

Tajne japanske dugovečnosti

Kacudžo Niši

勝造, にし・かつぞ



aruna

VAŽNO UPOZORENJE!

Materijal je namenjen ličnoj upotrebi!

Sva prava zadržana.

Nijedan deo ove knjige ne može se objavljivati, postavljati na internetu Ili deliti s drugima bez prethodne pismene dozvole od strane vlasnika autorskih prava.

Tajne japanske dugovečnosti

Čime se to hrane “besmrtni”?

Drugo ispravljeno izdanje

Prevod s ruskog:

Slobodanka K. Vanjkević

Beograd, januar 2019.

KACUDŽO NIŠI

Tajne japanske dugovečnosti

II izdanje

Izdavač:

A R U N A

Beograd

Lektura i korektura:

Aleksandar Dramičanin

Distribucija i plasman:

A R U N A

064/15-77-045;064/195-18-56

Sadržaj

Uvod.....	8
Okretanje ka drevnim japanskim tradicijama	8
POGLAVLJE 1.....	11
RITUALI U ZEMLJI IZLAZEĆEG SUNCA	11
Posmatranje prirode	13
Religija i čistoća	14
Kadomacu i simbolika dobromernosti	15
POGLAVLJE 2.....	17
ISCELJUJUĆE VIBRACIJE U TOKU JELA.....	17
Podređenost i ljubaznost u toku obroka.....	18
Čajna ceremonija.....	20
Te čarobne boje, oblici.....	22
Godišnja doba i ukrašavanje hrane	23
POGLAVLJE 3.....	25
ENERGETSKA ISCELJUJUĆA ISHRANA.....	25
Energija tela i ishrana	25
Osnovna i sekundarna hrana.....	28
Četiri japanska zlatna pravila ishrane	29
Prvo pravilo – mala porcija	30
Drugo pravilo: sveže i sezonski usklađene namirnice	30
Treće pravilo: što prirodniji i izvorniji izgled namirnice.....	31
Četvrto pravilo: očuvanje vitamina i mineralnih materija.....	32
Osnova energetske ishrane	32
Pirinač je zdravlje.....	33
Riba umesto mesa.....	35
Sojin sos umesto soli	36
Dan bez soli	37
Jin i jang energija hrane.....	38
Isceljenje pomoću pravilne ishrane.....	40
Izbavljenje od umora.....	40
Prehlade i ishrana.....	41
Ishrana koja sprečava crevne probleme	41
Ishranom protiv nesanice.....	42
Kako se pomoću ishrane oslobođiti potištenosti	42
Bolesti krvnih sudova.....	42
POGLAVLJE 4.....	43

JAPANSKO KULINARSTVO	43
Ne stvaraj, već otvaraj	44
Isceljujuća svojstva sojinog sosa	45
Miso poboljšava varenje	45
Tofu – izvor kalcijuma i mineralnih materija	46
Povrće – neizostavan deo japanske kuhinje	46
„Dajkon“ rotkva u borbi protiv masnoća	46
Koren čička „gobo“ – vitaminii i mineralne materije	46
Delikates japanske kuhinje – koren lotosa	47
Krompir „taro“, ili „đavolji jezik“	47
Šitake gljive – „eliksir života“	47
Dragocena svojstva morskih algi	47
Isceljujuća svojstva čaja	48
POGLAVLJE 5.....	51
RECEPTI JAPANSKE KUHINJE	51
Jela od pirinča.....	52
Recept za pravilnu pripremu pirinča	52
Jela od heljde i prosa	56
Vegetrijanska jela	57
Jela od sojinog zrna.....	58
Jela od povrća	59
Posebna jela	64
Suši kao vizitkarta japanskog kulinarstva	64
Dragoceni morski plodovi.....	66
Kako se priprema suši?	66
Suši sa lososom	67
Suši sa mariniranim celerom.....	67
Suši sa morskim račićima.....	67
Suši sa krabama	67
Edomaja-suši	68
Suši, umotan u morske alge.....	68
Fišeci od morskih algi.....	69
Priprema namirnica.....	69
Prženje na vatri	70
POGLAVLJE 6.....	74
JAPANSKA EGZOTIKA	74
Rečnik japanskih kulinarskih termina	76
IZDANJA IK ARUNA	79

KNJIGE S.N. LAZAREVA	79
KNJIGE VADIMA ZELANDA	81
KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA	82
RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO.....	83
EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA	84
PRIRODOM DO ZDRAVLJA	85
Distribucija i plasman knjiga:	86

Uvod

Okretanje ka drevnim japanskim tradicijama

Lekari sa istoka od davnina su posedovali znanje o tome da je svet sačinjen od energije, kao i to da bez njenog pravilnog kretanja nema života ni zdravlja. Istočnjačka medicina je oduvek posmatrala energiju kao osnovni građevinski materijal od koga je sazdan čovek. Danas mnogi zaboravljaju na to drevno znanje. Tužno je što savremena medicina uporno nastavlja da posmatra čoveka kao skup međusobno apsolutno nepovezanih organa. Lekari se ne udubljuju u činjenicu da je svako od nas pre svega duhovno i energetsko biće, te da oni koji žele mogu da upravljaju energijom i na taj način postignu ozdravljenje.

Čovek nije jednostavno biće i on sebe vrlo malo poznaje. Lekari ga poznaju još manje, jer je materijalistička nauka dospela u čorsokak. Stručnjaci ne shvataju koji će lek biti efikasniji za pacijenta, niti koje mu lekove treba prepisati. Oni su često vrlo nemoćni.

Jedino što može biti od pomoći jeste otkrivanje istinskih čovekovih potencijala, što se i desilo poznatom japanskom iscelitelju Kacudžo Nišiju. Lekari su ga osudili na smrt još u ranom detinjstvu, ne ostavljajući mu nijednu šansu da ozdravi. Saopštili su mu da sigurno neće doživeti 25–u godinu. Međutim, iza Nišija stoji duga i konačna pobeda nad bolestima i starošću. Najvažnija njegova pobeda je pobeda nad samim sobom.

Svoja otkrića Niši je uvek delio s ljudima. Nije samo preživeo, već je i razradio sistem zdravlja koji pomaže da se oslobođimo bolesti i da kvalitetno živimo. Osnovna Nišijeva zapovest glasi: „*Verujte u sebe, i samo u sebe, i nipošto se ne mirite s bolestima. Pobeda se može izboriti ukoliko je zaista želimo. I ne samo što možemo pobediti bolest, već možemo ostati mladi i srećni, bez obzira na životno doba*“.

Kacudžo Niši je čvrsto verovao da ukoliko čovek spozna mogućnosti svog tela, njegov životni vek se može produžiti do 100–120 godina. To je realno, jer je čovek biološki programiran da živi mnogo duže. Život tada neće biti samo produžetak starosti, već nastavak mladosti.

Tokom procesa istorijskog bivanja, čovek je postavio ogroman broj veštačkih prepreka između sebe i žive prirode. Neprirodan način života, negativne misli i osećanja, nepravilno disanje i ishrana dovode do toga da energija Vasione ne može neometano da cirkuliše ljudskim telom, nego se susreće sa ogromnim brojem prepreka. U organizmu, usled svih nepravilnosti, dolazi do zastoja energije, pri čemu se pojavljuju umrтvljena mesta, lišena energije. Takav organizam ne može da bude zdrav.

Svako, ukoliko poželi, može da vrati svoje zdravlje i produži mladost. Skrivene sile organizma čekaju komandu da se probude i otpočnu s radom. Šta su skrivene sile? Gde se nalaze? Pre svega, treba znati da postoji nešto što navodi čestice

molekula da se spajaju i sačine ono što predstavlja čoveka. To je sjedinjujuća materija – životna sila, energija. Ona prožima Vasionu i predstavlja suštinu svega što poseduje život.

Čovek se sastoji iz večno Isceljujuće Sile Prirode, večno mlade energije koja se manifestovala u trenutku stvaranja sveta. I samo je čovek taj koji se otudio od nje. Bez energije nema čoveka, nema živog bića, već postoji samo beživotno, mrtvo telo. Energija je život. Upravo od stanja te energije zavisi kakav će život biti – kvalitetan ili necelovit. Pokretanje te energije određuje kakav će biti čovek – mlad i zdrav ili bolestan i star.

Energija je veoma moćna sila. Ona ne postoji odvojeno od čoveka, ne postoji sama za sebe. Tom energijom možemo naučiti da upravljamo, da je potčinimo sebi i poboljšamo zdravlje, usmeravajući je u obolela mesta. Na taj način možemo da uvećamo sopstvenu snagu – kroz pravilnu ishranu, pomoću vežbi disanja i redovnim bavljenjem meditacijom.

Važno je probuditи je u sebi. Jedino obnavljanje stvaralačke energije omogućava telu da uvek iznova vraća mladost i radost života. Dakle:

- Energija je povezana sa osećanjima. Oživljavanje osećanja jedan je od ključeva za obnavljanja energije, što znači – obnavljanje telesne snage.
- Energija je povezana s mislima. Zato je pročišćenje misli drugi ključ mladosti i zdravlja.
- Energija je povezana s vibracijom. Aktiviranje zdrave telesne vibracije je treći ključ za ozdravljenje i podmlađivanje svih organa i sistema.

Terapeutska sredstva zapravo i ne postoje. Zato se lekova, po mogućnosti, bolje klonite. Međutim, priroda, koja je s jedne strane majka svih bolesti, s druge strane može da bude i prava isceliteljka. Sve bolesti, koje se pojavljuju zbog pogrešnog ponašanja, mogu se isceliti energijom:

- energijom misli – iluzija je da je pasivnost način izlečenja;
- energijom duha – usmeravanje na dobrodošnost i mir u svakom trenutku i u svakoj situaciji;
- energijom pravilne ishrane – korišćenjem prirodnih namirnica.

Ukoliko želite da budete zdravi, neophodno je da razvijate razum i zdravo rasuđivanje, kao i da u svojoj ishrani upotrebljavate samo prirodne namirnice, u skladu sa preporukama drevnih lekara. Ukoliko ste bolesni, tada sami treba i da se izlečite. Na Istoku kažu da ukoliko vas izleče drugi, vaše isceljenje neće biti kvalitetno jer ćete izgubiti slobodu. Možete koračati prirodnim putem i izlečiti sebe pomoću energije života, koja je prisutna u svakome od nas, bez izuzetka. Svako može da bude svoj lekar. I tada, pridržavajući se drevne japanske tradicije, svako može da dosegne tajnu umetnosti podmlađivanja i dugovečnosti.

Praktično sve bolesti je čovek izazvao svojim neznanjem ili upornom nezainteresovanosti da upozna prirodne zakone. U Japanu su oduvek umeli da osluškuju prirodu. Smatrujući da se početak bolesti krije u umoru, u lošem

raspoloženju i prejedanju, Japanci su razradili načine borbe sa zlim duhovima bolešljivosti pomoću zdrave, umerene ishrane i svojevrsnih rituala ljubaznosti za vreme jela, koji pružaju harmoniju i spokojstvo.

Biti zdrav i uspostaviti ravnotežu jin i jang energije u telu može se postići na razne načine izborom određenog načina ishrane. Ali pre svega je važno upotrebljavati baš sveže, prirodne namirnice i izbegavati začine, hemijske sastojke, kafu i čaj koji sadrže veštačke boje. Čaj treba piti prirodan, kineski ili japanski. Po mogućnosti, treba smanjiti količinu jin namirnica – krompir, patlidžan i paradajz, smanjiti upotrebu nesezonskog povrća i količinu onih namirnica koje rastu daleko od mesta stanovanja. Što se tiče životinjskih belančevina, meso divljih životinja (peradi, ribe, mekušaca) ima prednost u energetskom smislu u odnosu na meso domaćih životinja. Postoji još mnogo pravila energetske ishrane, u skladu s principima makrobiotike. U japanskem načinu života, u izboru i preradi namirnica, uvek je bilo prisutno poštovanje tradicija koje podstiču zdravlje i dugovečnost. Međutim, za pravilno usvajanje hrane od velike važnosti je i mentalno raspoloženje u toku jela.

