

Dobro došli u Mirise i okuse Makronove!

Izrazito smo sretni što Vam možemo predstaviti ovu biblioteku - odabir iz tisuće recepata, od jednostavno kuhanje smede riže do zahtjevnih slastica. Recepti, kao i njihovi autori, rezultat su više od dvadeset godina edukacije na području prirodne prehrane i dvadesetak godina postojanja restorana Nova pri Ustanovi Makronova. Takoder smo ponosni što je naš trud uložen u širenje ideje prirodne prehrane i makrobiotike u Hrvatskoj poprimio tolike razmjere te što smo stekli brojne učenike i suradnike koji nastavljaju širiti našu glavnu zamisao kao temelj i uvjet opstanka na planetu Zemlji.

Biblioteka Mirisi i okusi Makronove odgovor je na brojne zahtjeve polaznika seminara kuhanja i posjetitelja restorana koji žele naše najbolje recepte kao daljnje nadahnuće u svojim kulinarskim pustolovinama. No, želja nam je obratiti se i onima koji se kroz ove praktične kuharice prvi puta susreću s makrobiotikom i Ustanovom Makronova. Možda će ih upravo ovi recepti motivirati da dođu na naše seminare kuhanja ili na obrok u restoran. Ovim putem Ustanova Makronova, pionir prirodne prehrane u Hrvatskoj, ispunjava svoju jedinstvenu misiju, a tko uđe u njezin svijet, iz njega izlazi zdraviji, nadahnutiji, zadovoljniji te stećeno znanje, iskustvo i radost zdravog življjenja može podijeliti s drugima.

Mirisi i okusi Makronove više su od obične kuharice. Oni su priča o naporima uloženim u promicanje istine da prirodni, organski uzgojeni, cjeloviti sastojci štite naše zdravlje, ali i čuvaju naš okoliš. To je ujedno glavna poveznica autora recepata - premda svatko od njih ima vlastiti osebujan stil, svi dijele istu strast prema kuhanju s prirodnim i cjelovitim sastojcima.

U zdravlju i miru,

Jadranka Škvorčević

Zlatko Božić

Prirodna prehrana prema makrobiotičkim načelima

- Sve namirnice trebaju biti svježe kako bismo što bolje iskoristili njihovu vitalnu energiju i hranjive sastojke. Zamrznuti, konzervirani i slični sastojci se ne preporučuju. Koristite ih jedino ako nemate izbora. Suhi sastojci, fermentirani proizvodi te ukuhano voće i povrće preporučuju se u vrijeme kad ima manje svježih namirnica, na primjer zimi.
- U prehranu uvrstite što više cjelovitih namirnica, a izbjegavajte one rafinirane i prerađivane. Tijekom procesa prerade hrana većim dijelom gubi hranjive sastojke kao i dragocjenu vitalnu energiju (npr. zrno cijelovite riže u sebi nosi život i ako ga navlažite, proklijat će za razliku od bijele rafinirane riže).
- Ravnoteža hranjivih sastojaka izuzetno je važna, a žitarice, mahunarke, povrće, orašasti plodovi, sjemenke i voće osiguravaju tu ravnotežu. Također, bilo bi dobro da uravnotežite boje i okuse koji sačinjavaju obroke kao i kraće i duže načine pripreme.
- Priprema namirnica zahtijeva posebnu pozornost: od toga kako peremo namirnice, kako ih režemo pa do načina kako ih kuhamo.
- Raznolikost podrazumijeva ne samo različite vrste namirnica, nego i različite načine pripreme, začinjavanja itd. Recepti uvršteni u ovu kuharicu pružit će vam pregršt ideja kako da svoju prehranu učinite što raznolikijom i tako udovoljite jednoj od važnijih potreba organizma.
- Prehrana treba biti u skladu s godišnjim dobima i promjenama u prirodi. Nije svejedno je li temperatura trideset stupnjeva iznad ili pet ispod nule. Određene namirnice i načini pripreme hlade organizam dok ga drugi načini griju.
- Svaki je čovjek poseban i stoga još jedno važno načelo naglašava nužnost individualiziranog pristupa s obzirom na zdravstveno stanje, razinu aktivnosti, starost i spol. Zato recepte prilagodite sebi i vlastitom zdravstvenom stanju.

