

ЗНАЧАЈ ЗДРАВИЈЕ ЗИМНИЦЕ, ПОСЛАСТИЦА И НАПИТАКА

Ова књига обухвата више области – зимницу, на-
питке и посластице.

У суштини, о припремању класичне зимни-
це немам много лепо мишљење. Један разлог је
обиље штетних додатака у облику конзерванаса
и других адитива, соли, алкохолног сирћета, ли-
мунтуса и сл. који веома ремете стање равнотеже
у нашем организму. Други разлог је много време-
на које је потребно за њено припремање. Али, уз
одређену корекцију у начину припремања зимни-
це можемо припремити здраве производе у који-
ма ћемо уживати током зиме.

У рецептима изнетим у овој књизи навео сам
рецепте зимнице која се припрема без штетних
састојака, или са њиховом минималном количи-
ном, тако да се ти производи могу сврстати у па-
лету од релативно здравих до најздравијих. А њи-
хов квалитет можете препознати по „смајлијима”,
који се већ традиционално користе у овој серији,
„Кувар здраве исхране”.

Рецепти релативно здравих јела означена су
симболом ☺ (што би значило оцену од 0 до 3, на
скали вредности од 0 до 10). Здрава јела су она
која су означени симболом ☺☺ (што по скали
подразумева оцену од 4 до 6). Врхунска здрава
јела означена су на следећи начин ☺☺☺ (што на
скали подразумева оцену од 7 до 10).

Важно је да свако има право на свој избор у
животу, а циљ ових књига је да вам помогне у ос-
тваривању ваших жеља (у овом случају кулинарс-
ких) на што здравији начин.

Како припремити здраву зимницу

У овој књизи су наведени рецепти припремања зимнице са медом, без термичке обраде, и путем сушења, што сматрам најздравијим начинима. Такође, ту су рецепти припремања са кратком термичком обрадом (до пола сата), као и рецепти са замрзавањем намирница, које сам проценио као доста здраве.

У релативно здраве производе спадају они који подразумевају дугу термичку обраду и употребу значајних количина жутог шећера. Такође ћете приметити да су у овој књизи углавном обрађени рецепти слатке зимнице. Детаљнији опис припремања слане зимнице сам дао у књигама Корак по корак ка здравом животу – Исхрана, и Тајне правилне исхране - 2 део.

ПРАКТИЧНИ САВЕТИ И ПРАВИЛА којих је важно придржавати се приликом припремања зимнице

-  стерилизација добро опраних тегли и флаша се обавља у рерни на 100-120°C око 30 мин.
-  припремање зимнице обавити у што чистијим условима
-  тегле не пунити до врха, увек оставити простор од 1 прста до поклопца
-  по могућности користити оригиналне металне поклопце за зимницу. Ако користите целофан, пожељно је да га пре стављања на теглу потопите у алкохол, или да између слојева целофана који се стављају на теглу ставите винобран
-  додавање Це витамина у зимницу која се тер-

мички не обрађује може бити од користи, како због његовог конзервишућег дејства, тако и због каснијег вишеструког позитивног деловања Це витамина на организам.



зимница се оставља у стакленим теглама од једног килограма. Важно је да се тегле пре употребе добро оперу, а непосредно пре него што се зимница стави у њи, искувају заједно са поклопцима (металним).

У вруће тегле на дно се стављају зачини, затим ређа зимница и, на крају, одозго опет стављају зачини, ако није другачије наглашено.

Неколико речи о здравим напицима и посластицама

Посебан део ове књиге посвећен је напицима.

Вреди се потрудити да разумемо разлику између течне хране и веома хранљивих напитака; на пример, разлику између биљних милк-шејкова, биљних воћних јогурта и густе слатке чорбе, које би спадале у неку врсту лаганог основног оброка, и напитака који се врло брзо усвајају у нашем организму, као што су то нпр. чајеви, сокови, чорбе. Ономе ко жели да се више удуби у ту тему, предложем да прочита књигу Тајне правилне исхране 1.

У неким рецептима предлагем додавање леда у напитке, јер процењујем да у неким ситуацијама тако можемо побољшати како укус напитка, тако и структуру воде у њему. Да ли ћете попити напиток док је хладан или сачекати да се лед отопи, ствар је Ваше одлуке. Наравно да је важно да вода, коју користите за припремање напитака (а и хране) буде квалитетна, нпр. одлеђена, флаширана, негазирана, слабоминерална, изворска, филтрирана....

САДРЖАЈ

ЗНАЧАЈ ЗДРАВИЈЕ ЗИМНИЦЕ, ПОСЛАСТИЦА И НАПИТАКА.....	6
Како припремити здраву зимницу.....	7
Практични савети и правила.....	7
Неколико речи о здравим напицима и послastiцама.....	8
СЛАНА ЗИМНИЦА.....	11
Припремање слане зимнице и зачина сушењем.....	18
СЛАТКА ЗИМНИЦА.....	23
Најздравија слатка.....	24
Слатка са медом.....	26
Слатка са смеђим шећером.....	28
Најздравији џемови.....	31
Џемови од печеног воћа.....	34
Џемови са медом.....	35
Остали џемови.....	41
Лековита зимница са медом.....	42
Пекмези.....	46
Мармеладе са медом.....	48
Замрзавање воћа.....	51
Компоти са медом.....	52
Сокови.....	55

НАПИЦИ, ГУСТИ НАПИЦИ И	
ТЕЧНА ХРАНА.....	61
Хладне чорбе.....	62
Топле чорбе.....	66
Цеђени сокови од воћа и поврћа.....	71
Чајеви.....	75
Чајеви за уживање.....	79
Хладни напаци, лимунаде.....	80
Биокафа.....	83
Компоти.....	84
Слатке густе чорбе.....	90
Миксови.....	93
Слатка биљна млека.....	96
Милк-шејкови.....	100
Слатки и слани јогурти.....	104
Кремови са млеком од житарица.....	106
Топли напаци.....	107
 ПОСЛАСТИЦЕ.....	 109
Бонжете.....	111
Желеи.....	112
Ораси, клице, пшеничне клице, сунцокрет, сусам у меду.....	116
Воће у меду.....	118
Воће са меденим сирупом.....	121