U Japanu postoji pravilo da, pre nego što pređemo prag prostorije u kojoj se obeduje na tradicionalan način, moramo biti pozitivno raspoloženi, moramo odbaciti sve brige i nemirne misli. Sa obrokom se počinje tek kada je dostignuto stanje dobrodušnosti i duševne opuštenosti. Ustaljen je običaj da se za stolom obavljaju samo neobavezni razgovori, ne dotičući se neprijatnih tema. Veoma je važno i međusobno ljubazno, podsticajno obraćanje, kako bismo u drugima pobudili lepo raspoloženje.

Dobrodušna i blagotvorna energija usmerava čoveka. Za vreme japanskog obeda, u pozadini se čuje tiha muzika. Na stolu se nalazi cveće, ikebana. Hrana je umetnički ukrašena. Japanci se trude da svaki trenutak života pretvore u estetiku. Mali umetnički detalji u oblikovanju trpeze donose radost i podižu opšti tonus.

U toku obroka niko ne sme da narušava „va” harmoniju. Ukoliko se neko od gostiju ne pridržava „va” – harmonije tuđe kuće, pokreće svađu ili proizvodi napetost, tada je on krivac, ili, kako bi u Japanu rekli – čini vrlo ozbiljnu grešku. Dotični gost mora obavezno da se izvini: „Oprostite što sam narušio harmoniju” – i „va” će opet zagospodariti.

Izdavač

POGLAVLJE 1

RITUALI
U ZEMLJI
IZLAZEĆEG
SUNCA



POGLAVLJE 1

RITUALI U ZEMLJI IZLAZEĆEG SUNCA

*Na vrhuncu petog meseca, kada liju kiše,
probudiš se usred kratke noći i ne možeš da zaspis
u nadi da ćeš prvi čuti pesmu kukavice.*

*Odjednom, u noćnoj tmini, zazvuči njena očaravajuća
melodija koja oživljava dušu!
I ti nemaš snage da se suprotstaviš toj očaranosti.*

Sej Senagon

Priča se da su u davnim vremenima mudraci tražili ovaploćenje Boga na Zemlji i da su ga pronašli u klasju pšenice. I danas se pojedine braminske porodice, pre nego što započnu s jelom, molitvom obraćaju pirinču.

Težnja da se hrana poveže sa zdravljem kod Japanaca ima duboku tradiciju. Već od davnina, možda zahvaljujući svojoj urođenoj pronicljivosti i prirodnoj intuiciji, oni su otkrili da hrana može biti manje ili više korisna. Pritom, naročite osobine hrane su vezivali ne samo za svežinu i odgovarajuće godišnje doba, već i za vreme. Nekada su u Japanu postojali brojni „dijetalno-hronološki“ traktati koji su određivali kada se koja hrana može upotrebljavati. U jednom od njih savetovalo se da u prvom mesecu, tj. u prvom lunarnom mesecu godine, ne treba jesti presan luk, kao ni meso divlje svinje, u drugom da ne treba upotrebljavati zečetinu i ribu ulovljenu na dan „tigra“. U trećem mesecu nije se dopuštala upotreba sitnih glavica belog luka, a u četvrtom – krupnih. U petom mesecu zabranjivalo se meso fazana, u šestom – konzumiranje vode iz veštačkog jezera. U sedmom se nije smeо jesti med, u osmom – đumbir. Japanci su se trudili da jedu isključivo „pravilnu“ hranu i to samo onda kada je to dozvoljeno. Nisu kretali na put niti su sklapali brak ukoliko padaju na „nesrećne“ dane. Na ostrvima i danas postoji tendencija ka tome da važan posao treba otpočeti samo u „srećne“ dane, a na ulicama Tokija se mogu videti ljudi koji u redovima čekaju da budu primljeni kod proroka. Lunarni kalendar je oficijelno ukinut i zamenjen solarnim, gregorijanskim. Međutim, u Japanu se i dalje oseća echo davnih tradicija, povezanih sa hronološkim kalendarom i sa neiskorenjivim tradicionalnim verovanjem da je priroda ta koja sve određuje.

Japanci veruju u to da carevi potiču od samih bogova, nebeskih stanovnika. A bogovi na nebu se bave istim onim čime i stanovnici na zemlji. Pramajka cara, boginja Sunca, Amaterasu, ili „Velika sunčana žena“, obrađuje polja i obeležava praznik „prvog pirinča“. Amaterasu je nekad davno uručila bogu Ninigi pirinčani klas, ubran sa svetih žitnica bogova, a on je s tim klasom sišao na zemlju. Posle tog sudbonosnog događaja Japanci su počeli da slave dan „prvog klasa“ i da bogovima nude hranu od pirinča.

Japanci poštuju i boga Inarija – božanstvo hrane i „5 žitarica“. Inari, koji se ljudima često prikazuje u obliku lisice, povezan je s poljoprivredom, a osim toga donosi i sreću. Nije slučajno što su se praznici u čast Inare organizovali u februaru, kada se obavljaju molitve za buduću žetvu.

Božanstvo koje je u Japanu od velikog značaja je boginja „Svete hrane“, deva O-Gecu-Hime. Ona je bogu, odnosno svom mužu, pod imenom Sušano, ponudila hranu iz svojih usta. Razlučen, smatrajući hranu upropastićenom, on je nju zverski ubio. Zatim su se desila čuda. Naime, iz glave umrle O-Gecu nikla su svilenkasta

srca, iz očiju – pirinač, iz ušiju – proso, iz nosa – crveni pasulj, iz genitalija – pšenica, a iz debelog creva – sojino zrno.

U Japanu postoji ogroman broj božanstava koji su na različite načine povezani s hranom i žetvom. Tut i Tano-Kami su božanstva polja i trpeze, O-Tosi – bog velike žetve, kao i bogovi – Asinazuti i Tenazuti – prvi ljudi na zemlji i bogovi obrađivanja zemlje, kao i O-be-Hime – boginja velikog ognjišta.

U drevnim vremenima žitelji ostrva su smatrali da se nalaze u centru Vasione, jer su sa svih strana bili okruženi morem. Obale Japana prekrivene su šipražjem trske, koja, pored višnje, vrbe i šljive, predstavlja veliki simbol zemlje. Japanci svoju otadžbinu nazivaju „trščanom ravnicom – srednjom zemljom”. Pupoljci trske simbolizuju životnu snagu. Japanci u najobičnijim stvarima primećuju poeziju i čudo. Oni su na svoj način religiozni, poetični i veoma se bojažljivo odnose prema prirodi i onome što ona daruje.

U Japanu je hrana sveti čin od početka do kraja. Sve je važno – ne uvrediti boga letine, boga žetve, ne odnositi se proždrljivo prema pirinču, već ga poštovati i ceniti. Važno je pravilno pripremiti hranu i strogo kontrolisati vreme obroka. Ne treba zaboravljati ni kako se uzima hrana i kakva atmosfera mora da bude za vreme jela.

Posmatranje prirode

*Prolećna maglo, zašto si sakrila te trešnje,
koje su prestale da cvetaju na padinama planina?*

*Nije nam samo cvet trešnje mio,
Već i trenutak kad vene vredan je ushićenja!*

Ki-No Curajuki

„Svež sneg, predivan beli sneg, belo injе, ali i čudesno mrazno jutro bez snega. Užurbano se pali vatра, unose iscepana drva – dah zime se intenzivno osećа... Sunce koje zalazi, bacajući svetlosne zrake, bliži se vrhovima planina... Sunce zalazi i sve je prepuno neizrecive tuge: šum vetra, pesma cvrčka... kapljice rose svetlučaju u kasnu jesen, kao raznobojno drago kamenje na malom trščaku u vrtu...“ – pisala je o Japanu Sej Senagon.

Zelene planine i morski zalivi, meki tonovi, prigušeni vlažnim vazduhom. Spokojan kolorit narušava samo međusezona – bujno prolećno cvetanje ili crveni javor u zamiranju. Kako se ovde začuđujuće prožimaju sever i jug! Bambus je polegao pod težinom snega, a mogu se videti i delići mozaika pirinčanih polja i sumračna vulkanska jezera. Japan se odlikuje raznovrsnom klimom, gde se zima,

proleće i leto smenjuju sa zadivljujućom tačnošću. Ne samo što stanovnike ostrva kralji ljubaznost, već je i sama priroda predusretljiva na svoj način, uzvraćajući im savršenom preciznošću. Naime, prva oluja se dešava tačno 3. maja, ni pre ni kasnije, već upravo tog dana. Najjači tajfun i prve oluje u Japanu dolaze, po pravilu, određenog dana u godini. A Japanci, s neposrednošću koja ih kralji, raduju se prateći promenu vremena i podređuju joj svoj ritam života.

Danas su mnogi ljudi izgubili kontakt s prirodom, zaboravljujući na energetsku, neraskidivu vezu sa onim što raste, teče, struji i nadahnjuje. Japanac je u svakoj situaciji osetljiv na smenu godišnjih doba i njemu je od svega najdraže da prieđe porodične praznike posvećene neobičnim i nadahnjujućim pojavama, kao što su, na primer, cvetanje sakure ili pun mesec. Kako je neverovatno jedinstvo s prirodom u danima „Divljenja Mesecu“! Još se u staroj japanskoj knjizi mogu pronaći nadahnute reči o tome da je pun mesec petnaeste noći osmog meseca – najlepši u godini. Taj mesec ima čak i svoje ime „Mejgecu“, što znači „Jarki mesec“.

Japanci su mu oduvek pripisivali magijsku moć. Postoji verovanje da na mesecu raste lоворов list beskonačnih dimenzija. U jesen njegovo lišće postaje purpurno i zato je svetlost meseca u to vreme naročito jaka.

Prvi sneg je takođe pravi praznik. Okupljajući se, ostrvljani se dive snežnim pahuljicama, koje stavljuju na grančice bambusa i bora. Ali poseban praznik je kad cveta sakura. Dugo očekivano buđenje prirode u Japanu počinje sa iznenadnim i bujnim cvetanjem trešnje. Roze cvasti uzbuduju i ushićuju ne samo svojim brojem, već i kratkotrajnošću. Jer latice ne znaju da venu. One opadaju sveže i nevine. A Japanci, posmatrajući cvetanje sakure, poetično razmišljaju o prolaznosti sveta i ovapločuju ono što vide.

Na razmišljanje o svetu ili vremenu Japance najčešće nadahnjuje posmatranje prirode. Oni veštio pronalaze harmoniju sa okruženjem, pri čemu su svesni značaja sitnica u životu.

Religija i čistoća

Sve se kupa u sjaju srebrne mesečine...

Oh, kad bih se ponovo rodio kao

Planinski bor!

Čistoća je za Japance svetinja. Oni se prema njoj odnose s religijskom bojažljivošću. Sve u svetu je živo: i planina, i duga, i cvetajući lotos, i zrno pirinča. Međutim, prljavština, na primer, u kuhinji, predstavlja nešto nazušasnije, pre svega zato što se poistovećuje sa zlim duhovima. Od najdrevnijih vremena čišćenje predstavlja osnovu svih obreda, pa tako i brojnih magijskih rituala povezanih sa

svetilištem, kao što je kuća. Kuhinju uvek treba držati čistom, jer će u suprotnom u ljusku pirinčanog zrna i ostatke hrane ući zle sile.

Među božanstvima, koja su zaštitnici kućnog ognjišta, najpoznatiji je Kozin. Taj bog kućnog ognjišta je takav čistunac da ne može podneti ni najmanju trunku prljavštine. On živi u samom ognjištu, tamo gde plamti pročišćujuća vatra. Kozin, odani kućni zaštitnik, brine o tome da u porodici uvek bude mir i da kući ne preti požar. Bilo da se Japanci plaše Kozina, ili su samo odani tradiciji, ali činjenica ostaje činjenica: čistoća, koja ima dubok koren, zaista je sveta.

Japanci se veoma pažljivo odnose prema svojim starim običajima. Dobar primer je sledeći: i danas je simbol domaćice „*samozi*” – drvena lopatica kojom se služi pirinač. Takođe, dan kada svekrva predaje snaji *samozi*, obeležava se prazničnom ceremonijom. Iako je taj običaj u mnogim mestima zaboravljen, njegova suština se zadržala u svakoj porodici. Ne čudi što u kuhinji, gde caruju savršena čistoća i red, gde su tačno raspoređene uloge – ko je domaćica i ko poslužuje pirinač, ima najmanje svađa. Spokojstvo, samokontrola i uravnoteženost, kako u pripremi hrane, tako i prilikom obroka, unose blagotvornu, isceljujuću energiju u okruženje, harmonizuju i isceljuju dušu i telo.

