrim Plums N' Roses. To je juice bar, kjer si enostavno zavrtite svoj smoothie.

Pripravljamo sveže iztisnjene sokove in smoothie-je, ki jih pripravimo pred vašimi očmi in jih takoj ponudimo, saj le tako ohranijo hranilno vrednost. S svežimi zelenjavnimi juhami vas ogrejemo in za piko na i se lahko posladkate s presnimi domačimi sladicami.

Juicebox najdete na Slovenski cesti 38 in Pogačarjevem trgu 1 v Ljubljani. Na obeh lokacijah si lahko zavrtite svoj smoothie!  
[www.juicebox.si](http://www.juicebox.si)



---

## AVOKADO OBRIGADO SMOOTHIE

### SESTAVINE (za 300 ml):

- ¼ avokada
- 2 žlici borovnic
- 1 dcl navadnega jogurta
- 4 brazilske orehe
- sveže iztisnjen sok jabolk in ananasa (2,5 dcl)

### PRIPRAVA:

Vse skupaj zmeljemo v blenderju in okusen obrok je pripravljen. Dober tek!





## FIGOVA PRESNA PITA

### SESTAVINE:

- 1 skodelica orehov
- 1 skodelica lešnikov
- 1 skodelica rozin
- surov kakav/ čokolada
- kokos
- suhe fige

### PRIPRAVA:

Orehe in lešnike zmeljemo. Rozine z malo vode zmeljemo v gosto maso. Maso iz rozin dodamo lešnikom in orehom ter vse skupaj z roko pregnetemo. Dodamo kokos in surovi kakav ter vse skupaj še enkrat pregnetemo. Maso razporedimo po pekaču, z roko trdno pritiskamo ob pekač. Fige razrežemo na manjše kose in jih položimo na posamezen kos. Fige močno pritisnemo v maso, da jih ta »zaobjame«. Po želji figovo pito na koncu potresemo s kokosom in surovim kakavom.





## MANGO KINGS SMOOTHIE

### SESTAVINE (za 300 ml):

- par listov sveže špinacije
- 1/2 banane
- šop peteršilja
- pomarančni sok 2,5 dcl

### PRIPRAVA:

Vse skupaj zmeljemo v blenderju in osvežilen napitek je tu. Na zdravje!

# LAKSHMI

Zelena gurmanka, podkovana s študijem naturopatije, kitajske medicine, refleksologije, zavestno povezanaga dihanja...

Raziskava raznolikih diet me je kot dolgoletno veganko pripeljala do vitalne presne, če želite žive hrane in moje počutje izboljšala do popolne renesanse...

V užitek mi ja svoje strasti deliti z vami in vam pomagati na poti do polnega zdravega življenja.

Vabjeni ste na zelenčka, shilajit ali pa reishi cocochinno, kjer boste lahko ob individualnem svetovanju izbirali med trenutno največjim asortimanom presno veganske prehrane in starodavnih super zelišč v Sloveniji.

<http://www.faceforceyoga.com/trgovina/superzivila>  
<http://www.barbarella.si/shop/SUPERHRANA>

Z ljubeznijo Alenka Belić





## POLETNI ZELENČEK

### SESTAVINE:

- 2 pesti kopriv
- 2 pesti trpotca
- 2 pesti sleza (s cvetovi sleza lahko okrasimo že nalite kozarce soka)
- zajeten šop peteršilja
- 2 pesti baby špinače ali mlade blitve
- nekaj stebelne zelene
- 1 limona
- 1 pomaranča
- 2 jabolka (za bolj sladek sok tudi več)

### PRIPRAVA:

Vse sestavine očistimo oz olupimo in jih postopoma spustimo skozi sokovnik. Prelijemo v svoj najljubši kozarec in počasi uživajmo v vsakem požirku.

Za res maksimalno iztisnjen sok priporočam uporabo sokovnika Oscar Pro 930 Hurom Slow Juicer, ki deluje po postopku hladnega stiskanja, soči sadje, zelenjavo in zelenolistnato zelenjavo. Najpomembnejše pa je, da se tudi zelo hitro očisti.

Eden od največjih užitkov v mojem življenju je vsekakor pitje svežega zelenega soka. In če temu pridam še svežo nabrano samoniklo zelenjavo ... mmmm, se počutim res božansko. Posebnost mojih zelenih sokov je vsekakor mešanica 4x zeleno, ki jo imam vedno pri roki, predvsem je priporočljiva, ko ste cel dan od doma oz ste na potovanju in nimate možnosti pitja svežih sokov.

Pripravite si kozarček poljubne velikosti, naj bo neprodušen, po možnosti iz rjavega stekla,.. V kozarčku zamešajte enake dele Alfa alfa v prahu, klorela v prahu, ječmenovo travo in spirulino v prahu. Nadvse razstrupljevalna ter vitaminsko bogata mešanica, ki jo priporočam za uživanje tudi zjutraj na tešče (1 žličko zamešajte v kozarcu izvirske vode).





## MAVRIČNI SUPER KONFETI

### SESTAVINE (za okoli 30 kroglic):

- 1 ¼ skodelice kokosove moke
- 2 ¼ skodelice kokosovih kosmičev
- 1 žlica presne burbonske vanilije
- 4/3 skodelice brezovega ksilitola ali jakona v prahu
- 9 žlic hladno stisnjenega kokosovega olja

### PRIPRAVA:

Vse skupaj dobro premešamo in dodamo staljeno kokosovo olje. Pazimo, da vodna kopel, v kateri talimo olje ni prevroča.

Maso postavimo v hladilnik, vse dokler ni rimerna za oblikovanje. Kroglice povaljamo v prahu lucume, konopljinih proteinov, goji jagod, sušenih malin, v prahu mešanice 4xzeleno (alfa alfa, chlorella, ječmenova trava in spirulina), prahu šizandra jagod in prahu acai jagod.

Sledeči recept je dobil inspiracijo, ko sva s prijateljico brainstormali o presno veganskem cateringu za poroko. Ker je prva misel na poroko bela, sem želela ustvariti snežno bele kroglice,...

A ker osebno ne morem brez barv, kaj šele da ne bi dodala v hrano vsaj enega super zelišča oziroma super hrane, so tako nastale spektakularne mavrične kroglice.

Če želite res bele kroglice uporabite brezov ksilitol, ki sicer ni presno pridelan, drugače priporočam uporabo jakona v prahu.

# ŽIVAHNO SRCE

## SESTAVINE IN PRIPRAVA ZA OREHOVO PODLAGO:

- 1 skodelica pekan orehov
- 1/2 skodelice kokosovih kosmičev
- 2 žlici drobno narezanih zlatih inkovskih jagod
- 2 žlici jakon sirupa

V mešalniku zmeljemo pekan orehe, kokos in jagode v malo večje drobtine. Dodamo jakonov sirup in vse skupaj zmešamo. Preverimo, da je masa za podlago dovolj vlažna, da jo lahko ustrezno oblikujemo. Maso pritismo v tortni model željene oblike (približno 16 cm) ali v več manjših modelčkov ter jo položimo v hladilnik ali zamrzovalnik, dokler ni dovolj trda. Tako pripravljeno podlago bomo brez težav vzeli iz tortnega modela.

## SESTAVINE IN PRIPRAVA ZA BOROVIČEV NADEV:

- 2 skodelici svežih ali zamrznjenih borovnic
- 1/2 skodelice indijskih oreščkov (predhodno namočenih)
- 3 žlice jakon sirupa
- 2 žlički limoninega soka
- 1 žlica čia semen
- 3 žlice hladno stisnjenega kokosovega olja (stopljenega)
- 3/4 skodelice borovnic

V močnem blenderju (priporočam Blendtec) umešamo prvih pet sestavin, vključno z jakonom, do kremaste konsistence.