- Radost kojom pripremamo jelo utjecat će na njegovu kvalitetu možda više od bilo kojeg začina. Uživajte pripremajući ove recepte, budite zahvalni na podarenom životu i hrani koja je pred vama i ne zaboravite svaki zalogaj dobro prožvakati!

Napomena: Nijedan navod ili dio teksta knjige nije zamjena za nutricionističko ili liječničko savjetovanje. Također, svi sastojci korišteni u receptima provjereno su bez glutena i mogu se kupiti u trgovinama bio&bio. No, s obzirom na to da postoje i isti proizvodi koji u sebi mogu sadržati i tragove pšenice, preporučujemo obavezno provjeriti oznake.

Sadržaj

Uvod	4
DORUČAK	
1. Mješavina pahuljica	9
2. Slatka palenta	11
3. Slatka kaša od amaranta i prosa	13
4. Kukuruzna pogača	15
5. Namaz od slanutka	17
UŽINE	
6. Brza voćna užina	19
7. Pizza	21
8. Kukuruzni kruh	23
9. Hrskave pločice	25
GLAVNA JELA	
10. Kukuruzna tjestenina s kremastim preljevom	27
11. Tjestenina na brzinu	29
12. Salata od heljdine tjestenine (soba)	31
13. Varivo od amaranta	33
14. Rižoto	35
15. Paella s kvinojom	37
16. Kroketi od prosa i badema	39
JUHE	
17. Gusta juha od koprive	41
18. Orijentalna "soba" juha	43
19. Bogata juha od leće i povrća	45
NAPICI	
20. Detox napitak	47
21. Super hranjivi napitak	49
DESERTI	
22. Muffini s borovnicama	51
23. Kolač od kukuruzne krupice s trešnjama	53
24. Hrskavi keksići	55
25. Palačinke	57
26. Puding od prosa	59
27. Kolač od riže	61
28. Kuglice od riže i prosa	63

Uvod

U današnje vrijeme sve se češće spominju problemi povezani s osjetljivošću na pojedine namirnice i/ili hranjive sastojke. U ovako maloj knjizi nema prostora za dublji uvid u sve takve probleme s kojima se ljudi danas susreću, no, nakon dobivenih preporuka i ustanojene osjetljivosti, dugogodišnje iskustvo u pripremi različitih namirnica te praktični savjeti u pripremi raznolikih, cjelovitih i ukusnih obroka zasigurno će dobro doći.

Gluten

Netolerancija pšenice jedna je od najčešće spominjanih netolerancija na hranu, a njezina je učestalost u porastu. Ovdje govorimo o netoleranciji na gluten – bjelančevinu koja se prvenstveno nalazi u pšenici, ali i u nekim drugim žitaricama, a koja se manifestira na tri načina:

1. Alergija na pšenicu

Alergija na bilo koju namirnicu, pa tako i na pšenicu, neuobičajeni je odgovor imunog sustava na hranu. Simptomi koji sejavljaju mogu biti raznoliki – od grlobolje do anafilaktičkog šoka (naglog pada tlaka i poteškoća s disanjem). Druge uobičajene reakcije mogu biti ekcemi, česte prehlade, problemi sa sinusima, kandidijaza, umor, depresija, nesanica, glavobolja, proljev ili konstipacija te nadimanje.

2. Netolerancija ili osjetljivost

Za razliku od alergija, osjetljivost na određenu namirnicu teže je otkriti jer često ne postoji reakcija imunog sustava. Zato se pri alergološkim testovima često može pokazati jedno, (npr. da ne postoji osjetljivost na pšenicu), a da osoba ima sve simptome, ali se oni ne javljaju neposredno nakon konzumiranja već sa zakašnjenjem od npr. dva dana.

3. Celiakija

Celiakija je kronična bolest tankog crijeva prouzročena trajnim nepodnošenjem glutena. Tijelo reagira na bilo koju žitaricu koja sadrži

gluten, a osim pšenice to su pir, kamut, raž, ječam i zob. (Što se tiče zobi mišljenja su podijeljena. U novijim preporukama smatra se da čisti proizvodi od ekološki uzgojene zobi ne izazivaju problematične reakcije, no to svakako treba provjeriti s liječnikom.) Simptomi celijakije su: napetost i nadutost trbuha, mekane stolice, vjetrovi, neobjašnjivi gubitak težine, anemija i depresija.