Kadomacu i simbolika dobronamernosti

*Prvog dana Nove godine
razigrano se plavi vedro nebo,
laka prolećna izmaglica
preobražava sve oko sebe.*

Sej Senagon

Pripreme za doček Nove godine protiču vrlo ozbiljno. Obavezni atribut tog praznika je „*kadomacu*”, odnosno „bor u hodniku”. Kadomacu je pozdrav novogodišnjem božanstvu u vidu ukrasa, koji se prave od bora, bambusa i ispletene vrpce od pirinčane slame. Pritom se u kadomacu upliću grančice paprati, kače mandarine, pupoljci vodenih algi i sušeni morski račići. Svaki deo ima svoju pozitivnu simboliku.

- bor označava dugovečnost;
- bambus simbolizuje izdržljivost;
- vrpca ispletena od slame štiti od nesreće;
- mandarina je simbol dugovečnosti porodice;
- grančice paprati simbolizuju čistoću i plodnost;
- alge – sreću;
- morski račić – dug život.

Važnu ulogu u dane Nove godine igra drvo pod nazivom *juzuriha*. Na njegov list se postavlja hrana koja se posvećuje dušama pokojnika, a drugog dana Nove godine – hrana koja treba da „ojača zube” za dug život. Kada se rotkva služi prvog dana Nove godine, njena namena je da „jača zube”.

Bogu Nove godine obavezno treba nešto pokloniti. Zbog toga se kućni oltar ukrašava svežnjem sveže slame, mandarinama i pirinčanim lepinjama. Da bi godina bila srećna božanstvo se mora lepo dočekati.

POGLAVLJE 2

ISCELJUJUĆE
VIBRACIJE U
TOKU JELA



POGLAVLJE 2

ISCELJUJUĆE VIBRACIJE U TOKU JELA

*Čuju se radosni zvuci
Nasmejani glasovi domaćina i domaćice
U prizemlju je počela večera.*

Išida Aki

Veoma je važno ne samo to šta čovek jede, već i kako jede. U ovome Japanci pokazuju neverovatnu estetiku i neponovljivu, vekovima negovanu umetnost.

Naravno, Japan se može doživljavati na razne načine. S jedne strane, to je zemlja samuraja, koji veruju u seobu duše i harakiri. Ponekad su skloni i neverovatnoj srdžbi, lukavosti i idolopoklonstvu. Ali, s druge strane, sve to i nije baš tako. U pitanju je zemlja neverovatnog drevnog slikarstva, filozofske poezije i neobičnih ceremonija. To je zagonetni istočnjački svet, u kome se ljudi jedni drugima klanjaju s rafiniranom ljubaznošću, poštovaoci su hrizantema i prvog snega, te neguju specifičan pogled na svet.

Japanci na svaki mogući način izbegavaju direktno suparništvo, već se trude da ga prikriju prividom kompromisa. Odatle možda učitost i ceremonijalnost vuku poreklo, na primer, u kući i za stolom. Strpljenje i samodisciplina, umeće da se kontroliše jezik i temperament – pravilo je u načinu ponašanja. Ostrvljani su izmislili veštinu unutrašnje tišine, u kojoj kao da iščezavaju iza iluzornog omotača. Tako su naučili da podižu neprobojne duhovne zidine i beskonačne lavirinte, u kojima se mogu sakriti i odmoriti. U tome im opet pomažu rituali i običaji.

U Japanu su veoma važni maniri i ljubaznost. U toku razgovora neophodno je međusobno komunicirati samo sa „da”, ni u kom slučaju sa „ne”. Prilikom susreta se treba klanjati, duboko i dugo, a takođe nije kulturno ni prvi se uspraviti. Razgovarati treba ljubazno i predusretljivo, obavezno uz osmeh. Sve je to vrlo važno. Pri takvom ponašanju nastaje harmonija koja donosi dobromernost, pozitivno raspoloženje i smirenost. To pruža mogućnost da se stvore vibracije koje omogućavaju dobro i zdravo stanje prisutnih. Za stolom je mnogo bolje voditi odmeren, učitiv razgovor, nego započinjati svađu ili govoriti o nečemu što nije priyatno. Možda je suptilnost japanske kulture slična pokretima u džudou – odolite pritisku da biste pobedili. Ali ovde je najvažniji – rezultat. A on je takav da japanska trpeza predstavlja ceremoniju koja donosi pozitivnu energiju.

Podređenost i ljubaznost u toku obroka

Pre nego što započnu s jelom, Japanci, osmehujući se, neprekidno ponavljaju „*itadakimas*”. Doslovno, to liči na neko bajanje, a znači „počinjemo”. Po završetku obroka kažu: „*Gotiso sama deshita*”. To su reči zahvalnosti za gostoprимstvo, i u prevodu znače: „Bilo je izuzetno ukusno”.

Finoća i neobična ljubaznost stanovnika Japana posebno se ogleda upravo u ponašanju za stolom. I druga slična pravila, koja su postala tradicionalna, počivaju na osećaju prijatnosti u toku jela. Bez sumnje, sve to vodi ka pozitivnom duševnom raspoloženju. Aktiviraju se upravo oni energetski kanali koji su usmereni ka zdravlju.

Ponašajući se učitivo za stolom, Japanac se trudi da sakrije pravo raspoloženje duha, pri čemu neće obznanjivati svoje misli. U skladu s japanskim bontonom smatra se da je nekulturno prebacivati breme sopstvenih briga na bližnje. Takođe je neprilično ispoljavati preteranu radost, jer je neko od prisutnih u tom trenutku

možda zabrinut zbog nečega. Čak i ako neko pomene da je bolestan, njegovo lice će istovremeno ozariti osmeh; on time kao da naglašava da njegovi lični problemi ne treba da uznemiravaju druge.

Kada se Japanci okupljaju za stolom, svako odlično zna gde ko treba da sedi, ko sedi pored slike – na samom začelju, ko s leve strane, a ko sedi na kraju stola, kod ulaza. I ukoliko se neko osmeli da sam pokuša da rasporedi goste, među Japancima dolazi do užasne zbrke. U metežu niko neće znati šta da radi. Bez jasne podređenosti ne postoji harmonija u međuljudskim odnosima.

Japanac se za porodičnim stolom uvek ponaša daleko ceremonijalnije nego kad se nađe u gostima ili u restoranu. Kod Japanaca kućno ognjište označava poštovanje tradicionalnog bontona. Na primer, svakog ko odlazi iz kuće, u horu ispraćaju rečima: „Srećan put!”, a kada se vraća s puta, pozdravljaju ga rečima: „Dobrodošao!” U Japanu se unutar porodice strogo pridržavaju pravila poštovanja starijih ukućana. U toj hijerarhiji svako ima određeno mesto i svoju posebnu titulu. Privilegija glave porodice se svakodnevno naglašava. Njega svi ukućani prate i dočekuju ispred kućnog praga. On se prvi i poslužuje za stolom. Ali, počasti se pritom ne upućuju samo glavi porodice. Sestre se učtivije ophode prema braći, a mlađa deca prema starijima. Svako ima svoju ulogu, svoje mesto. Pravila postoje za sve situacije, čak i za to kako treba sedeti ili se klanjati.

Japanci su izmislili čitav niz pravila za sedenje na *tatami* (podloga za sedenje, strunjača). Najceremonijalniji i najozbiljniji položaj je – spustiti se na kolena i zatim sesti na pete. U tom položaju se rade nakloni. Pritom je veoma važno znati da nije kulturno klanjati se sedeći na jastuku. Da bismo se klanjali, potrebno je premestiti se na pod. Sedeti na istočnjački način, ukrstivši noge u turskom sedu, Japanci smatraju veoma nametljivim. Takođe, ispružiti noge prema sagovorniku smatra se krajnje nekulturnim.

Učtivost Japanaca za stolom predstavlja pravu egzotiku za čoveka iz Evrope. Jedva primetan naklon prilikom susreta, koji se zadržao kao podsećanje na davno zastarele naklone, u Japanu se izvodi na specifičan način. Ovaj gest upućuju jedni drugima čak i kad razgovaraju preko telefona, ili obavljaju razgovor u toku ceremonije pijenja čaja. Ukoliko počnete nešto da pričate dok sedite za stolom, odjednom će svi obratiti pažnju na vas. Neće vas prekidati, ali će vam se klanjati. Ako se za stolom desi neka uvreda i nedruželjubivost, smatra se da će to uticati na skupljanje dijafragme, što će poremetiti harmonično strujanje energije. Međutim, mir i dobromernost će čak i najobičniju hranu učiniti isceljujućom.

Čajna ceremonija

*Mesec još pomalo svetluca u osvit,
Pri slabom svetlu opada list javora.
Purpurno lišće...!
Otkida listiće
Zao vетar, koji duva s planina.*

Minamoto Saneaki

Smisao ceremonije pripremanja čaja je „opštenje sa srcem”. Zbog toga, sve mora da bude prirodno, spontano, jednostavno, čak prosto. Mala, jednostavna prostorija za čajni ritual ovaploćuje beskrajna prostranstva i bezgraničnost lepote. „Uskladi sazvučje svog srca sa sazvučjem srca drugih; zar čovek može da živi radi sebe, ne obazirući se na one koji su oko njega?” – govorio je Sen-no-Rikju. Ništa ne sme da nam stvara prepreku u opštenju sa duhovnim svetom, nikakvo prenaglašavanje, niti što se tiče opremljenosti kućice za pijenje čaja, niti pribora – „Pravi čaj ne zahteva pribor”. Tu mora da caruje naročita lepota „neizveštačenosti”. Duh ceremonije čaja predstavlja istinski japanski duh. U toj ceremoniji, kao i u čitavoj japanskoj umetnosti i životu, moraju da budu prisutni:

- *va* – harmonija;
- *kej* – poštovanje;
- *sej* – čistoća;
- *zyaku* – spokojstvo.

„*Va*” je sama atmosfera u kojoj protiče ceremonija pripremanja čaja. Sve je harmonično raspoređeno – ispred kuće je kamenje obraslo mahovinom, uokolo jezerceta je trska, kućica u kojoj se piće čaj je napravljena od neobradjenog drveta sa slamnatim krovom i stubićima. U samoj prostoriji za čaj stoje: bokal s vodom, šoljica i kutlača. Sve odiše starinskim duhom večnosti, što spontano pobuđuje duševno stanje smirenosti i ravnoteže, i priprema nas za susret s nevidljivim svetom.

„*Kej*” – poštovanje. Svaki učesnik u ceremoniji oseća da je ravan drugima. Niko ne ističe svoju važnost, a siromašan se ne stidi zbog svog siromaštva.

„*Sej*” – čistoća u prostoriji mora biti apsolutna. I ne samo spolja, već i u duši svakog ko se nalazi u njoj.

„*Zyaku*” – spokojstvo i atmosfera potpune bezbrižnosti. To stanje, slično nirvani, može da dostigne samo onaj koji je „zaboravio na sebe”.

Pozvani gost ulazi u čajnu kućicu, gde ga dočekuju radosno, s ljubaznim uvažavanjem. Jastučići su pažljivo raspoređeni, a čajnik je prekriven svilenom salvetom. Domaćica, odevana u raskošan kimono roze boja, duboko se klanja, izgovarajući prikladne reči dobrodošlice. Gost takođe odgovara naklonom. Domaćica mu još jednom odgovara naklonom. Gost se smešta na počasno mesto i tom prilikom mu se nudi šoljica čaja. On ljubazno odbija tu čast, započinjući svojevrstan ritual, i moli da se šoljica ponudi domaćinu. Domaćin odbija i uporno insistira da šolju s čajem prvi uzme gost. Na kraju posetilac, kao počasni gost, dozvoljava da ga ubede. Ukoliko ima više gostiju, tada on uzima drugu šolju, a domaćin – treću. Svi, ne žureći, otpijaju svoj zeleni čaj, a zatim se okreću uživanju u prirodi ili započinju neobavezan razgovor.