Dodamo kokosovo olje in na kratko premešamo ter po potrebi dodamo sladilo. V mešanico dodamo preostale borovnice in jih z žlico rahlo umešamo. Nato maso prelijemo v orehov model in aranžiramo s cvetovi, oreščki... Tortico lahko ponudimo takoj ali jo postavimo v hladilnik za približno 12 ur, da se nadev strdi. V hladilniku jo hranimo do 5 dni.

Od nekdaj obožujem borovnice. A lansko leto je imelo moje telo še posebej neverjetno potrebo po borovnicah. Praktično vsak dan so bile na jedilniku in v vseh možnih jedeh. Ker s prijatelji vedno želim deliti svoje kreacije so tako nastale male srčne borovničeve tortice.



# MARINESA

Zaradi zdravstvenih razlogov sem poskusila z alternativnim 14-dnevnim postom. Ker sem po postu popolnoma ozdravela, sem se odločila, da bom bolj skrbela za svoje zdravje, predvsem pa za bolj zdravo prehrano. Presne jedi sem sprva začela pripravljati na pobudo moža, ki je ob prebiranju tovrstne literature sklenil na zdrav način izgubiti nekaj kilogramov odvečne teže. Kmalu sva korenito spremenila svoj način prehrane in življenju dodala popolnoma novo kakovost. Presna hrana naju zdravi in polni z energijo ter pomaga premagovati vse življenjske ovire.

Aprila 2010 se je rodil blog »Marinesine presne jedi« ([marinesinepresnejedi.blogspot.com](http://marinesinepresnejedi.blogspot.com)), kjer objavljam presne recepte in različne dogodke.

Oktobra 2011 sem izdala tudi knjigo Zelena presna rapsodija. V vašo kuhinjo bo prinesla popolnoma novo paleto okusov presne (žive) hrane. Knjiga na 523 straneh ponuja 228 enostavnih receptov, opremljenih z lepimi barvnimi fotografijami pripravljenih jedi.

S knjigo želim seznaniti čim večji krog bralcev, saj sem prepričana, da boste z njeno pomočjo lahko na preprost, hiter, predvsem pa zdrav način izboljšali svojo prehrano, z njo pa tudi zdravje in počutje.







## ZIMSKI SMOOTHIE

### SESTAVINE:

- 1 banana
- 2 mandarini
- 1 jabolko
- šop ječmenove trave
- 1 ohroto list

### PRIPRAVA:

Vse skupaj zmeljemo v mešalniku in osvežilen napitek je tu. Na zdravje!



## LAZANJA

### SESTAVINE ZA SIR IZ MAKADAMIJE:

- 1/2 skodelice macadamije ali pinjol ali indijskih oreščkov
- 2 žlici limoninega soka
- 2 žlici prehranskega kvasa
- 1/2 rumene paprike
- ščepec svežega timijana (lahko izpustite)
- 1/4 žličke soli
- vode po potrebi

### SESTAVINE ZA PARADIŽNIKOVO OMAKO:

- 1/2 skodelice orehov, namočenih
- 1/4 skodelice posušenih paradižnikov, namočenih
- 1/4 žlice temno rjavega miso (lahko izpustite)
- 1/2 žlice posušenega origana
- 1/4 žlice tamarija
- ščepec rdeče paprike, mlete oz. kajenskega popra
- 1/2 žlice oljčnega olja
- 1/4 žlice medu

### SESTAVINE ZA PARADIŽNIKOVO OMAKO:

- 1 1/4 skodelice posušenih paradižnikov, namočenih
- 1 mali mehki datelj
- 1 strok česna
- 1 paradižnik, sesekljan
- 1/2 žlice posušenega origana
- 3 žlice oljčnega olja
- 1 žlica limoninega soka

### SESTAVINE ZA ZELENI PESTO:

- 1/2 skodelice bazilike, sveže
- 1/4 skodelice pinjol ali indijskih oreščkov ali makadamije
- 1/8 skodelice oljčnega olja
- 1/4 žličke soli



- ½ stroka česna
- ¼ žlice limoninega soka

#### SESTAVINE ZA ŠPINAČNI NADEV:

- 1 ½ skodelice špinače, narezane
- 1 ½ žlica posušenega origana
- 1 žlica oljčnega olja
- ščepec soli

#### PRIPRAVA:

Vse posamezne sestavine posebej zmikamo, sestavine za sir iz makadamije zmikamo do gladke konsistence. Sestavine za špinačni nadev damo v skledo in v sušilnik za eno uro, kar pa ni nujno.

Sestavljamo: 2 mali bučki, zrezani po dolžini ali na široke trakove, lahko jo za 10 minut mariniramo v 3 žlicah omake iz oljčnega olja, kajenskega popra in soli. Bučke nato zložimo na krožnik, tako da nastane tanka plast. Na to plast damo paradižnikovo omako, sir, marinirano špinačo in zeleni pesto. Nato ponovimo še enkrat in zaključimo s plastjo bučk. Okrasimo z listi bazilike in črnim poprom ali malim češnjevim paradižnikom. To damo za približno 2 uri v hladilnik in šele nato postrežemo.





## BAR TABLICA

### SESTAVINE:

- 1 zrela banana, pire
- ¼ skodelice kokosovega olja
- 1 1/2 skodelice ovsenih kosmičev
- 1/2 skodelice naribanega kokosa ali kokosove moke
- 1/2 skodelice rozin (ali datljev v koščkih, brusnic, suhih češenj, manga, marelic - po želji)
- 1/2 skodelice kakava (ali rožičevega prahu),
- 1/2 skodelice medu, javorjevega sirupa ali agavinega sirupa
- 1/2 skodelice masla iz mandljev ali indijskih oreščkov ali kokosa
- 2 žlici lanenih semen mletih
- 1 žlička vanilije

### PRIPRAVA:

Banano pretlačimo z vilicami, nato dodamo vse preostale sestavine in premešamo.

Mešanico damo v plastično posodo, ki jo obložimo s folijo za živila, ali pa vsako posebej zavijemo v folijo za živila in shranimo v hladilniku.

# MARJAN VIDENŠEK

Od leta 1992, ko je ozdravel s surovo prehrano, odločno priporoča naravno prehrano in periodično postenje, kot temelj vsakega programa za krepitev zdravja in kvalitetnejše življenje. Zastrupitev organizma je temeljni vzrok bolezni. Za ohranjanje zdravja moramo negovati tudi tvorne partnerske in družinske odnose, ustvarjalnost, živeti zdravo socialno in duhovno življenje in stremeti k osmislitvi življenja in k samouresničevanju.

Lastna izkušnja z živo hrano in odlične izkušnje več tisoč Slovencev so pripomogle do nastanka Preporodove šole zdravega življenjskega sloga – Center za krepitev zdravja, ki temelji na polnovredni, pretežno surovi prehrani, redni aerobni vadbi, telovadbi, občasnem postenju, brez pogubnih slabih razvad.

Marjan Videnšek je tudi svetovalec, predavatelj in avtor številnih člankov o zdravi prehrani, postu in zdravju, ustanovitelj in predsednik društva za zdravo življenje in samouresničitev Preporod in Zavoda za naravno higieno - Preporod ter urednik glasila: Preporod - v Sožitju z Naravo. Njegovi hobiji vključujejo permakulturo, triatlon (tek, kolesarjenje, plavanje), planinarjenje, vztrajnostni tek, tradicionalni medalj številnih mednarodnih tekmovanj).