Što jesti?

Ako iz bilo kojih razloga iz prehrane trebamo izbaciti pšenicu, ječam, raž, zob, kamut i pir, zapitat ćemo se što nam preostaje. Najčešće nas upućuju na proizvode koji nose oznaku da su bez glutena jer, naravno, to nam jamči neku sigurnost. No moje osobno mišljenje, a i iskustvo, potvrđilo je da oznaka kako proizvod ne sadrži gluten ne znači i da je taj proizvod punovrijedna i kvalitetna namirnica za očuvanje zdravlja i vitalnosti. Proizvodi koji sadrže rafinirane, prerađene sastojke, poput bijelog šećera, rafiniranih masnoća i slično, možda neće izazvati reakciju imunog sustava, ali zasigurno ne pridonose zdravlju i vitalnosti.

Stoga su, kao i uvijek, moja preporuka svježe pripremljeni, cijeloviti obroci od najkvalitetnijih ekološki uzgojenih namirnica. Svakako preporučujem smeđu rižu, slatknu rižu, divlju rižu, proso, amarant, kvinoju, kukuruz, heljdu te njihova brašna i tjesteninu. Različite vrste mahunarki, povrća, sjemenki, orašastih plodova i slično također će pridonijeti raznolikosti, ali i uživanju u različitim okusima.

Pregršt povrća i voća pomoći će organizmu da zadrži vitalnost i svježinu te da se lakše nosi sa svakodnevnim izazovima, a vlakna i balastne tvari pomoći će oporavak i poduprijeti zdravu funkciju probave.

Različite vrste žitarica koje ne sadrže gluten:

Amarant je žitarica sitnog zrna, izuzetno hranjiva, super namirnica Azteca. Američka akademija znanosti prije 25 ju je godina uvrstila među dvadeset namirnica koje svakako treba uvesti u prehranu. Izvrsna je za pripremu kaša i variva jer zgušnjava jelo u kojem se kuha. Za razliku od većine drugih žitarica,

sadrži lizin zbog čega se smatra odličnim izvorom bjelančevina. Pahuljice od amaranta izvrsnog su blagog okusa te se odlično kombiniraju s drugim pahuljicama za doručak. Brašno se koristi rjeđe. Dosta je suho pa se dodaje u malim količinama.

Kukuruz se najčešće koristi u obliku krupice za kruh, pogače i za deserte. Daje prekrasnu boju jelima te slatkasti, puni okus. Kukuruzne pahuljice dobar su izbor za doručak i užinu.

Proso je žitarica bogata mineralima, vitaminom B i vlaknima. Izvrsna je u kašama, kroketima, juhama i kombinacijama s povrćem, a može se koristiti i u desertima. Brašno je suho i stoga ga uvijek treba kombinirati s još nekom vrstom brašna ili škrobom koji ima svojstvo povezivanja. U bio&bio trgovinama možete naći i ukusne prosene pahuljice.

Smeđa riža izuzetno je bogata vitaminima B skupine i jedina je žitarica koja sadrži vitamin E. Smeđa riža kratkog zrna korištena je u većini recepata, no i druge vrste, poput slatke riže, divlje riže, basmati ili jasmin riže, izvrsne su za razna jela. (Žitarice, Planetopija, 2006.) Rižine pahuljice mogu se naći u dva oblika: prešane poput zobenih, ali i napuhane slatkastog okusa koje možete prelititi mlijekom ili koristiti za pripremu hrskavih pločica (str. 25). Rižino brašno daje hrskavost biskvitima, keksima i tjestu za pite, svijetlu boju tjestu i lijep okus.

Heljda je posebno bogata vitaminima B skupine i mineralima, a slično amarantu sadrži više lizina od drugih žitarica. Koristi se za izradu tjestenine pod nazivom *soba* (tradicija Dalekog istoka), ali se zrno kuha u različite kaše, variva i juhe. Heljdino je brašno mekano i aromatično zbog čega je dobro za palačinke.