Mogu se diviti mesecu, zalasku sunca ili svitanju, ushićujući se bojom neba. Mogu, što je čak i poželjno, diskutovati o nekoj filozofskoj izreci, majstorski naslikanoj na porcelanskoj šolji. A nekome će se, možda, inspirisan prirodom, ili bledoružičastim tonovima oblaka, pojavitи misao o tome da je sve neumitno prolazno u ovom svetu... Dostići stanje „ne-ja”, „nerazmišljanja”, oslobođiti svoj um. Posmatrati kako je raspoređeno kamenje u vrtu... nijedan kamen nije nalik drugom, ni po dimenzijama, niti izgledom, ali samo na gomili otvaraju vrata Vasionе. Onaj ko može da ugleda večnost u trenutku, u nepomičnom kamenu, osećaće delovanje stvaralačkog duha, i, lebdeći nad zemljom, osetiće kako „život slobodno protiče”.

Čajni ritual se u Japanu razvijao kao svojevrsna forma umetnosti. Usavršavao se uvek u malim paviljonima – kućicama za pijenje čaja. Po pravilu, paviljoni su bili smešteni u hladovini. Čaj predstavlja zelenu kašastu i gorku tečnost. Pije se polako, usredsređeno, naslađujući se specifičnom aromom napitka. U toku ceremonije okupljeni se očaravaju okruženjem i priborom za čaj. Domaćin i domaćica se ponašaju kao sveštenici koji obavljaju ritual, a gosti u isto vreme tajanstveno i važno motre na svete pokrete – kako se zeleni čaj lupka bambusovom metlicom i pretvara u prah...

Ritual pripreme čaja zauzima vrlo važno mesto u životu Japanaca. „Kako je mala šolja ljudskih radosti i kako su mudri oni koji znaju da je napune”. Tako imaju običaj da govore u Japanu. Čovek koji ume da živi pronalazeći radost življenja u onome što drugi ne primećuju, dostojan je pažnje i poštovanja. Ceremonija pijenja čaja upravo nas i uči da ono čudesno otkrivamo u svakidašnjim stvarima. Ovde dolazi do neponovljivog spajanja suptilne umetnosti i tmurne svakodnevice. Ceremonija pijenja čaja za Japanca predstavlja svojevrsno obogotvorenje umetnosti života.

Pojedini postupci ljudi mogu da izazovu gnev i strasti, što često dovodi do bolesti i slabosti. Ali postoje i postupci koji imaju moć da harmonizuju dušu, telo, kao i okruženje. Strogo određeni gestovi, njihova ljupkost i odmerenost u toku japanske ceremonije pijenja čaja stvaraju naročito meditativno-filozofsko stanje duše. Sedeći na tatami i ispijajući šoljicu vrućeg zelenog čaja, čovek ulazi u stanje duha u kome se sve ono što je iznutra, jasno odaziva na okružujuću lepotu prirode.

U toku ceremonije čaja obično se ne razgovora. Međutim, kada se otpije poslednji gutljaj, može se, što je čak preporučljivo, upitati gde je napravljena šoljica, kada je izrađena, ko je umetnik. Poželjno je pohvaliti umetnika koji je oslikao šolje, kao i sam čaj. Ni u kom slučaju, ukoliko gost više ne želi čaja, a po ko zna koji put mu ga opet nude, ne treba odgovoriti: „Ne, ne želim”. Takav odgovor u Japanu će se protumačiti ne samo kao odraz nekulture, već i kao vrhunac nepristojnosti. U toj zemlji reći „ne”, „ne mogu”, „ne znam”, smatraju se krajnje nepristojnim. Slični izrazi se ovde smatraju ružnim, dok Japanci drže da ih je nekorektno izražavati direktno, već je to moguće učiniti samo izdaleka, indirektno. Da bi odbio drugu ili treću šoljicu čaja, gost treba da umesto fraze: „Ne, nije potrebno više, hvala”, izgovori sledeću frazu: „Ionako se osećam divno...”

Ovde je veoma važno napomenuti da ogroman broj žena u Japanu usavršava svaki pokret u ceremoniji pripremanja čaja. Muškarci takođe teže da spoznaju sve tananosti ove neverovatne umetnosti. Osnovna pravila u čajnom ritualu su:

- Prisustvo najviše pet osoba.
- Prostorija obavezno mora biti polumračna, prigušenog svetla, čak i ako je dan i na ulici sija sunce.
- Pre nego što se otpočne s posluženjem čaja, čajnu kućicu je potrebno uređiti. Ali, pritom je važno postići osećaj prirodnosti – ostaviti malo pepela kod ognjišta, kao slučajno. Na svakom predmetu koji se nalazi u sobi mora počivati specifičan, tajanstveni pečat vremena. Japanci ne vole blještavo izglađane kašike i noževe. Prednost daju prigušenoj senci, a ne vole srebrnkasti sjaj posuđa. Ukoliko i postoji sjaj, on bi trebalo da poseduje tanak sloj patine.

Deo običaja čajnog rituala je da se pre upotrebe šoljica navlaži, kako bi dobila prirodan sjaj. Mora se osetiti raznovrsnost kroz setnu lepotu predmeta i dražesnost u tragovima starine. Japanci vole ono što nosi trag uljane čadi, vetra i šuma kiše, jednom rečju, spoljašnjih uticaja. To ih podseća na promenljiv ritam prirode i na prolaznost vremena.

U sobi za čajni ritual obavezno treba da se nalaze snežnobela lanena salveta i kašika od bambusa. Ti predmeti moraju biti besprekorno čisti i novi. Čajna kućica se oprema jednostavno. Upravo tako Japanci zamišljaju lepotu.

Te čarobne boje, oblici...

Očaravajuća estetika hrane blagotvorno deluje na raspoloženje, što znači i na varenje. Svi znamo kako je priyatno sesti za lepo aranžiran sto i razgledati hranu, koja predstavlja pravu umetnost.

Dekoracija, pa čak i nazivi jela koja se služe imaju ogroman značaj u japanskoj kuhinji. Za ukrase se koriste i biljke i cveće. Takođe, hrana se može ukrasiti raznovrsnim aranžmanima, a u tu svrhu se u Japanu koriste trake zelene hartije,

koje liče na zelene vodene alge, kao i pupoljci cveća. Dekoracija hrane je neodvojiv deo nacionalne kulture, koja nije ništa manje važnija od ukusa pripremljenih jela.

Svima je poznato koliko ljubazna reč, izrečena za vreme praznika, opušta nerve i podiže pozitivnu energiju. Ali isto tako će i neobičan, simpatičan naziv nekog jela svima izmamiti osmeh. Na taj način se u japanskom kulinarstvu popravlja raspoloženje i misli gostiju se odvlače od svakodnevnih problema. Kulinarske majstорије nazivaju se, npr., „oblak repe”, ili „roditelji i deca”. Pržene sipe su „borove šišarke”. Jelo od mesa u foliji su „srebrni brodovi”. Sos za špagete je „kuhinjski raj”.

Godišnja doba i ukrašavanje hrane

Prvi sneg u vrtu!

Tek je

Listiće narcisa povio

Macuo Bašo

Godišnja doba se kod Japanaca obeležavaju obaveznim ukrašavanjem hrane simbolima određenog godišnjeg doba. Na primer, leti, u tople dane, snežnobeli, hladno posluženi rezanci ukrašavaju se crvenim lišćem *šiso* (*Perilla frutescens*). To stvara osećaj svežine i podstiče apetit. U jesen se jela ukrašavaju crvenim lišćem javora, borovim iglicama i cvećem hrizanteme. Pojedini kuvari se čak specijalizuju za pripremu cvetova od šargarepe i rotkve. Od obične bundeve, komadića šargarepe, irisa i ruže, stvaraju se prava remek-dela koja izgledaju kao da su živa. Svako godišnje doba predstavljeno je svojim voćem, povrćem, morskim plodovima. Zimi su to mandarine. U jesen – urme. U leto – pastrmka.

Vekovima se u Japanu usavršavao komplikovan ritual serviranja stola. Tu nikada nećete sresti bilo kakvu slučajnost. Jela se neverovatno lepo serviraju na tanjire raznih dimenzija, kao i u činijicama ili šoljicama. Pritom je zapremina svake posude predviđena upravo za određeno jelo. *Sake*, japanska votka, služi se u glinenim ili porcelanskim bokalima bez drški. U njima se taj svakodnevni napitak zagreva. *Sake* se pije iz manjih čaša. Neke vrste sake se piju iz minijaturnih kvadratnih drvenih kutija. Prilikom serviranja Japanci su takođe skloni da naglašavaju godišnja doba. Na primer, u jesen i zimi na trpezu se postavljaju činjice sa kamenčićima, a u njima načičkani crveni slamnati ili papirnati kišobrančići. To podseća na nevreme koje besni iza prozora, ili pelerinu od pirinčane slame seljaka koji otvara kišobran pred pljusak.

Tumačeći tu asocijaciju na godišnje promene, na prolaznost svega što postoji, čovek se u toku čajnog rituala ili jela usklađuje s naročitim vibracijama. To je upravo ono što žele da postignu – okreću se od problema i užurbanosti, kontempliraju nad neprolaznim vrednostima i postaju bliži prirodi. U životu

Japanca ne postoje svakidašnji, prazni trenuci. Praktično, trude se da u sve životne situacije ugrade harmoničan smisao.

Čak je i nepismen japanski seljak esteta i umetnik u duši. Ni on ne prolazi ravnodušno pored prirodnih lepota. Lepe planine, potoci ili vodopadi nešto su prema čemu oseća strahopoštovanje i čemu se klanja. Kult lepote leži u korenu svega. Japanci uvek nastoje da žive u skladu s prirodom. Arhitekta, npr., projektuje građevine tako da se očuva harmonija s pejzažom. Baštovan u svom vrtu dočarava prirodu u minijaturi. Zanatlija se trudi da dočara teksturu materijala. Kuvar se trudi da očuva ukus i izgled namirnica. Stoga, dekoracija stola je ovde izuzetno važna stvar. Japanci imaju ogroman osećaj za odnos prema prirodi, ne zaboravljujući koji je mesec i koje je godišnje doba. Pritom, kod njih se nikada ne može videti kič, preterivanje ili izveštačenost. Da li znate kakva je razlika između Japanaca i Kineza kada je reč o odnosu prema cveću? Reklo bi se, zemlje koje su blizu jedna drugoj... Međutim, koliko se samo ukusi razlikuju! Kinezi vole orhideje, božure i ruže – sve što intenzivno miriše, a što se podudara i sa zapadnim ukusom. Japanci, međutim, obožavaju cvet sakure, poljsko cveće i malo poznate biljke, a osim toga – mahovinom obraslo kamenje i patuljasto povijeno drveće. Vole sve što izgleda prirodnije i bliže je prirodi.

POGLAVLJE 3

ENERGETSKA
ISCELJUJUĆA
ISHRANA



POGLAVLJE 3

ENERGETSKA ISCELJUJUĆA ISHRANA

Energija tela i ishrana

U digestivnom sistemu skrivaju se mnogobrojni razlozi naših bolesti! U njemu se dešavaju zastojni procesi u daleko većem obimu nego u svim drugim delovima tela. Hrana koja ne može na neophodan način da se svari i usvoji zbog zastojnih procesa, ne koristi, već pričinjava štetu. Ukoliko se pogrešno hranimo, ili se ne pridržavamo zakona prirode, u digestivnom traktu nam se gomilaju otpadi koji mogu da zatruju ceo organizam i dovedu do bolesti.

Postoji nekoliko načina pomoću kojih možemo da poboljšamo rad digestivnog trakta, što znači i celog organizma.

Prvi način su pročišćujuće procedure i umereno gladovanje. To donosi veliku korist, ali nije samo po sebi dovoljno.

Drugi način je pročišćenje na dubljem nivou pomoću metoda vibracije. Organi za varenje se u tom slučaju pune neophodnom energijom, koja nam pomaže da vratimo pređašnju aktivnost i zdravlje.

Treći način je, naravno, sama ishrana. Režim ishrane, pravilan jelovnik koji čuva organizam i pruža mu sve neophodne hranljive materije, a istovremeno ga ne opterećuje, nesumnjivo je jedan od ključeva za isceljenje kako digestivnog trakta, tako i organizma u celini.

Filozofija starog istoka se u celosti izgrađivala tako što je istraživala suštinu Vasione. Jedan od ciljeva istočnjačke religije sastojao se u tome da nauči čoveka kako da dostigne zdravlje, mladost i dugovečnost. Koncepcija sveta i sazдавanje Vasione odražavaju se i na biološkom planu. Na istoku se kaže da ako se čovek ne pridržava strogih pravila po pitanju ishrane, ne može da dostigne više sfere razuma i zdravo stanje duha. Čak i u religiji Japana postoje vrlo usklađena i utvrđena pravila ishrane.

