SALATE

U ishrani svakog čoveka, salata bi trebala da bude najzastupljenija (sirova hrana).

70 % dnevnih obroka trebalo bi da čini presna hrana. Jedite što više sirove hrane ili kratko prokuvane integralne namirnice, umesto prerađene i prekuvane hrane u kojoj gotovo ništa od hranljivih sastojaka nije preostalo. Ono što smo pojeli predstavlja hranu samo ako naš organizam to pravilno apsorbuje. Za taj posao potrebni su enzimi (hemijska jedinjenja koja vare i razgrađuje velike komade hrane u male čestice).

Da bi organizam pravilno apsorbovao hranu, neophodno je da ojačate Vaš enzimski potencijal. Uz pomoć enzima, hrana se razlaže na jedinjenja koja se putem krvotoka prenose do ćelija u kojima se dalje razlaže.

Enzimi određuju brzinu i smer hemijskih procesa u telima svih živih bića. To su jedinjenja koja omogućuju da telo bude nahranjeno i živo.

KUPUS SALATA SA ŠARGAREPOM

kupus
dve manje šargarepe
maslinovo ulje
limunov sok
morska nerafinisana so

Izrendajte kupus i šargarepu i prelijte uljem, solju i limunovim sokom.

Po želji, može se posuti susamovom solju.

SALATA OD SOČIVA

1 šolja sočiva
1 šolja kuvanog integralnog pirinča
½ šolje crnog luka
1 šolja suvih maslina
morska so
2 kašike hladno ceđenog ulja
sok od pola limuna
½ vezice sitno seckanog peršuna ili celera

Skuvati sočivo i pirinač odvojeno. Vodite računa da se ne raskuva.

Procediti i pomešati sa ostalim sastojcima.

SALATA OD CVEKLE

2 veće cvekle
1 manji celer
2 šargarepe
1 čen belog luka
sok od limuna
hladno ceđeno ulje
kim

Očistite sveže povrće i izrendajte ga. Začinite sa limunovim sokom, uljem i malo soli.

NAPOMENA: Ukoliko proklijavate klice od neke žitarice ili mahunarke, ubacite 1 šolju klica i dobro izmešajte.

SALATA OD BORANIJE

450 gr zelene boranije
3 glavice crnog luka
1 šolju očišćenih suvih crnih maslina
hladno ceđeno ulje
morska so
sok od limuna
origamno

Skuvati boraniju. Vodite računa da ostane čvrsta. Procedite i dodajte iseckan crni luk i masline. Začinite limunovim sokom i uljem. Dodajte so i origano.

Poslužiti sa pire krompirom.

SALATA OD ŠARGAREPE I CELERA

4 šargarepa
1 manji celer
limunov sok
morska so
maslinovo ulje.

Šargarepu i celer očistite i izrendajte. Začinite i dobro promešajte.

Ostavite salatu da odstoji pet minuta.

SALATA OD KELERABE

1 veća keleraba
½ šolje očišćenih suvih maslina
sok od limuna
morska so

maslinovo ulje

Izrendati kelerabu i dodati preosatale sastojke. Dobro promešati.

SALATA OD AZUKI PASULJA

1.5 šolja azuki pasulja
2 glavice crnog luka
sok od limuna
hladno ceđeno ulje
prstohvat morske soli
seckani celer

Skuvati pasulj. Procediti ga i pomešati sa iseckanim crnim lukom i ostalim sastojcima.

SALATA OD KISELOG KUPUSA

½ glavice kiselog kupusa
½ šolje kukuruza
1 kašika slatke crvene paprike
hladno ceđeno ulje

Isprati kiseli kupus i iseći. Dodati ostale sastojke i dobro izmešati.

SALATA OD KINESKOG KUPUSA

1 manja glavica kineskog kupusa
prstohvat morske soli
kašika hladno ceđenog ulja
1 šaka klica od lucerke
malo limunovog soka

Oprati i sitno iseći kineski kupus (izrendati).
Dodati ostale sastojke i dobro promešati.

SALATA OD RADIČA I CVEKLE

2 manje cvekle
1 glavica radiča
malo limunovog soka
morska so
hladno ceđeno ulje

Oljuštiti cveklu i izrendati. Radič oprati, iseći i pomešati sa cveklom.

Dodati ostale sastojke i dobro promešati. Ukoliko vam je radič suviše gorak, dodajte više cvekle. Oprati listove kupusa, iseći i dodati ostale sastojke.

Dobro izmešati.

FRANCUSKA SALATA

200 g graška
200 g krompira
200 g šargarepe
nekoliko većih kiselih krastavaca
majonez od soje

Očistiti, iseći i skuvati povrće. Dodati iseckane kisele krastavce (ukoliko u krastavcima ima sirćeta, onda ih dobro isperite i pokušajte da sami ukiselite krastavce po recepturi koja je data u ovoj knjizi).

Pripremite majonez od soje, kako je to već opisano u delu o namazima i dodajte ga u povrće.

Sve dobro promešajte, ostavite da se ohladi i poslužite.