## ZAVOD PREPOROD

Zavod za zdrav življenjski slog in samouresničitev

Pot na dobrotin 9, 3212 Vojnik

[www.zavod-preporod.si](http://www.zavod-preporod.si), 041 573 778, [preporod@amis.net](mailto:preporod@amis.net)







## SADNA KREMA

### SESTAVINE:

- banane
- gozdni sadeži (borovnice, maline, robidnice)
- pomarančni sok (po želji)
- med (po želji)
- cimet (po želji)

### PRIPRAVA:

V mešalniku zmešamo banane in gozdne sadeže (borovnice, maline, robidnice...).

Pred mešanjem zmrznjene gozdne sadeže delno odtalimo na sobni temperaturi (približno 15 minut). Če želimo, lahko dodamo sveže stisnjen pomarančni sok, sladkamo z medom ali začini s cimetom.

Nalijemov kozarce, katerih robove smo premazali z medom in povaljali v sesekljanih mandljih. Tako pripravljena krema se kot sladica prileže po solatnem kosilu, lahko pa nasiti tudi kot samostojna malica.





## SLADKE KROGLICE

### SESTAVINE:

- 100 g rozin
- 100 g suhih marelic
- 100 g suhih sliv
- 100 g suhih fig
- 100 g mletih lešnikov
- 100 g mletih orehov
- 2 jušni žlici medu (po želji)

### PRIPRAVA:

Suho sadje namočimo v topli vodi in zmešamo v mešalniku ter dodamo mlete lešnike, orehe in po želji med. Iz mase oblikujemo kroglice in jih povaljamo v kokosovi moki. Če je masa preveč mazava, lahko dodamo mlete ovsene kosmiče. V vsako kroglico zabodemo še olupljen mandelj.





## NEDELJSKI ZAJTRK

### SESTAVINE (za 2 osebi):

- 4 jušne žlice namočenih ovsenih kosmičev
- 2 jušni žlici namočenih rozin in datljev (lahko tudi drugo sadje: slive, marelice, fige, hruške, jabolka...)
- 4 jušne žlice nasekljanih orehov (lahko tudi sončničnih, bučnih ali sezamovih semen)

### PRIPRAVA:

Vse zgoraj naštetih sestavin zmešamo, po želji osladimo z medom in damo v skodelice ali na krožnike, na podlago iz zelenih solatnih listov. Dodamo še polovico posode na kocke narezanega svežega sadja: marelica, breskev, hruška, banana, jabolka, jagodičevje... Okrasimo s kalčki in lističi melise ali mete. Zraven postrežemo sveže stisnjen sok iz grenivk.

Dober tek!

# PRESNO

Začelo se z vegetarijanstvom. Ta že več let igra pomembno vlogo v najinem življenjskem slogu. Dolgo časa je bil povprečen jedilnik sestavljen iz raznih hitro pripravljenih jedi. Sveže sadje in zelenjava sta se le redko znašla na jedilniku.

Pred dobrim letom sva se odločila temu narediti konec in začela razmišljati, kako popestriti jedilnik. Sledilo je eksperimentiranje v kuhinji in s tem praktično spontan prehod na veganstvo. V tem času sva odkrila tudi zelene smoothije.

Kulinarično raziskovanje je kmalu pripeljalo do presne hrane. Sprva za veliko zelenjave sploh nisva vedela ali je užitna tudi surova. Vendar je priprava presnih dobrot hitro postala zabavno opravilo. Ob tem naju je obšla ideja po arhivu najljubših receptov ([www.presno.si](http://www.presno.si)).

Sprva sva načrtovala hraniti osebno evidenco, a je spletna stran bolj priročna. Dostopna je povsod, poleg tega pa lahko na ta način še koga razveseliva z idejami za recepte. (Vse ostalo je zgodovina.)





# BANANINE PALAČINKE Z NUTELO

## SESTAVINE ZA PALAČINKO:

- pet zrelih banan
- 1/2 skodelice rozin

## SESTAVINE ZA ČOKOLADNI NADEV Z LEŠNIKI - NUTELO:

- 1/2 avokada
- 6 jušnih žlic kakava v prahu
- 12 datljev
- 1/2 čajne žličke vanilije v prahu
- 10 jušnih žlic agavinega sirupa
- pest lešnikov

## PRIPRAVA:

TESTO: Banane in rozine damo v mešalnik in jih mešamo, dokler ne dobimo gladke zmesi. To razmažemo na peki papir za večkratno uporabo Telfex in jih sušimo v dehidratorju 8-10 ur. Palačinke nato obrnemo in jih sušimo še na drugi strani kakšno uro.

NAMAZ: V mešalniku najprej do gladkega zmešamo vse razen lešnikov. Te dodamo na koncu in jih zmešamo do željene velikosti. Priporočam, da pustimo malce večje koščke lešnikov, saj hrustljava tekstura doda sladici dinamičnost.

Palačinke namažemo in postrežemo.



# KUMARIČNI GASPAČO

## SESTAVINE ZA JUŠNO OSNOVO (za dve osebi):

- 2 srednje veliki kumari
- manjšo bučko
- 3 jušne žlice limoninega soka
- strok česna
- pest sveže bazilike
- 5 listov sveže mete
- 1 čajna žlička kajenskega popra

## SESTAVINE ZA POPESTRITEV:

- 2 paradižnika
- listi zelene
- sveži kalčki

## PRIPRAVA:

Kumari in bučko olupimo in ju skupaj s preostalimi sestavinami dobro zmešamo v mešalniku. V kolikor je juha pregosta, lahko dodamo malo vode.

Gazpačo okrasimo z izkoščičenim, na kocke narezanim paradižnikom, nasekljanimi listi zelene in svežimi kalčki.





## POLNJENE PAPIRIKE S CURRYEM

### SESTAVINE ZA NADEV (za tri do štiri osebe):

- 100 g suhih paradižnikov
- 100 g sončničnih semen
- 180 g korenja
- 240 g bučk
- srednje velika čebula
- 1 jušna žlica curryja
- 1 čajna žlička agavinega sirupa
- 2 jušni žlici olivnega olja

### PRIPRAVA:

Sončnična semena in posušen paradižnik najprej nekaj ur namakamo. Ta korak lahko tudi preskočimo, če se nam mudi ali smo preprosto pozabili. Vse sestavine dobro zmešamo v mešalniku in nadevamo v paprike. Količina nadeva okvirno zadošča za devet srednje velikih paprik. Priporočam, da paprike postrežemo razpolovljene, saj jih je tako veliko lažje rezati. Paprike brez težav počakajo tudi kakšen dan v hladilniku. Pravzaprav so naslednji dan še bolj okusne.



---

# WABI SABI

Težave, s katerimi se soočamo danes, se lahko za posameznika zdijo prevelike, da bi uspel kaj spremeniti. Vendar se v praksi vse spremembe začnejo znotraj posameznika. Vsi mi lahko nekaj spremenimo, čeprav je naš prispevek majhen. Vsi lahko recikliramo, kupujemo zeleno, podpisujemo peticije, lobiramo vlade, delamo kot prostovoljci v dobrodelnih projektih, pokažemo prijaznost tujcu, ali preprosto pošljemo ljubezen prijatelju.