Čovek je izložen procesu neprekidne razmene materija iz okruženja. On diše, uzima hranu i u svakom trenutku se oslobađa prerađenih materija, svakog trenutka se obnavlja, ponovo gradi.

Jin i jang namirnice umesto leka

Za početak, pokušajte da se pridržavate osnovnih pravila koja su povezana s dve energije koje se uzajamno prožimaju – *jin i jangom*.

Ne samo prirodne pojave, već i sva hrana i napici, predstavljaju jin i jang energiju, ženski ili muški princip.

	Jin	Jang
Povrće i žitarice	Patlidžan Paradajz Krompir Mahunarke Pasulj Štavelj (kiselica, kiseljak) Tikvice Pečurke Ovas Ječam Raž Zeleni grašak Cvekla Celer Beli luk	Pirinač Proso Pšenica Heljda Peršun Šargarepa Maslačak, koren maslačka Bundeva Seme bundeve Repa Rotkva Luk
Mlečni proizvodi:	Kefir Pavlaka Maslac Mleko	Sir Sitni sir

	Jin	Jang
Riba:	Šaran Smud Štuka List Pastrmka Rak Jegulja	Som Morski račići Haringa Ikra
Meso:	Svinjetina Teletina Govedina Ovčetina Piletina	Ćurka Jaja Jarebica Golub Fazan
Voće:	Pomorandže Ananas Limun Mango Kruška Grožde Breskve Dinja Lubenica	Jagoda Jabuka
Ostalo:	Med Orasi Šećer Masti Biljno ulje Paprika Karanfilić Lovorov list Kim Sircé Slačica Vanila Muskatni oraščić	Peršun Žalfija Ren Cikorija Timijan Majčina dušica Cimet Mirodija

	Jin	Jang
Napici:		
Kafa	Kafa od maslačka	
Kakao	Kafa od korena	
Voćni sokovi	čička	
Vino	Banča čaj	
Pivo	(prirodni japanski čaj)	
Slatki gazirani napici	Beli pelin	
Čaj od lipe	Čaj od kamilice	
Čaj od nane		

Za uspostavljanje zdravlja i jin-jang ravnoteže, na raspolaganju su nam brojni metodi, među kojima je i izbor određenog režima ishrane. Opšta pravila vezana za isceljujuću ishranu su sledeća:

1. Potrudite se da smanjite količinu unosa biljaka koje rastu daleko od mesta vašeg stanovanja.
2. Po mogućnosti, smanjite količinu nesezonskog povrća.
3. Izbegavajte veliku količinu jin povrća – krompira, patlidžana i paradajza.
4. Ne upotrebljavajte začine, hemijske dodatke, kafu i čaj koji sadrže industrijske boje.
5. Pijte prirodni kineski ili japanski čaj.
6. Potrudite se da koristite meso divjači (perad, ribu, mekušce). Ono se mnogo više preporučuje nego meso domaćih životinja.

Jin-jang prirodu namirnice možemo da promenimo pomoću kulinarske obrade. To su kuhanje, obrada i priprema hrane.

Ovde se moramo pridržavati sledećih pravila:

- Ne jedite i ne pijte ništa što je industrijski obrađeno: šećer, konzervisane napitke, hranu s hemijskim bojama i konzerviranu hranu.
- Jedite barenu hranu ili prženu na biljnem ulju.

Osnovna i sekundarna hrana

U Japanu se oduvek pravila jasna razlika između osnovne i sekundarne hrane. Najveći deo onoga što unosimo neophodno je da bude bazirano na osnovnoj hrani, u koju spadaju, pre svega, pirinač, kao i heljda, proso i druge žitarice.

Sekundarna hrana su jela od povrća, koja se preporučuju samo u toku sezone. Što se tiče mesa i ribe, tu je važno imati meru. Ukoliko se ona prekorači, višak će se pretvoriti u balast. Međutim, ukoliko pravilno regulišemo odnos jin-jang u

ishrani, potpuno je realno da ćemo se, unoseći samo pravilnu hranu, izlečiti od mnogih nedaća ne posežući za lekovima.

Kojih se osnovnih principa u ishrani pridržavaju Japanci? I zbog čega žive duže od ostalih nacija, a izgledaju mlađe?

Četiri japanska zlatna pravila ishrane

Jesenji mesec

Tušem iscrtava bor

Na plavim nebesima.

Ransecu

Ishrana u zemlji izlazećeg sunca ima svoju davnu, vekovima ukorenjenu tradiciju, koja podseća na simfoniju u kojoj svaka zvučna tema ima naročito magijsko značenje, a sve to objedinjeno predstavlja pravo čudo. Japansko kulinarsko umeće nam drži lekciju o mudrosti, podmlađivanju i ozdravljenju tela pomoću ishrane.

Japanska ishrana omogućava:

- Povećanje izdržljivosti,
- Osnaženje narušenog zdravlja
- Zaboravljanje na godine (Japanke ih jednostavno ne osećaju).

Bez obzira na to što su poslednje decenije Japanci počeli da pokazuju interesovanje za evropska jela, prednost se i dalje daje jelima tradicionalne kuhinje, u čijoj osnovi se nalaze sledeće namirnice:

- pirinač;
- povrće;
- riba i morski plodovi.

Japanska kuhinja je očuvala svoju specifičnost. Jelovnik se razlikuje od zapadnjačkog pre svega po nivou kaloričnosti, upotrebi belančevina i masti, kao i samom strukturu: primetno preovlađuju biljne belančevine, pri čemu se važan deo životinjskih belančevina unosi kroz ribu i morske plodove, a važno mesto zauzima pirinač. Bazni jelovnik nije toliko kaloričan kao u većini drugih zemalja.

Dobro je poznato da svaki zdravorazumski čovek već odavno nastoji da u svojoj ishrani upotrebljava manje masti životinjskog porekla, kao i namirnica koje sadrže holesterol, so i šećer, a umesto njih koristi one koje sadrže dovoljno celuloze. Upravo japanska kuhinja umnogome odgovara takvim preporukama.

Na kraju, kakva su pravila ishrane u Japanu?

Prvo pravilo – mala porcija

Svako može da pojede veliku količinu hrane takvom brzinom da će mu nakon toga biti veoma teško da shvati šta je pojeo i kakvog je bilo ukusa. Čovek halapljivo guta nesažvakane komade hrane, a zatim uzima još – do potpune omamljenosti. Zašto smo tako nerazumni i zašto nas porok gurmanluka na kraju dovodi do patnje? Neuzdržanost hrani koja je predviđena za očuvanje života pretvara u smrtonosni otrov.

To što Japanci jedu male količine hrane očigledno pričinjava ne samo veliku korist njihovom telu, već i njihovom estetskom čulu. Prvi korak koji se može načiniti ka pravilnoj ishrani je zameniti uobičajene ogromne tanjire manjim tanjirima. Jer, u malu posudu ne možete fizički da smestite veliku količinu hrane.

Zatim treba postupati na sledeći način: prve nedelje treba smanjiti porciju na 1/5, a sledeće nedelje na 1/4. Na taj način, nakon 3-4 nedelje, možete bez ikakvih problema upola da smanjite uobičajenu porciju hrane. Kada je porcija velika, često po inerciji, bez naročitog apetita, čovek guta hrani u količini koja organizmu uopšte nije potrebna, već je štetna. Umerenost je osnova dobrog zdravlja. „Jesti malo” – samo po sebi već je način izbavljenja od određenih bolesti koje nastaju usled prejedanja.

Drugo pravilo: sveže i sezonski uskladene namirnice

Što su namirnice svežije u njima je više korisnih materija neophodnih organizmu. Kako je poznato, Japanci se veoma obazrivo odnose prema svežini namirnica od kojih pripremaju jelo.

Po prisustvu određenih namirnica na japanskoj trpezi, može se bez greške i bez kalendara odrediti koje je aktuelno godišnje doba, budući da je ukus Japanaca u potpunoj harmoniji s prirodom. Po pravilu, Japanci koriste isključivo najsočnije i najsvežije namirnice. Na primer, svi znaju da je krajem proleća naročito zdrav mlad zeleni čaj, mladica bambusa i losos, dok je u jesen najbolje služiti jela od skuše i prve macutake gljive.

Više nije tajna da je sezonsko povrće mnogo korisnije za zdravlje. Tako je u Japanu izbor hrane umnogome određen sezonom i godišnjim dobom. Obično se koristi ono što sazревa u polju ili na lejicama. Na primer, malo će koji Japanac kupovati jagode iz staklenika, potpuno shvatajući da su u sezoni one mnogo ukusnije i hranljivije. Osim toga, Japanci teže da konzumiraju ribu koja je ulovljena baš u to doba godine.

Japanska ostrva čine ogroman luk koji se prostire od severoistoka ka jugozapadu. Prirodni uslovi određuju japanskom kulinarstvu ne samo sezonska, već i klimatska obeležja. Na severu, na primer, ne treba obrađivati pirinač, ali su zato tamo mnogo bolji uslovi za sejanje kukuruza i krompira, kao i za uzgoj životinja.

Hrana za ljude koji žive na severu, po mišljenju Japanaca, mora da bude kaloričnija, pa se zato čuvena japanska testenina „*ramen*” na Hokajdu služi sa povećim komadom putera. Zbog povećanog utroška energije – u oblastima severnog Japana veoma je popularna čorba „*o-nabe*”, pripremljena od morskih rakova, račića i lososa (vode Hokajda su prepune lososa).

Specifičan je i način ishrane u regionima Kansto, s centrima u Tokiju, Jokogami, kao i način ishrane u regionu Kansaj i na ostrvu Rjukju. Na primer, sojin sos u Kantu se po ukusu i boji primetno razlikuje od sosa koji se pravi u Kansaju. Takođe, za veoma principijelne Japance postoje razlike u izgledu i ukusu marinada, sušija i slatkiša.

U Kjotu se očuvala istančana kuhinja, s receptima koje su još pre hiljadu godina osmislili kuvari na carskom dvoru. Nagoja se proslavila pšeničnom testeninom „*udon*” i slatkim pirinčanim želeom. Hodočasnici u budističkim hramovima na ostrvu Sikoku vole mandarine i lokalnu testeninu. A ostrvo Kjusju je poznato po svom čaju, morskim plodovima i voću. Tu se oseća uticaj kineskog kulinarstva.

Na izbor hrane u Japanu, osim godišnjeg doba, utiče i klima. U letnjim, sparnim danima, Japanci se trude da upotrebljavaju hranu koja donosi rashlađenje. A osećaj svežine, po njihovom mišljenju, omogućavaju delikatesi, kao što su jegulje, hobotnice i morski mekušci. Između ostalog, rashlađuju i različite vrste želea.

U jesen Japanci daju prednost pečenom kestenu, testeninama od heljdinog brašna i gljivama.

U kasnu jesen upotrebljavaju *sašimi* – svežu ribu narezanu na režnjeve i *sake* (vermut) zagrejan na temperaturi od 36,6 stepeni. Zimi Japanci vole toplu nabe. Tu čorbu jedu neposredno nakon pripreme, nalivajući je direktno iz kipuće šerpe. A u sparne letnje dane ostrvljani jedu hladnu nabe koja se zove „*syabu-syabu*”. Tako preko zime jedu meso, ribu, tople napitke i supe, a u letnjim sparinama – hladne supe, osvežavajuće vrste morskih plodova, hladnu testeninu, ramen i salate.

U poslednjih pola veka, japanska kuhinja, naravno, kao i kuhinja bilo koje zemlje u svetu, obogatila se najraznovrsnijim varijantama fast food-a (brze hrane). To su hamburgeri, čipsevi, kokice i supe iz kesice. Razume se, oni koji istinski cene nacionalnu tradiciju, opiru se tom procesu amerikanizacije. Međutim, nisu uspeli da se sačuvaju od malohranljivih, a često za zdravlje beskorisnih varijacija brze hrane. Ipak su pomoću svojstvene arhaične im mudrosti, pokušali da bar u nekoj meri „japanizuju” prekooceanska jela. Tako se pojavio čips sa začinima od algi, špagete sa začinom od bakalarove ikre i sladoled s dodatkom zelenog čaja...