NAPOMENA: Umesto majoneza od soje, možete dodati sledeći umak:

250 gr tofu sira
1 šolja jogurta
maslinovo ulje
prstohvat morske soli

Tofu i jogurt izmiksati i staviti na pet minuta da proklјuča. Ostaviti da se ohladi i dodati u povrće za francusku salatu.

KROMPIR SALATA

600 g kuvanog krompira
4 glavice crnog luka
1 šolja očišćenih suvih maslina
sok od limuna
morska so
hladno ceđeno ulje

Krompir bi trebalo kuvati u ljusci, ali predlažem da to izbegavate, osim ako ne koristite organski gajen krompir.

Skuvani krompir iseći i pomešati sa krupnije nasečenim lukom. Dodati masline i druge sastojke.

Sve dobro promešati i ostaviti da se ohladi.

MEŠANA SALATA

3 paradajza
2 krastavca
3 paprike
1 glavica crnog luka

morska so
hladno ceđeno ulje
malo soka od limuna

Oljuštiti krastavce i iseći. Luk oljuštiti i iseći. Paprike i paradajz oprati i seći. Sve zajedno pomešati, dodati ostale sastojke i još jedanom sve dobro izmešati.

Dodati samo nekoliko kapi limuna, jer paradajz je kiseo.

SALATA OD KELJA

2 šolje iseckanog svežeg kelja
1 šolja jogurta od soje
1 kašika maslinovog ulja
1 /2 šolje kuvanog sočiva
prstohvat morske soli

Sve sastojke pomešajte. Ostavite kratko da odstoje i poslužite.

SALATA OD SIROVOG KARFIOLA

1 manja glavica karfiola
pavlaka od soje

Karfiol narendajte i pomešajte sa pavlakom od tofu sira.

SALATA OD KIKIRIKIJA

½ glavice narendanog kupusa
½ šolje narendane šargarepe
1 manja glavica crnog luka

1 šolja pečenog kikirikija
pola limuna
1 kašika hladno ceđenog ulja
morska so

Luk iseckati i pomešati sa kupusom i šargarepom. Začiniti salatu i na kraju dodati kikiriki. Sve dobro promešati.

PROTEINSKA SALATA

½ šolja klica od leblebije
½ šolje pšeničnih klica
2 struka praziluka
1 šolja očišćenih suvih crnih maslina
malo limunovog soka
malo iseckanog peršuna
morska nerafinisana so
1 kašičicu maslinovog ulja

Iseći praziluk i pomešati sa ostalim sastojcima.

SALATA OD KRASTAVACA I ROTKVICA

300 gr svežih krastavaca
1 veza rotkvica
1 veza crnog mladog luka
½ kašičice suvog bosiljka
2 kašike maslinovog ulja
½ šolje klica od sočiva
½ šolje sojinog jogurta ili pavlake od tofu sira
malo morske soli

Krastavace i rotkvice oljuštiti i iseći na tanke kolutove. Dodati opran i isečen mladi luk Dodati ostale sastojke i promešati dobro.

SALATA OD MEŠANOG POVRĆA

100 gr celera
200 gr šargarepe
100 gr obarenog šećerca
50 gr crnog luka
2 kašike maslinovog ulja
malo morske soli
sok od limuna

Povrće oprati i očistiti. Šargarepu i celer narendati i pomešati sa iseckanim lukom i šećercem.
Začiniti salatu i dobro promešati.
NAPOMENA: U salatu se može dodati ½ šolje kuvanih sojinih zrna.

KRASTAVCI SA BELIM LUKOM

½ kg krastavaca
3 čena belog luka
¾ šolje sojinog jogurta
morska so po potrebi

Krastavac oljuštiti i iseći na tanje kolutove. Dodati ostale sastojke i dobro promešati.

ZELENA SALATA

1 glavica zelene salate
1 veza rotkvica

3 šargarepe
maslinovo ulje
morska so
sok od limuna

Oprati povrće i oljuštiti šargarepu. Iseći na kolutove šargarepu i rotkvice i pomešati sa zelenom salatom. Začiniti i dobro promešati.

SALATA OD PASULJA

2 šolje kuvanog pasulja
1 šolja isečene sveže paprike
1 šolja krupnije isečenog luka
4 paradajza
bosiljak
morska so
sok od limuna
maslinovo ulje

Sve sastojke spojiti i promešati.

SALATA OD MASLAČKA

300 gr listova maslačka
100 gr zelene salate
1 veza mladog crnog luka
½ šolje očišćenih suvih maslina
1 šolja pavlake od tofu sira
malo soka od limuna
morska so

Oprati listove maslačka, zelene salate i pomešati sa očišćenim i iseckanim lukom.

Dodati ostale sastojke i dobro promešati.

SALATA OD KLICA LUCERKE I SOČIVA

½ glavice rendanog svežeg kupusa
1 šolja klica od lucerke
½ šolje klica od sočiva
1 crni luk isečen na kolutove ili praziluk
morska so

Sastojke pomešajte i prelijte sa sojinim jogurtom ili razređenom pavlakom od tofu sira.