Kvinoja je majka žitarica starih Inka. Najhranljivija je od svih žitarica. Sadrži više kalcija od mlijeka i više bjelančevina, nezasićenih masnih kiselina i ugljikohidrata od bilo koje druge žitarice. Sjajna je u juhama, varivima, kombinacijama s povrćem i salatama. Pahuljice od kvinoje izuzetno su ukusne. Od kvinojinog brašna mogu se pripremiti palačinke i kolači, ali kako ima jak miris, obično se kombinira s drugim vrstama brašna blažeg mirisa.

Slijedi nekoliko praktičnih naputaka za bolje razumijevanje recepata:

1. Svi su recepti veganski, ali je vrlo lako npr. biljna mlijeka zamijeniti kravljim, te isto tako ubaciti druge mlječne i mesne proizvode u recepte.
2. Umjesto glutena koji obično ima ulogu zgušnjivača u pripremi jela, koristim aru prah, odnosno škrob iz povrća. Na isti način možete koristiti tapioci, te kuzu (također škrob koji se dobiva iz korijena biljke). Koristite li tapioci, trebat će vam ista količina kao aru praha, a kuzua treba dvostruko manje.
3. Tamari, sojin umak, ne sadrži pšenicu pa je odličan za začinjavanje jela. U ponudi su i proizvodi s oznakom "gluten free" ili "wheat free". Ostali sojini umaci sadrže pšenicu pa budite oprezni.
4. Iako neki izvori navode da zob mogu koristiti osobe oboljele od celijakije, ja sam je izbjegavala. Koristite li i inače zob, slobodno koristite zobeno mlijeko i zobeno vrhnje kao i zobene pahuljice (meni su to inače omiljene namirnice!).
5. U receptima koristim najkvalitetnija hladno prešana ulja (maslinovo, sezamovo, suncokretovo i kukuruzno) kako bi se organizmu osigurale kvalitetne nezasićene masne kiseline važne za rad krvožilnog sustava.
6. U pripremi slatkih recepata najbolje je koristiti nerafinirane, prirodne zasladivače poput rižinog slada, agavinog sirupa, suhog i svježeg voća te voćnih džemova bez šećera. Smatram da je to posebno važno kod onih koji su alergični na gluten ili imaju celijakiju. Bijeli šećer, kao izrazito prerađena namirnica, slabti organizam, a time i apsorpciju hranjivih sastojaka pa samo može pogoršati simptome koji prate bolest. Stoga ga je najbolje potpuno izbaciti ili smanjiti na minimum.
7. Osim brašna od žitarica, koriste se i brašna od mahunarki. Jedno od najpoznatijih i najukusnijih je slanutkovo koje svugdje može zamijeniti sojino.
8. Bilo koji oblik netolerancije glutena prilikom je da otkrijemo svijet novih, kvalitetnih namirnica, raznolike prehrane, načina pripreme i samim tim da počnemo uživati u hrani više nego prije!

Nadam se da ćete uživati u pripremi ovih recepata!



DORUČAK

1. Mješavina pahuljica

Za sve koji vole odmah ujutro zasladiti dan, mješavina vrlo ukusnih i laganih pahuljica sa suhim voćem i bademima pravo je rješenje.

½ šalice prosenih pahuljica
½ šalice rižinih pahuljica
½ šalice pahuljica amaranta
1 šalica kukuruznih pahuljica
2 žlice brusnica
8 suhih marelica
½ šalice badema ili lješnjaka
8 dcl sojinog mljeka, ili po želji

- Večer prije na suhoj tavi 5-6 minuta pržite bademe ili lješnjake pa ih krupno sameljite. Marelice i brusnice preko noći namočite u vodi.
- Ujutro procijedite brusnice i marelice. Marelice sitno narežite.
- Pomiješajte ih s pahuljicama, mljeko zagrijte i prelijte preko mješavine.

Mogućnosti:

- Možete koristiti i druge vrste suhog voća, a s dolaskom proljeća i ljeta bobičasto će voće (borovnice, maline, kupine, jagode itd.) ovu mješavinu učiniti još posebnijom
- Svakako preporučujem da tijekom jeseni i zime mljeko kojim polijevate pahuljice bude ugrijano jer nam je u tim dijelovima godine važno jesti toplo.