

**КУВАР ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ
САЛАТЕ
- важан корак
ка оптималном здрављу**

Георгиј Назаров

Београд, 2007.

УВОД

Ова књига, друга из серије „Кувар здраве исхране”, говори о салатама; о томе како, користећи салате као редован део основног оброка, можемо вишеструко позитивно деловати на свој организам. Ако редовно укључујемо салате у своју исхрану, начинићемо важан корак ка нормализацији метаболизма и постизању и одржавању оптималне телесне тежине. Омогућићемо организму да на једноставан и квалитетан начин ради на ослобађању од вишкова масних наслага, чишћењу од целулита и токсичних материја и успостављању оптималног здравља. Редовном употребом салата продужићемо своју младост и омогућити квалитетније функционисање у каснијим годинама.

Вреди размислити зашто заговорници здравијег приступа живота, ако га спроводе осмишљено и исправно, у просеку живе дуже, здравије и одржавају моћ репродукције, за просечна схватања у врло касним годинама (сетите се само Херберта Шелтона, Пола Брега, Јокера, Порфирија Иванова, који су у веома позним годинама, по уобичајеним схватањима, уживали у животу и задивили свет својом менталном бистрином, физичким здрављем и изванредним изгледом).

Да ли сте можда помислили да је то привилегија ретких појединаца? Ја имам другачије мишљење поткрепљено хиљадама примера и постигнутим резултатима. Тврдим да сваки корак у усавршавању свог здравља доноси квалитетне резултате.

Увођење здравих салата у свакодневну исхрану је веома важан корак који врло брзо доводи до видних и трајних резултата.

Ова књига говори о томе шта су здраве салате и како их можемо врло једноставно и изузетно укусно припремити. Уједно су дата објашњења како направити ароматична и здрава уља, сирће, користити зачине у припремању хране. Здраве салате можемо припремати од култивисаног поврћа, али их можемо обогатити или припремити и од дивљег поврћа, којим су пребогате баште, паркови, кеј...

Овде показујемо и да салата не мора бити само класичног облика, већ може да се користи и у облику сендвича, пуњеног поврћа, да се припреми од клица, маринованог поврћа... као и да салата може да послужи као самосталан основни оброк. Објашњавамо и како припремити намазе, умаке и преливе за салату.

Предлажем да заједно кренемо на пут усавршавања здравља, и да научимо како тај једноставни корак у животу - редовно увођење здравих салата у исхрану - може усавршити и побољшати квалитет вашег живота.



ЗАШТО СУ НАМ САЛАТЕ ТОЛИКО ВАЖНЕ У СВАКОДНЕВНОЈ ИСХРАНИ

Укључујући салате уз сваки основни оброк, или користећи их као самосталан оброк, постижемо вишеструко повољна дејства на организам:

- 1.) омогућавамо да процес варења и усвајања хране буде много бољи, јер се укључује процес самоварења (процес у коме храна буквално вари саму себе, уз минимално ангажовање снаге организма, захваљујући ензимима којима су салате пребогате).
- 2.) смањује се леукоцитоза на храну (слабљење рада имуног система након сваког obroка)
- 3.) салате врло повољно делују на стварање и одржавање квалитетне цревне микрофлоре што смањује надимање и тровање организма, побољшава процес варења и усвајања хране, значајно утиче на продужавање активног животног доба, утиче на подмлађивање организма, између осталог, превентивно делује и против тумора, омогућује стабилнији ниво шећера у крви...

(Ономе ко жели да се боље упозна са овом темом, препоручујем да прочита књигу „Тајне правилне исхране 1”, где су ти процеси детаљно објашњени.)

- 4.) потпомаже редовније пражњење црева, а тиме омогућује и боље дијафрагмално дисање, бољу циркулацију крви, растерећује рад срца, побољшава стање крвних судова...
- 5.) потпомаже ослобађање организма од токсичних материја и штетних масноћа (триг-

лициди, холестерол), који се везују за саставне елементе сировог поврћа и путем столице се избацују из организма

- 6.) имају врло снажно антиоксидантно деловање
- 7.) потпомажу да се осетимо ситим уз много мању количину „главног јела”, јер ће обилна салата поједена у почетку или уз основни оброк створити ситост и засићење, а неће преоптеретити организам.