K spremembam na bolje prispevamo tudi z uživanjem presne hrane, ki je naravna in tako planetu najprijaznejša ter nas lahko na nek način tudi poveže z Zemljo. Pripomore pa lahko tudi k delnemu ali celo popolnem izboljšanju nekaterih zdravstvenih težav, tako da se včasih zdi, da meji že kar na čudež. Sama sem zelo hvaležna za vse, kar mi je presna hrana dala. Boljše zdravje: odlično kri, odlično odpornost, popolnoma nov način dojemanja hrane, spoznala sem čisto nove 'kuharske tehnike'.

Tudi pri presnojedstvu, tako kot pri vseh načinih prehranjevanja, je treba paziti na uravnoteženost ter naše telo in um prečiščevati tudi z redno meditacijo, sprostitvenimi tehnikami in podobno.

Vabim vas, da postanete del vedno večje zavesti in prizadevanja za dosego miru in harmonije na Zemlji, s spoštovanjem celotne narave in vsega življenja.

Več o takšnem razmišljanju in načinu življenja lahko spremljate na <http://zivljenjejelepo.wordpress.com/>.

## MY WABI SABI WORLD





## CHIA PUDING

### SESTAVINE (za eno osebo):

- 3 zrvnane žlice chia semen
- 2 zvrhani žlici posušenega nastrganega kokosa
- 2 žlici jagod goji
- 1 dl mandljevega mleka z borovnicami
- 2 sveža datlja (če imate radi bolj sladko, jih dodajte še nekaj)
- 1 žlička mesquita
- 1 žlička cimeta
- ¼ žličke ingverja v prahu
- ¼ žličke kardamoma

### PRIPRAVA:

Chia semena prelijemo z 120 ml hladne vode, namakamo najmanj 20 minut, ter sem in tja dobro premešamo. V tem času bodo semena nabrekli in nastala bo gosta zmes, podobna želeju. Dodamo mandljevo mleko, žlico kokosa, datlje in začimbe ter zmešamo s paličnim mešalnikom. Puding prelijemo v skodelico in potresemo s kokosom, goji jagodami, ki smo jih prej namočili v nekaj vode, da so se zmehčale. Okrasimo lahko tudi s sezonskim sadjem, recimo malinami, jagodami ali grozdem.





## TORTILJE

### SESTAVINE (za osem do deset tortilj):

- 1 skodelica zlatega lana
- 1/2 zrelega avokada
- 1 žlička sveže zmlete kumine
- 1/2 žličke curryja
- 1 žlička drobno sesekljane bazilike (sveže ali v olju)
- 1/2 žličke drobno sesekljanega origana (svežega ali v olju)
- sol po okusu

### SESTAVINE ZA SALSO (za štiri tortilje):

- 2 velika zrela avokada
- 1 skodelica mlade špinače
- 1 paradižnik
- 1/2 rumene paprike
- 1/2 skodelice peteršilja
- 1/2 žličke zmlete kumine
- 1/4 žličke popra
- olive kalamata (5 kosov za eno tortiljo)
- 1 glavica solate kristalke
- 3 žlice semen jedilne konoplje
- sol

### PRIPRAVA:

Zlati lan čez noč namočimo v toliko vode, da dobimo gosto zmes (vodo postopno dodajamo prvo uro namakanja). Vse sestavine najprej zmešamo v multipraktiku in potem po nekaj žlic te zmesi zmešamo v blenderju Vitamix tako, da dobimo gladko sluzasto zmes.

Testo namažemo na Teflex folije sušilnika tako, da oblikujemo kroge s premerom približno 15 cm. Debelina testa naj bo približno 5 mm.

Sušimo 2 uri pri 63 stopinj Celzija oziroma toliko časa, da lahko odstranimo folijo. Nadaljujemo s sušenjem na mrežici še 3 ure pri 45 stopinj Celzija.

Avokado, špinačo, peteršilj, kumino, poper in sol zmešamo v gladko kremo v multipraktiku.





Papriko in paradižnik, ki smo mu odstranili semenje, drobno nasekljamo. Liste solate operemo in osušimo. Na tortiljo položimo nekaj listov solate tako, da jo v celoti prekrijemo. Na solato naložimo avokadovo kremo, potresemo s paradižnikom in papriko, okrasimo z olivami kalamata in po vrhu potresemo s semeni jedilne konoplje.

---

# PRESNICA.COM

Katja že vrsto let opravlja delo BicomFIT terapevtke (pomoč pri hujšanju z Bioresonanco) in prehranske svetovalke. Je avtorica številnih receptov, objavljenih v različnih slovenskih pisanih medijih. (več na [www.skinfit.si](http://www.skinfit.si))

Katja je predsednica društva Zeleni ponedeljek in avtorica vseh vegetarijanskih receptov, ki jih Zeleni ponedeljek vsak petek objavlja na svoji spletni strani. Na ta način društvo spodbuja vse prebivalce Slovenije k uvedbi vsaj enega vegetarijanskega dne v tednu in tudi natančno razloži, kako to narediti. (več na [www.zeleniponedeljek.si](http://www.zeleniponedeljek.si))

Katja je v letošnjem letu pričela s prirejanjem delavnic z naslovom »Katjino presno gurmanstvo«, s katerimi želi presnojedstvo približati širokemu krogu, tudi vsejedcem. S svojo interpretacijo presnojedstva v recepture vključuje lokalno pridelana živila in daje prednost preprostosti. Ustvarja recepte s čim manj sestavinami, da bi tako posamezni okusi lahko polno zaživel. (več na [www.presnica.com](http://www.presnica.com))







## ZELENJAVNI ŠPAGETI Z ZELENO OMAKO NA POSTELJICI IZ SOLATE

### SESTAVINE ZA ZELENO OMAKO:

- 3 jušne žlice pinjol
- 125 ml namočenih indijskih oreščkov
- 125 ml kokosovega mleka
- 1 žlica kvasnih kosmičev
- velik šop špinače
- majhna pest listov bazilike
- ½ stroka česna
- himalajska sol
- žlica olivnega olja
- nekaj kapljic limoninega soka
- malo soli, limoninega soka ali agavinega sirupa za harmoničnost okusa

### SESTAVINE ZA ŠPAGETE:

- debele čvrste bučke

### SESTAVINE ZA POSTELJICO:

- motovilec, mlada špinača ali zelena solata

### SESTAVINE ZA OKRAS:

- kalčki alfa-alfa

### PRIPRAVA:

Vse sestavine stresemo v mešalnik in mešamo, da dobimo gladko, kremasto omako.

Preverimo harmoničnost okusa in po potrebi dodamo še malo soli, limoninega soka ali agavinega sirupa.

Solato za posteljico operemo.

Bučke olupimo in z rezalnikom narežemo na špagete.

Na krožnik naložimo solato za posteljico, obložimo s presnimi špageti in prelijemo z zeleno omako. Okrasimo s kalčki.