Treće pravilo: što prirodniji i izvorniji izgled namirnice

Japanska kuhinja se razlikuje od evropske, pa čak i azijatske, na primer kineske, time što ukazuje neverovatno poštovanje prema prvobitnom izgledu namirnica, koje pritom moraju biti najsvežije, i, po mogućnosti – vrhunskog kvaliteta.

Lokalni kuvari se trude da zadrže spoljašnji izgled ribe i povrća, tako da nakon pripreme vizuelno ostanu onakvi kakvi su i bili, stvarajući iluziju da ih kulinarska priprema nije promenila.

Četvrto pravilo: očuvanje vitamina i mineralnih materija

Veoma je važno kako se namirnice pripremaju. Od toga umnogome zavisi koliko će hrana biti napunjena energijom i koliko će biti korisna. Japanci je pripremaju na takav način da su vitamini i mineralne materije dobro očuvani. U tome je važan pravilno utvrđen termički postupak. Važno je i kako se namirnice seckaju, na primer povrće. Japanci su vešti da to učine na način tako da povrće ne izgleda samo privlačno, već se i brže pripremi. A kako je poznato, što se kraće hrana priprema, toliko će više minerala i vitamina u njoj biti sačuvano.

Svima su poznate korisne osobine vegetarijanske ishrane. Celuloza, vitamini – sve je to neophodno našem organizmu. I veoma su dostupni praktično svakoj osobi, bez obzira na to da li je imućna ili ne. Raznovrsnost japanskih vegetarijanskih jela zadiruje svojom maštovitošću. Tu su salate od rotkve „dajkon”, skulpture od krastavca i šargarepe. Japanci u ishrani koriste i samonikle biljke, kao što su koren čička, morske alge, koje organizmu donose vitamine i minerale. Od njih zaista imamo mnogo toga da naučimo.

Osnova energetske ishrane

Jedno od glavnih pravila Japanaca, kad je reč o ishrani, glasi: na trpezi obavezno mora da bude zastupljena hrana potekla s planina, kao i ona iz mora. Planinska hrana je, naravno, pirinač i brojno sezonsko povrće. Razume se, i sojino zrno, kao i njeni proizvodi – *tofu* (sojin sir), *miso* (fermentisana sojina pasta za pripremu supa i začin) i sojin sos. U zemlji izlazećeg sunca morska ishrana je izuzetno raznolika. Prisutne su praktično sve vrste morske ribe, mekušci, pa čak i meduze, kao i morske alge.

Osnovna japanska jela su pirinač, riba i povrće. Japanci izuzetno malo jedu mesa. I to, kao što je poznato, veoma blagotvorno utiče na njihovo zdravlje. Na ostrvima ljudi žive duže od svih drugih naroda. Pirinač, koji ponosno potiskuje sve ostalo u jelovniku Japanaca, blagotvorno utiče na organizam, pri čemu sprečava nastanak kardiovaskularnih bolesti. On je najrasprostranjeniji i predstavlja osnovnu hranu u Japanu. Jede se i po dva-tri puta dnevno, a najčešće bez začina. Japanci slepo veruju u to da pirinač čuva zdravlje. I zaista je tako. Verovatno Evropljani, koji vole da grickaju svinjsku nožicu, gutaju nešto na brzinu, bez žvakanja, kao i preferiraju krvavi biftek, imaju veće šanse da se razbole od ateroskleroze nego ostrvljani, koji svakog dan u svoj želudac unose po nekoliko pirinčanih lepinja. Poznato je da pirinač spada u jang namirnice. S obzirom na to da se smatra da je većina bolesti izazvana viškom jin energije, kao meru za izbavljenje od ogromnog broja bolesti u jelovnik treba unositi upravo tu namirnicu.

Pirinač, koji se prilikom kuvanja nađe na dnu posude i koji požuti, predstavlja dupli jang i to je – najbolji deo. Talog je najhranljiviji, najbogatiji mineralima – i upravo zato je i najteži. Najbolje je da osobe koje pate od jin bolesti jedu pirinač koji ostane na samom dnu posude. To će biti najkorisnije za njihov organizam.

Pirinač je zdravlje

*Napolju, po hladnoći, protrčao je bosonogi dečak
Hteo je da zatraži šaku pirinča
Za prolećnu setvu.*

Ogi Isiko

Ukoliko Japanca ne biste ugostili pirinčem (*gohan*), on bi posluženje smatrao nekompletnim. Pirinač je toliko bitan da čak i reč „*gohan*“ označava ne samo pirinač, već hranu uopšte. Božanstvo pirinča, „Inari-sama“, ukoliko je verovati legendi, doneo je sveti pirinač u zemlju. U drevnom Japanu se verovalo da pirinač, kao i čovek, ima dušu, i ukoliko se prema njemu odnosimo s nepoštovanjem, tada nas može stići kazna. Pirinač nije samo analog hlebu, već se od njega prave napici: *sake* (pirinčana rakija), *mirin* (slatki sake), *bakusju* (specijalna vrsta piva), sirće, sosovi, paste, konditorski proizvodi i začini. Ne bacaju se čak ni ljudska, slama i pahuljice ove kulture. Od slame se od davnina pravila odeća i obuća, pelerine, kaputi, sandale, pa čak i krovovi, ne samo na kućama, već i hramovima.

U novije vreme, zbog prodora zapadne civilizacije, Japan je postepeno počeo da „popušta“. Naročito je to postalo primetno kad je reč o mlađim generacijama. Bolesti kardiovaskularnog trakta su takođe postale učestale, baš među mlađim osobama. Ispostavilo se da nije tako bezbedno kršiti kulinarske zavete svojih predaka. Krajem 19. veka je tradicija počela da se vraća i u štampi su se pojavili ubedljivi naučni članci o korisnosti pirinča. U sredstvima masovnog informisanja govorilo se o važnosti upotrebe pirinča, kao veoma korisnog za zdravlje. Pirinač se izborio za svoje mesto u školskom doručku. Čak su i popularna jela Japanci uspeli da spoje sa tradicionalnom kulturom. Za jednu vrstu hamburgera, zemička se pravi od pirinčanog brašna, a kao začin se koristi pasulj i sojin sos. Na taj način popularnom evropskom jelu Japanci daju svoj kolorit.

Od svih sorti pirinča Japanci daju prednost onim koje su nikle u njihovoј zemlji, kao najkorisnijom i najukusnijom. Pirinač uzgajan na sopstvenim plantažama mnogo je skuplji od uvoznog, indijskog ili kineskog. Najbliži po kvalitetu i ukusu smatra se pirinač iz Kalifornije. U slučaju neplodne godine, uvoze ga u ogromnim količinama. Ali domaći pirinač im je ipak najdraži i najpoželjniji.

Kult pirinča je formirao stroge kanone koji se odnose na njegovu pripremu. Kuva se bez ulja, soli i začina. Ali najvažnije je da se treba pridržavati tačnih

razmera. Optimalnim se smatra da na jednu čašu pirinča ide 1,25 čaše vode. Samo u tom slučaju će jelo biti, kako vole da ga nazivaju Japanci – „pahuljasto” kao tek izleglo pile i vlažno kao morski pesak. Pre nego što započne priprema, treba ga oprati u velikoj količini vode, tako da voda bude sasvim bistra. Zatim se ostavlja da stoji u vodi 30 minuta leti i sat vremena zimi, kako bi nabubrio. Zatim se pažljivo prebacuje u šerpu, dodaje se neophodna količina vode i dobro zatvara poklopcem. Poklopac za sve vreme kuhanja ni u kom slučaju ne treba podizati dok jelo ne bude potpuno gotovo. U vezi s tim postoji stara izreka: „Čak i ako dete plače od gladi, posuda u kojoj se kuva pirinač ne sme biti otklopljena sve dok se pirinač ne skuva.”

Pirinač se masovno koristi i za pripremu ritualne hrane. U prvim danima Nove godine obavezno se služi retka pirinčana kaša sa začinima od sedam vrsta biljaka, samoniklih i domaćih – koprive, repe, rotkve, peršuna, babure i biljke hoću-neću. U tim biljkama se sadrži puno gvožđa i belančevina. Kopriva, kako je poznato, dobro utiče na krvni pritisak. A repa i rotkva blagotvorno deluju na varenje. Takva je kaša sa sedam začina narodno sredstvo protiv mnogih bolesti i koristi se tokom cele godine.

Naravno, teško je potpuno spoznati pronicljivost japanskog načina ishrane, ali ono što možemo da učinimo za ogromnu sopstvenu dobrobit je da naučimo kako da skuvamo „božanski” pirinač na japanski način. Malo je reći da je pirinač sam po sebi bogat energijom, ali ako ga češće pravilno pripremamo, pridržavajući se japanske tradicije, on će biti dvostruko hranljiviji. Pirinač pripremljen u skladu s japanskim pravilima nije samo ukusan i privlačan na izgled, već se razlikuje od pirinča pripremljenog na uobičajen način i po tome što su u njemu bolje očuvane materije koje su neophodne organizmu.

Kako sačuvati energetsku vrednost pirinča prilikom kuhanja?

1. Pirinač treba potopiti u vodu.

Potapanje pirinča traje između 30 i 60 minuta, u zavisnosti od godišnjeg doba. Zimi pirinač treba duže držati u vodi. Šta to donosi? Pirinač će omeštati i kraće ga treba kuhati. Na taj način u namirnici se zadržava energija, kao i daleko više korisnih materija.

2. Razmere pirinča i vode treba da budu: 1:1,25.

Na taj način će pirinač dobiti potrebnu konzistenciju: biće rastresit i bez suviše tečnosti.

3. U toku kuhanja posudu ne treba otklapati.

To je važan detalj, jer osnovni princip pripreme pirinča u Japanu je baš priprema pirinča na pari. Ukoliko otklopimo posudu, tada će deo pare neophodne za pripremu pirinča ispariti, a kuhanje će se nastaviti po sasvim drugačijem postupku.

Poklopac ne treba podizati narednih 10 minuta nakon što je pirinač pripremljen. Za to vreme on dobija neophodnu „kondiciju”.

4. Pirinač se kuva na tihoj vatri.

Kad pirinač počne da ključa, nastaviti kuvanje na tihoj vatri, a zatim još više smanjiti i proces kuvanja završiti na krajnje tihoj vatri.

U toku kuvanja ne treba dodavati so.

U Japanu vole da dodaju pirinču sojin sos. Takođe se često služi s prethodno proprženim povrćem. Jednom rečju, dodavanje drugih sastojaka u pirinač, kada je već skuvan, obogaćuje jelo i doprinosi tome da bude ukusno, bez obzira na to što mu se ne dodaje so.

Riba umesto mesa

Više nije tajna da belančevine koje se sadrže u morskim plodovima veoma blagotvorno utiču na zdravlje. Riba, ulovljena na japanskim obalama, osim belančevina, sadrži kompletan niz neophodnih vitamina i mineralnih elemenata. U sirovoj ribi (*sašimi*), koju ostrvljani vole da upotrebljavaju, sadržaj mikroelemenata i vitamina praktično ostaje netaknut. Stoga, organizam od nje ima samo koristi. Riblje belančevine su neuporedivo korisnije od onih u mesu. U njima se sadrži manja količina holesterola, a više materija korisnih za organizam. Riba nije toliko kalorična i lakše se vari. I, poslednje, stanovnici mora su daleko hranljiviji od onih koji su izrasli u bašti.

Neverovatno veliki izbor mnogih vrsta riba pruža Japancima predivnu mogućnost da skoro uopšte ne jedu druge vrste mesa. Losos, tuna, morski mekušci, neverika, morski račić, lignje, hobotnice, sipe, trepanga, ostrige i krabe... sva ta raznovrsnost može lako da se pronađe na rafovima svake ribarnice. U njima je roba uvek i najsvežija. U Tokiju, na primer, prodavci ustaju rano ujutro i između 4-7 sati tovare ribu koju su ribari tek ulovili u okeanu. Hiljade ribarskih brodova svakodnevno, a nakon burne noći, istovaraju na obalu svu moguću i nemoguću raznolikost ribljeg sveta. U Japanu se svuda može pronaći ogroman broj ribarnica, uglavnom malih. U Tokiju ih ima oko deset hiljada. Zamislite taj ogroman izbor sveže ribe i morskih plodova, apsolutnu čistoću prostorija i umetnost izlaganja svega toga što raduje oči! Mnogi prodavci vladaju majstorstvom zaista virtuoznog izlaganja ribe, jer se ona prodaje već očišćena i spremna za upotrebu. Npr., možete da naručite neku ribu u prodavnici i ona će vam već biti sutradan dopremljena. Takođe, ljubazan prodavac će vam uvek dati savet kako da čuvate ribu i morske plodove, kao i na koji način da ih pripremite.