Такође, употреба салате уз сваки основни оброк знатно помаже одржавању оптималне телесне тежине, отклањању целулита, стварању здравог и лепог изгледа и стања организма... Наравно, салате обезбеђују и виталне састојке, врло важне за квалитетно функционисање организма, а имају и друга врло повољна дејства.

У књизи намерно дајем рецепте и релативно здравих јела, која су означена симболом ☺ (што би значило оцену од 0 до 3 по скали вредности од 0 до 10. Здрава јела су она која су означени симболом ☺☺, што по скали подразумева оцену од 4 до 6. Врхунски здрава јела означена су на следећи начин ☺☺☺, што по скали подразумева оцену од 7 до 10.

ВАЖНА НАПОМЕНА: Под салатом се подразумева сирово поврће, као и клице (нпр. луцерки) – припремљено на начине предложене у књизи. Свако додавање у салату намирница као што су нпр. сојино кисело млеко, сир, печурке, млевених семенки и сл. претвара салату у неку врсту основног obroка – који аутоматски захтева дуже и сложеније варење.

САДРЖАЈ

УВОД.....	7
ЗАШТО СУ НАМ САЛАТЕ ТОЛИКО ВАЖНЕ У СВАКОДНЕВНОЈ ИСХРАНИ.....	9
Како употребом разноврсног поврћа у салатама, можемо деловати на стварање и одржавање оптималног стања организма.....	11
САЛАТЕ КАО САМОСТАЛАН ОБРОК.....	14
Шта радити у случају кад неко није навикао да једе салате.....	14
Употреба зачина код припремања салате.....	15
Употреба маслинки у припремању салата, али и у исхрани уопште.....	16
Употреба уља код припремања салата.....	17
Јабуково сирће као додатак за салате.....	20
КЛАСИЧНЕ САЛАТЕ ОД КУЛТИВИСАНОГ ПОВРЋА.....	23
САЛАТЕ ОД СИРОВОГ ФИЛОВАНОГ ПОВРЋА.....	40
ДОДАТАК ЗА КЛАСИЧНЕ ЗДРАВЕ САЛАТЕ ОД ЈЕСТИВОГ ДИВЉЕГ ПОВРЋА.....	42
САЛАТЕ СА ЈЕСТИВИМ ДИВЉИМ ПОВРЋЕМ.....	48
САЛАТА КАО ОСНОВНИ ОБРОК.....	53

САЛАТЕ БОГАТЕ АЛГАМА.....	56
ЈЕЛА ОД КЛИЦА.....	60
Табела клијања.....	61
Салате са клицама.....	62
Додаци од клица за салату или основни оброк.....	63
Хлеб од клица.....	69
САЛАТЕ КАО ДОДАТАК УЗ СЕНДВИЧ.....	72
МАРИНИРАНЕ КЛИЦЕ, ПОВРЋЕ, ПЕЧУРКЕ.....	76
Кисели купус на здравији начин.....	78
УПОТРЕБА ЗДРАВЕ ИСХРАНЕ У СЛУЧАЈУ ОШТЕЋЕНИХ ИЛИ ВЕШТАЧКИХ ЗУБА.....	80
ПРЕЛИВИ ЗА САЛАТУ (могу да се користе и као умаци).....	85
Преливи од сојиног киселог млека за салату.....	88
УМАЦИ.....	96
ЉУТИ УМАЦИ.....	97
УМАЦИ СА КЛИЦАМА.....	102
ЉУТИ ДОДАЦИ ХРАНИ.....	105
НАМАЗИ.....	108
ДОДАЦИ ОД КЛИЦА НАМАЗУ ОД МЛЕВЕНИХ СЕМЕНКИ или било ком другом намазу припремљеном на здравији начин.....	108
ЗДРАВЕ НАПОМЕНЕ ЗА КРАЈ.....	110