# ČOKOLADNO-MARELIČNA TORTICA

## SESTAVINE ZA ČOKOLADNO TESTO:

- 500 ml zmletih mandljev
- 2 jušni žlici agavinega sirupa
- 3 jušne žlice surovega kakava v prahu
- 2 jušni žlici stopljenega kokosovega olja
- ščepec soli
- ščepec burbonske vanilije
- 200 ml paste iz suhih marelic

## SESTAVINE ZA MARELIČNO KREMO:

- 750 ml indijskih oreščkov , namočenih čez noč (odmerimo že namočene in ne suhe oreščke, saj namočeni močno povečajo svoj volumen).
- 750 ml (približno 450 g) svežih, izkoščičenih marelic
- 100 ml marelične paste
- 50 ml iztisnjene limoninega soka
- 75 ml agavinega sirupa
- ščepec himalajske soli
- 300 ml stopljene kokosove maščobe

## SESTAVINE ZA MARELIČNO PASTO:

- 200 g suhih marelic
- 1 skodelica vode

## SESTAVINE ZA PRESNI ČOKOLADNI PRELIV

- 200 ml mandljevega mleka
- 4–5 jušnih žlic kakava
- 60 ml kakavovih zrn
- 75 ml agavinega sirupa
- ¼ čajne žličke burbonske vanilije
- 4 jušne žlicež datljeve paste
- ščepec soli
- 4 jušne žlice utekočinjene kokosove maščobe



### PRIPRAVA ČOKOLADNEGA TESTA:

Vse sestavine, razen paste iz suhih marelic, stresemo v skledo in z lopatko dobro premešamo. Nato postopoma in ob stalnem mešanju dodajamo marelično pasto, da dobimo testo, ki je mehko in voljno, a dovolj čvrsto, da obdrži obliko. Poskusimo in po potrebi dopolnimo okus.

Dno tortnega modela s čopičem namažemo s stopljeno kokosovo maščobo. Testo stresemo v tortni model in z rokami ali lopatko pritisnemo ob dno ter čim bolj zgladimo.

Medtem ko pripravljamo kremo, testo postavimo v hladilnik.

### PRIPRAVA MARELIČNE KREME:

Vse sestavine razen kokosove maščobe stresemo v posodo mešalnika in gladko zmešamo. Preverimo okus in po potrebi dodamo še malo limone, soli ali agavinega sirupa ter ponovno zmešamo. Dodamo stopljeno maščobo in še enkrat premešamo. Kremo zlijemo na testo v tortnem modelu.

Torto postavimo čez noč v hladilnik ali pa za nekaj ur v zamrzovalnik.

Torto pred serviranjem okrasimo s koščki marelic in presnim čokoladnim prelivom.

### PRIPRAVA MARELIČNE PASTE:

Marelice operemo in čez noč namočimo v skodelici vode. Naslednji dan marelice in polovico vode stresemo v mešalnik in dobro zmešamo. Po potrebi dolijemo še preostalo vodo. Mešamo, da dobimo gladko, kremno pasto.

### PRIPRAVA PRESNEGA ČOKOLADNEGA PRELIVA:

Vse sestavine stresemo v mešalnik in mešamo, da dobimo popolnoma gladko kremo.

Preliv lahko hranimo v hladilniku približno 1 teden.

Če se nam zdi preliv predelek, mu dodamo malo predhodno v vodi namočenih indijskih oreščkov.

### OPOMBA AVTORICE:

Čokoladna marelična tortica pripravljena s presnim agavinim sirupom in nežveplanimi suhimi marelicami bo zagotovo bolj zdrava in okusna, krema pa se bo obarvala rjavkasto in ne bo ostala tako sijoče marelične barve.



# MALININO-MANGOVA TORTICA

## SESTAVINE ZA TESTO:

- 400 ml grobo zmletih indijskih oreščkov
- 150 ml zmletih brazilskih oreščkov
- 3 jušne žlice datljeve paste
- 3 jušne žlice agavinega sirupa
- 5 jušnih žlic stopljenega kokosovega olja
- ščepec soli
- ščepec burbonske vanilije

## SESTAVINE ZA KREMO:

- 2 na koščke narezana manga
- 750 ml čez noč namočenih indijskih oreščkov (odmerimo namočene in ne suhe indijske oreščke, saj namočeni precej povečajo svoj volumen.)
- 150 ml iztisnjenega malinovegasoka (lahko uporabimo zamrznjene maline)
- 3 jušne žlice iztisnjenega limoninega soka
- 75 ml agavinega sirupa
- ščepec himalajske soli
- 300 ml utekočinjene kokosove maščobe
- himalajska sol, limonin sok in agavin sirup za harmoničnost okusa
- 250 ml svežih malin za okras

## SESTAVINE ZA DATLJEVO PASTO:

- skodelica suhih datljev
- 1 skodelica vode

## PRIPRAVA TESTA:

Suhe sestavine stresemo v skledo in dobro premešamo z lopatko. Dodamo datljevo pasto in stopljeno kokosovo olje. Premešamo, nato pričrtno postopoma dodajati agavin sirup, da dosežemo primerno čvrstost in sladkost testa. Testo naj bo mehko, a tako čvrsto, da ohranja svojo obliko. Zaradi kokosove maščobe se bo v hladilniku precej strdilo. Dno tortnega modela namažemo s stopljeno kokosovo maščobo.







Testo stresemo v model in poravnamo po dnu s pomočjo lopatke ali z vodo navlažene dlani.

Model s testom postavimo v hladilnik, medtem ko pripravljamo kremo.

#### **PRIPRAVA KREME:**

Maline stresemo v močan mešalnik in gladko zmešamo. Precedimo skozi cedilno vrečko, da dobimo povsem gladko kremo.

Vse sestavine razen kokosove maščobe stresemo v mešalnik in gladko premešamo.

Preverimo okus in po potrebi dodamo malo soli, limoninega soka ali agavininega sirupa.

Dodamo stopljeno kokosovo maščobo in še enkrat premešamo.

Na testo v tortnem modelu zlijemo za prst kreme. Na kremo zložimo polovico svežih malin in prelijemo s preostalo kremo.

Torto postavimo čez noč v hladilnik ali za nekaj ur v zamrzovalnik.

Pred serviranjem jo okrasimo s preostalimi malinami.

#### **PRIPRAVA DATLJEVE PASTE:**

Izkoščičene datlje operemo in čez noč namočimo v skodelici vode.

Naslednji dan datlje in polovico vode stresemo v mešalnik in dobro zmešamo. Po potrebi dolijemo še preostalo vodo. Mešamo, da dobimo gladko, kremno pasto.

---

# SUPERHRANA

Ideja o ustanovitvi zdravega in prijaznega podjetja, se je rodila v srcu Anje Tavčar, ki je tudi sama zagovornica zdravega načina življenja, okolju prijaznih izdelkov ter ljubiteljica in zaščitnica živali. Zato smo se odločili ustanoviti podjetje, z željo prenesti svoje izkušnje in ljubezen do vsega naravnega tudi na druge ljudi. Prepričani smo, da je zdravje bistvenega pomena za srečo, zato je podjetje zavezano k pridobivanju živil, ki spodbujajo najvišje ravni dobrega fizičnega počutja. Verjamemo, da se prvi korak začne na osebni ravni ter da bo ta korak poskrbel, da bo vaše življenje bolj zdravo in veselo.

Superhrana, ki jo ponujamo, se uvršča v razred najmočnejše in hranilno-najbogatejše hrane na svetu. Izpolnjuje in presega vse telesu pomembne proteine, minerale, vitamine, antioksidante, esencialne maščobne kisline, polisaharide, esencialne aminokisline, encime ...

Samo naravno pridelana hrana, v svoji popolni obliki, nam pomaga pri zdravljenju bolezni oziroma nam pomaga pri preventivi. Moramo se zavedati, da smo kar jemo, in vse, kar damo v svoje telo, vpliva na nas, naše razmišljanje in naše zdravje.

Več o naši ponudbi na: [www.super-hrana.si](http://www.super-hrana.si)

»Naj bo hrana vaše zdravilo in vaše zdravilo naj bo hrana,«  
Hipokrat, oče zahodne medicine





## JAGODNI CAMU CAMU SMOOTHIE

### SESTAVINE:

- 2 skodelici mandljevega mleka (lahko uporabite tudi kakšno drugo mleko)
- 7 srednje velikih jagod
- 1 žličke vanilije v prahu
- 1 žličke camu camu v prahu
- ščepec himalajske soli
- jacona v prahu po okusu.