Najpopularnija jela od ribe u Japanu se prave od sirove ribe, koja je tek ulovljena. *Sašimi*, ili *sasimi* su štapići od različitih vrsta sirove ribe, koje istančani japanski kuvari privlačno razmeštaju na tanjiriće i dekorisu povrćem. Jelo se najčešće pravi od tunjevine i morskih račića. I obično se takvo rafinirano jelo služi sa istočnjačkom slačicom (glavnim sastojkom senfa) i neizostavnim sojinim sosom

ili renom. To jelo je korisno i bogato živom energijom, budući da sadrži brojne materije neophodne organizmu. U njemu su prisutne belančevine (proteini), masti i fosfor. Pritom je neophodno biti pažljiv i oprezan. Sašimi – sirovu ribu, specijalisti preporučuju da se jede isključivo u restoranu, gde ga i pripremaju majstori koji su tome vični.

U Japanu postoji veliki broj načina na koji se pripremaju razna jela. Riba se kuva u sojinom sosu, prži na otvorenom plamenu, kao i na šporetu. Japanci vole da je pripremaju i na ražnju, kao i u ključalom ulju. Od ribe prave čak i kobasice i minijaturne viršle. U Japanu možete da pronađete i sušene riblje pahuljice, tzv. „kacuobuši”. One mogu da traju čak i nekoliko godina. Poznato je da su se osušenim komadima ribe hranili i samuraji na svojim dugim putovanjima. U njihovim putnim torbama, osim sušenih morskih algi i kuvanog pirinča, uvek je bila i sušena riba.

Sojin sos umesto soli

Postoji li u današnje vreme neko ko ne zna da so može da bude veoma opasna po zdravlje? Ona može da bude direktno povezana sa visokim krvnim pritiskom, a u nekim slučajevima i pravi otrov za onoga ko je unosi. Kako je poznato, višak natrijuma u organizmu dovodi do oticanja. Zato je višak soli poguban i kad je reč o kardiovaskularnim bolestima i stvaranjima masnih naslaga.

Pojedini nutricionisti su čak tvrdili da u soli ne postoje nikakve hranljive vrednosti, vitamini i organski minerali, odnosno da nema ničeg korisnog. Čovekovo telo jednostavno nije sposobno da na neophodan način preradi, asimilira ili iskoristi so, i ona mu postaje veoma nedruželjubiva gošća. Višak soli može da izazove komplikacije u radu bubrega, mokraćnog i žučnog mehura, srca, arterija i vena. So dovodi do taloženja tečnosti, izaziva otoke (jastučiće ispod očiju). Osim toga, ta neorganska materija razdražuje i nervni sistem. So uništava kalcijum i na taj način ga oduzima organizmu. Ona ne podstiče ni rad digestivnog trakta, jer može loše da utiče na sluzokožu i usporava rad organa za varenje.

Šta ćemo dobiti time što ćemo prestati da zatravavamo telo velikom količinom soli?

Pre svega, periodično odsustvo soli, ili njeno svakodnevno smanjivanje u ishrani, veoma će se blagotvorno odraziti na funkcionisanje mnogih organa, što znači, na opšte zdravstveno stanje.

Drugo, naš spoljašnji izgled će se primetno poboljšati. Smanjiće nam se otoci, koža neće više biti toliko mlijetava. Naše lice će se podmladiti i izgledaće mnogo privlačnije.

Ograničena upotreba soli i njena zamena sojinim sosom još jedno je od važnih pravila u ishrani Japanaca. Kako je poznato, u toj zemlji se malo koristi so, a umesto nje se najčešće hrani dodaje sojin sos, koji, po pravilu, mora da se priprema

na bazi morske soli. Morska so, bez sumnje, nanosi mnogo manje štete ljudskom organizmu od običnog natrijum hlorida.

Da li vam je poznato da kad u organizam unosimo mnogo neorganskih minerala, oni u obliku tečnih kristala počinju da se talože u vitalnim organima? To na kraju dovodi do stvaranja kamenja u bubrežima, žučnom i mokraćnom mehuru, talože se na zidovima arterija i čini ih poroznim. Krv, koja prolazi kroz takve arterije pritiska zidove krvnih sudova koji su već neelastični i dodatno ih oslabljuje. Kako neorganski minerali dospevaju u naš organizam? – pitate se. U najvećoj meri, baš kroz običnu, kuhinjsku so, koju unosimo u telo zajedno s hranom. Kroz tu jestivu so iz slanika, iz kojeg bez razmišljanja, i često bez naročite potrebe, dosoljavamo već pripremljeno jelo.

Poslednja naučna istraživanja demonstriraju neposrednu zavisnost između upotrebe soli i visokog krvnog pritiska – hipertenzije. Zato, ukoliko je pred vama izbor – dosoliti ili ne – najbolje je da, kao Japanci, izaberite drugu opciju jer se može ispostaviti da je so vrlo opasna po vas.

Dan bez soli

Povremeno možete da sprovodite jednodnevne ili dvodnevne režime ishrane bez soli, kada ćete je iz jelovnika potpuno izbaciti. Pripremajući ribu ili meso, sa iznenadenjem ćete otkriti da te namirnice uopšte nisu bljutave kad se ne sole, već su sasvim ukusne. Stvar je u tome što se u njima sadrži prirodni natrijum. Ukoliko budete sprovodili rasterećujuće dane bez soli, postepeno će se vaša merila, koliko soli treba dodati u hranu, primetno izmeniti u korist onoga što je dobro po vaš organizam.

U skladu sa makrobiotikom, preporučuje se jedino korišćenje morske soli. Ona je zaista daleko korisnija za organizam (u malim količinama) od obične soli. I, kako je poznato, sojin sos (ukoliko se pridržavamo neophodnih pravila) takođe se priprema isključivo sa morskog solju. Stoga, pridržavajući se japanskog načina ishrane, smanjujući količinu soli u jelovniku i zamenjujući je s vremenom na vreme sojinim sosom, dobicećete ne samo zdravlje, već i sve ono što će pozitivno promeniti vaš spoljašnji izgled.

U japanskoj kuhinji, u kojoj je so malo sadržana, ali se zato mnogo više upotrebljava sojin sos, kriju se očigledne prednosti u odnosu na zapadnjačku kuhinju, koja je preterano kalorična i neverovatno slana. Zbog toga verovatno ima smisla preuzeti od ostrvljana običaj da se izbegavaju velike količine soli, kao i naviku da se koristi sojin sos.

Soja je uvezena na ostrva iz Kine. Toliko se dobro adaptirala da mnogi sigurno i ne znaju ko je od koga preuzeo ideju – Japanci od Kineza, ili Kinezi od Japanaca. Sojino zrno je veoma bogato biljnim belančevinama, koje u sojinom brašnu nadmašuju 50%. Od soje se prave razni proizvodi, koji u nečemu oskudevaju, a u nečemu nadmašuju meso, ribu i hleb. Takvi nacionalni proizvodi su miso, tofu i dr. Miso je zakiseljeni proizvod od soje, tofu – neukiseljeni.

Miso je gusta pasta od fermentisanog sojinih zrna i žitarica, s dodatkom soli i vode. On služi za pripremu supa, a koristi se i kao začin. Postoji mnogo vrsta misa. Svaki poseduje svoju aromu, specifičnu boju i jedinstven ukus. U pasti se sadrže važne aminokiseline, vitamin B12 i mineralne materije. Pritom je vrlo malo kaloričan i sadrži malu količinu masti.

Znate li kako najveći deo Japanaca započinje svoj dan? Ne sa uvlačenjem dima cigarete, ili kafom. Uvertira za naporan dan je ništa drugo do vruća supa od misa (*misoširu*). Kako su naučnici ustanovili, takva supa značajno snižava nivo holesterola, čisti krv i time neutrališe efekte duvanskog dima i atmosferskih zagađenja. U nepasterizovanom vidu misoa, kao i kiselim mlečnim proizvodima – kefiru i jogurtu, sadrže se mlečne bakterije i enzimi koji pomažu usvajanju hrane. Japanci, sa svojom urođenom oštrom nošću, ustanovili su da upotrebo misoa mogu da se zaštite od brojnih bolesti. Zato, kada se ujutro probude i okupe za trpezom, odmah nalivaju u tanjur nekoliko kašika dragocene, aromatične supe.

Kada su se prvi putnici sa zapada pojavili na prostorima Japana i susreli sa običnim stanovništvom, često im je čuđenje izazivala jedna činjenica: ispostavilo se da tamo, odakle dolazi beli čovek, ne raste soja. „Kako uopšte živate bez soje?!” – zbuljeno su ih pitali Japanci, jer ostrvljani bez te namirnice prosto nisu mogli da zamisle život.

Jela od soje možemo da upotrebljavamo u tri osnovne varijante: kao tofu, sojin sos i supu od misa – *misossiru*.

O korisnosti namirnica napravljenim od soje već se mnogo toga zna. Ukoliko u svoju ishranu unesete ovaj proizvod bogat belančevinama, i koji praktično nema holesterol, to će vam doneti samo dobrobit, ni kapljicu štete. Ne treba zaboraviti ni da je to veoma ukusna namirnica, koja svojom neobičnom aromom obogaćuje i druga jela. Stoga, takvog predstavnika vegetarijanske ishrane ne treba izbegavati.

Pet „lišavanja” u korist zdravlja:

1. Smanjiti dimenziju tanjira;
2. Smanjiti obim porcije;
3. Koristiti manje kaloričnih namirnica, dodajući u ishranu pirinač, povrće i morske alge;
4. Smanjiti količinu mesa, zamenjujući ga ribom i morskim plodovima;
5. Smanjiti unos soli, zamenjujući je sojinim sosom.

Jin i jang energija hrane

Šta je potrebno vašem organizmu iz hrane? Jedino energija koja dospeva u harmoničnom odnosu jin i jang. Zato nam je neophodna isključivo energetska hrana, a ne balast koji će nam napuniti želudac nepotrebnim materijama, koje će se vremenom pretvoriti u otrov i uzrokovati bolesti i preuranjenu starost. Možemo

unositi velike količine hrane, prejedati se, a da iz nje ne dobijemo dovoljno energije. Od prekomernog unosa mesa – mrtve hrane, stvaraju se toksini i zastoji u organizmu, dok je žive energije, koja donosi aktivnost i zdravlje – vrlo malo. Nepravilan pristup ishrani uzrokuje bolesti, starost i stanje nalik životinjskom.

Kada naše telo počne da se navikava na pravilnu ishranu, ono postepeno stiče osećaj šta mu je korisno, a šta nije. Kakvu hranu pripremiti danas, a kakvu sutra, kakvu je najbolje ne upotrebljavati uopšte, jer ne samo što stvara opterećenje u želucu, već pogoršava rasuđivanje, zamagljuje mišljenje i razum. Kada je odnos jin i jang namirnica u ishrani harmoničan, organizam se oseća odlično, čovek je aktivan i produktivan, bez obzira na to što je količina unete hrane možda čak i smanjena.

Jin je energija zemlje, energija tela, dok je jang – energija duha i neba. Sigurno ne predstavlja iznenađenje to što u čovekovoj ishrani tako često preovlađuju jin namirnice, čiji suficit dovodi do najraznovrsnijih bolesti. Po pravilu, čovek je preterano vezan za zemlju i zato je i njegova ishrana prezasićena jin namirnicama, nauštrb jang. Jin je širenje, a jang skupljanje. Gojaznost je upravo posledica prekomerne jin ishrane. Kada pređemo na makrobiotičku ishranu, ne preoblikuje se samo naš duh, ne uvećavaju se snaga i energija, već se poboljšava i naše telo, koje postaje zasićeno duhom. Telo poprima jang odlike, postaje mlađe, skladnije, sa izraženim muskulama. Ono se spolja i iznutra harmonizuje i uravnotežava.