### PRIPRAVA:

V mešalniku zmešajte vse navedene sestavine do gladkega.

Uživajte!

Ta okusna pijača vam bo zmanjševala možnosti prehladov, saj je camu camu bogat z vitaminom C. Ima ga kar 50-krat več kot ekološka pomaranča.





## LUCUMIN SLADOLED

### SESTAVINE:

- 4 banane, sesekljane in zamrznjene čez noč
- 1 čajna žlička kokosovega olja
- 1 skodelica zdrobljenih kakavovih zrn
- 2 žlici jacon sirupa
- 3 žlice lucume v prahu

### PRIPRAVA:

Zamrznjene banane in kokosovo olje damo v mešalnik ter mešamo dokler mešanica ne nastane mehka in bela. Nato vmešamo zraven še vse ostale sestavine in sladoled za nekaj časa spravimo v zamrzovalnik.

Uživajte!

Najbolj prodajan sladoled v Peruju. Poiskujte ga še sami in se v vročih dneh ohladite ob tej sanjski sladici!

---

# GURMAMA

Gurmama se ukvarja s pripravo in dostavo zdravih kosil na vaš dom ali v službo. Obroke pripravljamo iz najkakovostnejših, svežih sestavin ekološkega izvora: vsi obroki so rastlinski, dnevno lahko izbirate med kuhanim in presnim kosilom. Načini priprave hrane, izbor živil in njihove kombinacije so prilagojene tako, da zagotavljajo maksimalno ohranjanje hranilnih snovi v hrani in prehrano, ki podpira zdravje in dviguje energetska raven. V času hitrega življenjskega tempa in stresa je tak način prehrane pomemben za ohranjanje fizičnega in mentalnega zdravja ter visoke ravni kreativnosti in storilnosti, kar lahko potrdijo mnoge naše zadovoljne stranke. Naša kosila so zamišljena in pripravljena tako, da po zaužitju nimate potrebe po počitku in ne prihaja do padca energije in zbranosti. Z lahkoto nadaljujete delo, polni energije in resnično nahranjeni. Kar pa je najbolj pomembno pri vsem skupaj, naša kosila so zelo okusna, saj smo tudi sami vsi po vrsti veliki gurmani! Poleg kosil si lahko privoščite sveže stisnjene sadne in zelenjavne sokove, smoothie-je ter z našo pomočjo izpeljete celoten razstrupljevalni program s presno hrano in svežimi sokovi kar v službi. Tiste, ki bi se radi naučili umetnosti priprave zdrave in okusne hrane, pa vabimo na redne kuharske in presne delavnice.

Več o naši ponudbi na [www.gurmama.com](http://www.gurmama.com).





## ZVITEK Z NORI ALGO, RUKOLO IN PRESNIM SIROM

### SESTAVINE (za 8 oseb kot predjed):

- 8 listov nori alge za suši
- 500 g rukole
- 2 šopka redkvic
- 2 paketa pikantnih kalčkov
- 250 g makadamije
- 1 žlička probiotikov
- 2,5 dl vode
- ¼ žličke soli
- 2 žlički limoninega soka

### PRIPRAVA:

Makadamijo namakamo 4 ure, odcedimo in skupaj z vodo ter probiotiki zmeljemo v visokohitrostnem mešalniku v gladko zmes.

Zmes zavijemo v gazo, postavimo v cedilko ter obtežimo toliko, da skozi gazo odteka voda in ne zmes (obtežimo lahko s skledo, ki jo napolnimo z vodo). Pustimo na sobni temperaturi 24 ur.

Naslednji dan odvijemo sir iz gaze in v multipraktiku zmešamo s soljo in limoninim sokom.

Nori algo postavimo predse na delovno površino ležeče, nadevamo z rukolo (približno 60 g na eno algo), 2–3 cm zgornjega roba pustimo praznega.

Po sredini razporedimo sir, narezane redkvice in kalčke.

Rob alge navlažimo s prsti in algo zvijemo, da se zlepi skupaj.

Narežemo in postrežemo.

Namig: Lahko uporabimo tudi druge vrste zelenja in zelenjave. Kombinacije so neskončne. Probiotiki so na voljo v specializiranih trgovinah v obliki prahu ali tekočini.





## PESTO IZ ČEMAŽA IN OHROVTA

### SESTAVINE (za 1 do 2 osebi):

- 1 majhna glava ohrovt
- 1 majhen šopek čemaža (ali strok česna, če ni sezona čemaža)
- 50 g pekan orehov
- ¼ žličke soli
- sok 1 limone
- 3 žlice olivnega olja
- bučkini špageti ali kelp rezanci

### PRIPRAVA:

V večnamenskem mešalniku zmeljemo sestavine (razen rezancev) v zmes, ki je po teksturi podobna pestu.

Postrežemo skupaj s špageti iz bučk ali kelp rezanci in uživamo!

Namig: Špagete iz bučk najlažje naredimo z napravico, ki se ji reče spiralnik (dobite jo v Barbarellinem shopu: [www.barbarella.si](http://www.barbarella.si)). Kelp rezanci so morska alga, prozorno belkaste barve, nevtralnega okusa in zelo hrustljavi! Namesto čemaža lahko uporabimo baziliko ali kako drugo začimbico! Eksperimentirajmo!

To je eden mojih najljubših receptov, ker je hiter in preprost za pripravo, skromen z maščobami (malo oreščkov) in prava kalcijeva bomba, še posebej, če ga pripravimo s kelp rezanci! Poleg tega je bogat s klorofilom, encimi, vitamini, antioksidanti ter vsebuje najkakovostnejše – divje zelenje! Če imate radi okus čemaža, si ga v tem receptu privoščite!

---

# MILAN MRDŽENOVIC

Vse življenje sem se ubadal z vprašanjem, kako spremeniti svet in družbo v kateri živimo? Pred tremi leti sem končno našel odgovor. Delati moraš na sebi! Razvijati moraš sebe. Samo z lastnim pozitivnim zgledom lahko spreminjaš druge in svet okoli sebe. Ljudje okoli mene se že spreminjajo na boljše, odkar sem se tudi jaz spremenil in postal presni vegan. Kadar je človek pozitiven in v sebi nosi luč ljubezni in pozitivizma, na sebe privlači samo pozitivne energije, ki so tako močne, da od vas bežijo vse negativne in temačne sile. Ugotovil sem, da je življenje ena velika izkušnja, za katero bi morali biti vsi zelo hvaležni. Ljudi želim spomniti, da so pozitivni in da takšni lahko postanejo, če bolj spoštujejo vse okoli sebe, ne samo drugih ljudi in njihovih prepričanj, temveč tudi naravo in živali. Samo tako bomo spremenili svet na boljše. Zato sem se odločil sodelovati pri projektu Ekologičen, ker želim pomagati pri širjenju zavesti, ki bo razrešila naše probleme. Portal Ekologičen ([www.ekologicen.si](http://www.ekologicen.si)) nam daje prave informacije na vprašanja, ki jih iščemo. Informacije, ki nam bodo pomagale spoznati sebe. Kaj res? Mar ni cilj življenja spoznavati sebe? Me veseli, da smo se spoznali.

Več o mojem presnem načinu življenja lahko spremljate na:  
<http://presnapot.ekologicen.si/> ali <http://presnapot.blogspot.com/>.







## PARADIŽNIKOVA SOLATA S KALČKI

### SESTAVINE:

- 1 kg paradižnika
- 1 glava čebule
- himalajska sol
- hladno stiskano olivno olje
- bazilika
- drobnjak
- kalčki lucerne oziroma alfa alfa

### PRIPRAVA:

Paradižnik operemo in ga narežemo v skledo. Na drobno narežemo v skledo še čebulo. Dodajamo začimbe po okusu, najboljši sta bazilika in drobnjak. Dodamo še kalčke lucerne, sol in olivno olje vse skupaj dobro premešamo in postrežemo. Jed je primerna za dve osebi.

Dodatek: Ustrezna popestritev k solatki so presni burgerji.  
Čas priprave 15 minut.





## SOLATA Z OKUSOM KUHANIH JAJČK

### SESTAVINE:

- 150 g motovilca
- 1 avokado
- črna sol
- jabolčni kis
- hladno stiskano olivno olje

### PRIPRAVA:

Motovilec najprej operemo in pripravimo skledo. Avokado olupimo in narežemo na kocke. Na avokado potrosimo črna sol, ki ima okus po kuhanem jajcu. Nato vse skupaj pomešamo in dodamo dve žlici jabolčnega kisa in olivnega olja. Po možnosti lahko še malo posolimo s črno soljo, vendar pazimo, da ne preveč. Dodamo lahko tudi kalčke lucerne. Jed je primerna za eno osebo.

Čas priprave 10 minut.



## PRESNI ŠPAGETI IZ BUČ

### SESTAVINE:

- 1 kg buče zucchini
- 1 zrel avokado
- 4 sušene paradižnike
- 100g češnjevega paradižnika
- 2 stroka česna
- bazilika
- malo soli
- 2 žlici hladno stiskanega olivnega olja
- 2 ščepeca kajenskega popra ali čilija

### PRIPRAVA:

Buče operemo in olupimo, nato jih naribamo, da dobimo široke rezance. Nato v mešalniku (Blendtec ali Vitamix), lahko tudi v multipraktiku, pripravimo preliv, v katerega dodamo en zrel avokado, sušen paradižnik, češnjevi paradižnik in česen. Vse skupaj zmešamo in po želji za bolj močnat okus dodamo še baziliko (lahko pasto, ki mora biti presna), himalajsko sol, dve žlici hladno stiskanega olivnega olja in malo kajenskega popra za bolj pekoč okus. Dobljeni preliv le prelijemo čez naribane buče in vse skupaj zmešamo. Jed je primerna za dve osebi. Čas priprave 15 minut.



# SAŠA TASEVSKI

Saša Tasevski je cum laude diplomantka Ekonomske fakultete v Ljubljani, magistrica poslovnega študija MBA na eni od svetovnih vodilnih šol za upravljanje in poslovanje, IESE School of Management, Španija. Svoja znanja iz ekonomije je razširila s študijem različnih tehnik naravnega zdravljenja in zavedanja, kot so Abrahamov zakon privlačnosti, ataraksija (zdravljenje s kristali in vizualizacijo), waldorska pedagogika, družinske konstelacije, biodanza po sistemu Javiera de la Sene, terapija z umetnostjo, smejalna terapija, tečaj čudežev, orientalske tehnike zavedanja, naturopatija, masaže, dietetika in drugi pristopi naravnega prehranjevanja, ki spodbujajo višje oblike sreče, vključno z veganstvom, presno hrano in t. i. »živo« hrano. Saša Tasevski je tudi avtorica knjige Moč žive hrane.

Kljub obširnemu znanju je v prvi vrsti ljubeča mati, ki se je odločila poslušati glas Srca in ga uresničevati v praksi in dejanjih. Medtem ko je sin negibno in odsotno ležal na intenzivni negi, je iskala pot, da bi mu pomagala prebuditi tisto spečo moč božanskosti, ki ga bo obdarila z naravnim stanjem zdravja, razumevanja in koristnosti. Sin je ne le shodil temveč začel uporabljati moč razuma, za kar do sedaj še ni obstajala nobena terapija.

Več o Saši in Benetu na [www.kreare.si](http://www.kreare.si).







## TESTENINE S SIROVO OMAKO

### SESTAVINE:

- rezanci iz bučk
- olivno olje
- sveže začimbe po okusu (timijan, rožmarin)
- malo soli

### SESTAVINE ZA SIROVO OMAKO:

- 1 pest indijskih oreščkov (ali drugih oreščkov)
- 1 čajna žlica limoninega soka
- sol (himalajska, piranska ali solni cvet)
- malo olivnega olja
- voda za konsistenco

### PRIPRAVA:

Rezance iz bučk speremo pod vodo in jih nekoliko porežemo oz. skrajšamo. Nato z rokami vtremo sol, olivno olje in začimbe. Čez noč pustimo v marinadi.

Omako prelijemo čez testenine in dobro zmešamo. Po želji dodamo še na kocke narezan avokado.



## PETERŠILJEVA SOLATA S KOKOSOM IN RUKOLO

### SESTAVINE:

- zelena solata
- peteršilj
- kokosova moka (namočena)
- pol velikega avokada na osebo (narezanega na kocke)

### PRELIV:

- limonin sok
- hladno stiskano bučno olje
- sol
- naribano jabolko

### PRIPRAVA:

Narežemo zeleno solato in veliko peteršilja. Dodamo na kocke narezan avokado in čez noč namočeno kokosovo moko ter vlijemo preliv.





## ČOKOLADNA TORTA

### SESTAVINE ZA OBLAT:

- 400g mletih lešnikov ali orehov
- 250g namočenih rozin

### SESTAVINE ZA OKOLADNO KREMO:

- 2 velika zrela avokada
- Sok 2 manjših limon
- 4 žlice presnega kakava
- 4 žlice medu
- 3-4 jušne žlice čijinih semen, namočenih v 8 žlicah vode
- 2 velika ščepečca vanilije

### PRIPRAVA:

Orehe čim bolj drobno zmeljemo v multipraktiku ali v ročnem mlinčku za orehe. Malo jih odvezamemo in jih potresemo na velik krožnik. Nato posebej v multipraktiku zmeljemo rozine, ki smo jih predhodno za kakšno uro namočili v rahlo slani vodi, jih odcedili in nato pustili stati še kakšno urico do dve. Dodamo orehe in ponovno zmešamo, da se naredi kepa.

Z rokami zgnetemo kepo zmešanih rozin in zmletih orehov, da dobimo čvrsto maso. Mora biti čvrsta kot testo za rumove kroglice. Raztegnemo jo na posipan krožnik, ki smo ga potresli z nekaj zmletimi orehi, robove nekoliko privzdignemo.

Za čokoladno maso vse sestavine stresemo v posodo in mešamo s paličnim mešalnikom do pudingove konsistence. Na koncu z žlico vmešamo še namočena chia semena. Kremo prelijemo v podlago iz orehov in rozin. Okrasimo z nasekljanimi lešniki ali kokosom ali sadjem.



# PRESEN.SI

Od nekdanj me je zanimalo človeško telo, kako je sestavljeno, kako deluje, kako se zdravi samo, kaj vse zmore, kakšno moč imajo naše misli ... skratka, vse, na vseh ravneh. Študij medicine me kljub vsemu ni nikoli zanimal, sem pa iskala neko izobraževanje, ki bi združilo vse ravni preučevanja človeka. In sem ga našla. Dokončala sem dopisni študij naravnega zdravljenja na Clayton College of Natural Health. Že med študijem sem se začela resneje zanimati za prehrano, predvsem me je zanimal njen vpliv na naše telo. Pot me je pripeljala do presne, žive hrane. Predvsem me je prevzelo področje razstrupljanja s pomočjo presne hrane, zato se z zapletenimi presnimi recepti ne ukvarjam. Če že, se lotevam sladic, zato boste tudi v tej knjižici našli dve iz moje kuhinje. Ker nerada stvari zapletam, tudi nikoli ne razmišljam o tem, koliko česa je potrebno dodati v določen recept. Vedno delam po občutku, in vedno uspe.

Sama nisem 100-odstotna presnojedka. Morda do tja pridem, morda ne. Je pa kljub temu na mojem, in na jedilniku celotne družine, ogromno sadja, zelenjave, kalčkov, ter nekaj malega oreščkov in semen. Ponavadi si vsi skupaj privoščimo dva zelenčka na dan, vmes pa jemo sadje kar tako. Poleg presne hrane jemo še večino ostalega, vendar v minimalnih količinah. Na vse pretege pa se izogibamo belemu kruhu, beli moki, soli in vsem industrijsko predelanim in pridelanim prehranskim izdelkom. Nam vedno uspeva? Žal ne, ampak smo pa vsekakor na dobri poti. Lahko se nam na poti do najboljšega možnega zdravja pridružite tudi vi.

Teja Fidler Makoter  
[www.presen.si](http://www.presen.si)







## SADNO-ČOKOLADNA TORTA

### SESTAVINE ZA TESTO:

- indijski oreščki
- datlji
- kakavova zrna
- kokosovo olje

### SESTAVINE ZA VMESNO PLAST:

- banane
- avokado

### SESTAVINE ZA KREMO:

- banane
- avokado
- kakav v prahu
- agavin sirup

### PRIPRAVA:

Sestavine za testo, razen kokosovega olja, predhodno namočimo čez noč. Vsako sestavino namakamo posebej, in sicer indijske oreščke in kakavova zrna v vodi, datlje pa v sveže stisnjenem pomarančnem soku. Nato oreščke in kakavova zrna speremo, datlje pa odcedimo. Vse, tudi kokosovo olje, dobro zmešamo v mešalniku. Po potrebi lahko dodamo malo pomarančnega soka, če se nam zdi, da je masa pregosta. Dobljeno »testo« porazdelimo po dnu pekača, nanj pa razporedimo narezane banane in mango.

Kremo, ki jo bomo prelili čez torto, naredimo tako, da banane, avokado, kakav v prahu in agavin sirup dobro zmešamo v mešalniku.

Torto lahko okrasimo s kokosovo moko in svežim sadjem. Preden jo postrežemo, jo za nekaj ur postavimo v hladilnik.





## CHIA PUDING

### SESTAVINE:

- chia semena
- kokosovi kosmiči ali kokosova moka
- agavin sirup
- kakav v prahu
- ovseni kosmiči
- banane

### PRIPRAVA:

Chia semena zmeljemo v kavnem mlinčku, enako storimo s kokosovimi kosmiči. Če bomo uporabljali kokosovo moko, nam je ni potrebno predhodno mleti. Vse sestavine dobro zmešamo v mešalniku, tako da dobimo gosto kremo. Dodamo lahko malo vode, za lažje mešanje.

Kremo nato prelijemo v posodo ali posodice in jo okrasimo s kokosovo moko. Za nekaj ur jo postavimo v hladilnik, ali za malo manj v zamrzovalnik.



---

# PLANET BIO

Zdravi prehrana, telo in duh, spoštovanje do sebe in drugih, do ljudi, živali, narave in rastlin so vrednote, ki so leta 2009 povezale spletno stran Svet je lep in spletno trgovino PlanetBIO v sinergijo in ustvarjalno sožitje. Verjamemo, da je svet lep in se trudimo, da bi tak tudi ostal. Zavedamo se posledic nevarnih snovi, ki se množično uporabljajo v živilski, kozmetični in drugih industrijah in z odgovornim delovanjem prispevamo v skupno dobro. Pridelava in uporaba živil, kozmetičnih pripravkov in čistil brez škodljivih kemikalij je za nas edina prava pot. Ekološko, etično, okolju in zdravju prijazno so principi, ki jih združujejo naši vrhunski izdelki. Ekipa Svet je lep in PlanetBIO verjame, da je najboljša hrana ekološka, po počutju posameznika čim bolj presna in veganska, ter kjer je to le mogoče, sezonska in lokalna. Verjame tudi, da redno uživanje superhrane pripomore h kakovostnejšemu, k bolj zdravemu, k daljšemu življenju in seveda k dobri volji. In že z nasmehom je svet lepši.

[www.svet-je-lep.si](http://www.svet-je-lep.si)

[www.planetbio.si](http://www.planetbio.si)



# PLANET BIO

Naš edini planet



## HRUŠKO SOLATNIK

### SESTAVINE za 1 napitek:

- 2 pesti katerekoli zelene solate
- 2 hruškl
- 1 žlica alge klorela ali alge spirulina
- pest goji jagod
- 2-3 dcl vode

## ZELENA RADOST

### SESTAVINE za 1 napitek:

- 2 jabolki in 1 hruška
- 2 pesti nasekljanega ohrovta ali endivje
- 2 žlici ječmenove trave v prahu
- 2-3 dcl vode

### PRIPRAVA:

Vse kar potrebujete za pripravo je električni mešalnik – boljši kot je, boljši bo rezultat. Vse sestavine preprosto stresete vanj, zmešate in okusna napitka sta pripravljena.



## ANTISTRESNI BOROVNIČEV ACAI SMOOTHIE

Zaradi sestavin, barve in učinka bi mu lahko tudi rekli - "VIOLET MAGIC smoothie"

### SESTAVINE za 1 napitek:

- 3dcl naravnega soka črne češnje, aronije, borovnic ali malin
- 1 kozarec (2 dcl) zmrznjenih borovnic
- 1 čajna žlička 100 % acai v prahu
- 1 čajno žličko lanenega olja
- 1 čajna žlička alge spirulina v prahu ali alge klorela v prahu
- 1 čajna žlička proteinskega prahu jedilne konoplje.

### PRIPRAVA:

V mešalnik vlijemo zgornje sestavine. Mmmmm! Dobili boste bogat okus vijoličnega napitka brez dodanega sladkorja!



E-knjiga je nastala v okviru projekta Ekologičen:



<http://ekologicen.si/>



<http://presnaumetnost.si/>



<http://partnerskokmetijstvo.si/>

Sponzor nastanka e-knjige je Fenomena d.o.o.



Recepti navedeni v tej e-knjigi so v avtorski lasti gostujočih strokovnjakov in so bili objavljeni z njihovim privoljenjem. Prosim, da ne razširjate posameznih receptov brez dovoljenja njihovega avtorja. Prav tako je celotna e-knjiga nastala pod okriljem podjetja Fenomena d.o.o. in Zavoda Ekologičen. Zato se tudi pred morebitnim razširjanjem zbirke receptov posvetujte s pristojnimi osebami iz podjetja Fenomena d.o.o. Brez soglasja pristojnih iz podjetja Fenomena d.o.o. razširjanje te knjige ni dovoljeno.

Vključeni recepti so navedeni izključno v izobraževalne namene in nimajo namena postavljati diagnoze ali zdraviti kakršnih koli bolezni. Preden se lotite spremembe načina življenja ali prehranjevanja se posvetujte z zdravstvenim strokovnjakom.