Najčešće su problemi povezani sa viškom jin namirnica u ishrani. U tom slučaju savetujem vam da izaberete način ishrane kojim ćete smanjiti unos jin namirnica, a dodati one, jang. Kada se ishrana izbalansira, neophodno je da balans održavate i ubuduće. Nije nužno da se toga pridržavate svaki put prilikom uzimanja hrane, već da u toku dana ispoštujete taj princip. Razume se, nije uvek slučaj da se problemi pojavljuju samo zbog viška jin namirnica. Često se dešava da preovlađuje i jang. U takvoj situaciji treba dodati namirnice jin porekla, ali postepeno, kako ne bi došlo do pretezanja na drugu stranu. Krajnosti nisu dobrodošle, već je najbolja zlatna sredina. Kada harmonija između jin i janga bude dostignuta, telo neće tražiti „otrovne” limunade i sumnjive kolače, štetne slatkiše i masnoće, alkohol i bajate namirnice. Ono će postati mudrije. Svako može da dostigne takvo stanje. Važno je pronaći svoj način ishrane u skladu sa makrobiotičkim principima.

I tako ... individualan odnos jin i janga u ishrani svako mora sam da izabere, da ga osvesti i oseti. Generalna pravila se sastoje u sledećem:

– Ne prejadite se, već ustanite od stola sa osećajem blage gladi – jer to je normalno stanje, budući da osećaj sitosti ne nastupa odmah, već pola sata nakon jela, kad hrana počne da se usvaja. Setimo se drevne mudrosti: „*Ukoliko si se odmakao od stola sa osećajem sitosti – znači da si se prejeo; ukoliko se odmakao sa osećajem da si se prejeo, znači da si se otrovao*“.

– Što manje upotrebljavajte napitke, kao i jin namirnice, a naročito krompir, paradajz i patlidžan.

– Izbacite prženu hranu, kafu i crni čaj koji su prošli industrijsku obradu.

– Što duže žvaćite hranu, minimalno 50, a najbolje 100 puta. Ona time postaje i korisnija i ukusnija.

– Biće sjajno ukoliko ste u prilici da sami pravite hleb. Činite to od brašna grubo mlevenog zrna uz dodatak mekinja. Ukoliko upotrebljavate gotov hleb od belog brašna, izaberite onaj s mekinjama, ili od celog zrna.

– 50-60 % od svakodnevne količine unete hrane – moraju da sastavljaju pirinač i žitarice – u vidu celih, nesamlevenih zrna. Takvu hranu možemo jesti u neograničenim količinama.

– Povrće i voće mora da sačinjavaju 25-30 % jednodnevnog unosa hrane. Bolje ih je upotrebljavati sveže, po mogućnosti s ljuskom, ili povrće kratko kuvano, nikako prženo.

– 5-10% treba da čine mahunarke i morske alge

– Meso, perad i jaja retko upotrebljavajte. Važno je da ne zloupotrebljavate hranu životinjskog porekla.

Iseljenje pomoću pravilne ishrane

Priroda čoveku daruje savršenu energetsku hranu koja može da bude njegov najbolji lek, koji ne može ni da se zamisli. Žalosno je što čovek često ne shvata prednosti tog bogatstva, nego se iz navike, ili unakaženog ukusa koji se formirao od detinjstva, ne hrani onim što mu donosi zdravlje, već naprotiv – onim što ga uništava. Zašto umesto kvalitetne i sveže hrane, većina ljudi iz dana u dan upotrebljava mrtvu, praznu i često zatrovanu hranu? Takva hrana im ne može doneti snagu i energiju, ali je zato u stanju da im ispije ostatke životne energije, što svakodnevno i čini. Upravo ta prazna, otrovna i mrtva hrana uzročnik je većine bolesti. Koristeći takvu hranu, čovek kao da nesvesno oseća mržnju prema sebi, prema svom telu, jer time postepeno, ali neumitno, ubija sebe.

Kada se pravilno i racionalno hranimo, pridržavamo se prirodnih zakona, tada bez ikakvih lekova možemo da povratimo zdravlje i otvorimo telo ka moćnim i životvornim tokovima energije. Već time što ćemo preći na zdrav način života i zdravu ishranu, neće nam više biti potrebna pomoć lekara.

Izbavljenje od umora

Zbog čega je čovek umoran? Suština je u tome što upravo sa umorom otpočinju i brojne bolesti. Umor je signal da u organizmu nešto nije u redu. Čovek oseća kao da će se uskoro razboleti, iako očiglednih simptoma bolesti nema. Upravo je u tom periodu vrlo važno preduzeti mere. Bolest se još uvek može sprečiti.

Koji su uzroci umora? U takvom stanju čovekova energija prestaje pravilno da struji energetskim kanalima. To je primetno kod osoba koje prekomerno jedu i nezdravo se hrane. Mrtva hrana oduzima snagu i uzrokuje umor.

Kada se čovek veoma brzo umara od, reklo bi se, laganog posla, možda je problem u tome što unosi mnogo masne hrane, kao i one životinjskog porekla. Smanjivanjem količine šećera, masne hrane, kao i ukupne količine hrane, a najvažnije, uspostavljanjem ravnoteže jin i janga, umor će ubrzo nestati.

Prehlade i ishrana

U toku prehlade čovek, kako je poznato, gubi apetit. I to je ispravna reakcija organizma. Nešto se u njemu protivi unošenju hrane, što znači da on za to nema energije, nego su sve sile usmerene na uspostavljanje zdravlja.

U toku bolesti neophodno je nastojati da se bar jedan dan potpuno lišimo unosa hrane i konzumiramo samo toplu vodu (i to u slučaju ukoliko nema kontraindikacija), ili je uzimamo u minimalnim količinama. Pritom, dobro je uvrstiti namirnice koje pogubno deluju na infekciju: beli luk, ren, ljutu papriku, zeleni čaj, morske alge i povrće.

Postoje osobe koji često pate od hronične kijavice. To se dešava usled prekomernog unosa mlečnih proizvoda, šećera i jako velike količine tečnosti. U takvoj situaciji treba primeniti sledeći pristup lečenja: unositi što manje tečnosti i isključiti, ili značajno smanjiti, upotrebu gore navedenih namirnica.

Ishrana koja sprečava crevne probleme

Zbog čega se dešava zastoj u crevima? On nastaje u slučaju zatvora, proliva, kod odsustva uobičajenog i svakodnevnog pražnjenja creva, kao i u slučaju velike koncentracije gasova. Obično se osobe koje pate od sličnih problema neuredno hrane, nedovoljno žvaću hranu, pri čemu je brzo gutaju. Oni koji pate od crevnih problema često su poklonici masne hrane i prekomerno upotrebljavaju u ishrani brašno, deserte i slatke kremove. Usled takvih navika se i dešavaju poremećaji u radu creva.

Ono prvo što treba preduzeti u slučaju takvih problema je dobro žvakati hranu, najmanje 50, a najbolje 100 puta. Kao drugo – smanjiti ukupnu količinu hrane.

Neophodno je jesti žitarice, zatim supe, pa tek onda – povrće. Salate ne treba jesti pre glavnog jela.

Namirnice životinjskog porekla je najbolje jesti pre glavnog jela. A voće – posle jela, pri čemu je najkorisnije ukoliko su to jabuke, odnosno voće sa jang energijom.

Protiv proliva se preporučuje:

- smeđi pirinač
- zeleni čaj
- šargarepa i kaše

Protiv zatvora:

- jabuke
- šljive
- pahuljice
- bela rotkva
- sirovo povrće
- soja

U slučaju jakog stvaranja gasova:

- pšenične pahuljice
- kupus

Ishranom protiv nesanice

Ljudi koji ne mogu da zaspe do dva-tri sata ujutro, a zatim spavaju do podneva i teško se bude – pate od viška jin energije.

U tom slučaju treba potpuno izbaciti kafu, čaj i druge napitke koji razdražuju nerve. Takođe, ne treba jesti ništa uveče – posle 18 časova.

Ukoliko je prisutan višak jang energije, neophodno je izbaciti so, namirnice treba kraće termički obrađivati, isključiti brašno, naročito suvi keks i kolače, a često jesti šargarepu, luk i mahunarke.

Kako se pomoći ishrane oslobođiti potištenosti

Strah, uznemirenost i tuga, najčešće su rezultat crevnih i bubrežnih problema. Treba preći na makrobiotičku ishranu i veoma dobro žvakati hranu. Češće jesti pirinač, mahunarke i soju, supe s dodatkom pirinča i mahunarke. Prekinuti sa uzimanjem slatkog voća, naročito sušenih urmi i banana. Dva ili tri puta nedeljno treba jesti kašu od heljde i ovsu.

Bolesti krvnih sudova

Proširenje i skupljanje krvnih sudova, koje izaziva promenu krvnog pritiska i masne naslage na krvnim sudovima, leče se jednostavnim prelaskom na makrobiotičku ishranu. Kod deformacija na venama pijte manje tečnosti i izbegavajte so. Izbacite iz ishrane voćni sok, vino, slatko voće.

Namirnice koje štite krvne sudove od taloženja štetnih materija su: orah, maslinovo ulje i avokado.

Namirnice koje sprečavaju stvaranje tromba koji začepljuju krvne sudove su: dinja, luk, beli luk, ananas, morske alge, lubenica, zeleni čaj.

Namirnice koje pomažu kod proširenih vena i upale su: orasi, kesten, jabuke, morske alge.

POGLAVLJE 4

JAPANSKO
KULINARSTVO



POGLAVLJE 4

JAPANSKO KULINARSTVO

Ne stvaraj, već otvaraj

*Čistim krušku
Kapljice slatkog soka
Klize niz oštricu noža*

Masaoka Šiki

„Na ovom svetu se može jesti sve, osim mesečeve senke” –japanska je izreka. U ovoj zemlji se jede sve: od sušenih i zašećerenih cvrčaka, do začinjenih zmija. Japanci dodaju hrani latice cveća i pripremaju napitke od bundeve i šumskih gljiva, te koriste morske plodove. Jednom rečju, japanski jelovnik je bogatiji od svetski poznate kineske kuhinje upravo zbog raznovrsnosti izvorne sirovine. Bogatstvo japanskog arhipelaga ribom je veoma impresivno. Obilje planktona u priobalnim vodama omogućava razmnožavanje ogromne količine morskih životinja. Gde su planktoni, tu je i riba. Japanci su naučili da u potpunosti iskorišćavaju more. U Japanu će vas posavetovati ne samo koja je riba ukusnija i masnija, kakva je vrsta bolja u određenoj sezoni, već i koja je najbolja u određenom regionu.

Očigledno je da se žitelji ostrva nisu uzalud molili sedmorici bogova sreće za dugovečnost, blagostanje i uspeh u životu, kao i to da im pruži sedam sreća na ovom svetu pre nego što nastupi budistički raj. Godinama su im sigurnost, materijalno blagostanje i zadovoljstvo životom predstavljali neodvojiv sinonim za prosperitet u ovom, prolaznom, životu. Težnja ka tačnosti u svakodnevnim aktivnostima uverila je ceo svet u to da Japanci teže ka dostizanju savršenstva u svakom poslu. To s punim pravom može da se primeni i na japansku ishranu, njenu raznovrsnost i, umnogome, na bitnost njihove nacionalne kuhinje. Pritom je njihov odnos prema prirodi i hrani potpuno prožet religijom i božanskim pristupom.

Uistinu, mistički značaj pirinča u japanskoj kuhinji može da iznenadi svakog posetioca te zemlje. Pirinač predstavlja nešto što je božansko, što su sami bogovi gajili na svojim petougaonim poljima i učili ljude da organizuju praznike u njegovu čast, uključujući i pronošenje ljudskih žrtava. U vreme obreda sađenja pirinča postojao je običaj da se zakopa živa devojka, da bi se umilostivili bogovi pirinčanog polja. Vremenom, obred je, na sreću, iskorenjen, ali su se neki njegovi elementi sačuvali do danas. Devojke koje su sadile rasad pirinča mazale su blatom lice ili skute haljina, čime se naglašavala njihova magijska povezanost sa božanstvima pirinčanih polja. Posle takvog obreda, svi njegovi učesnici postajali su „neveste”, „žene”, ili „deca” pirinčanih božanstava.

Japanci su umešni da od pirinča sprave najraznovrsnija jela, da ga jedu umesto hleba, s ribom, kao i umesto poslastica. U Japanu se prema pirinču treba odnositi vrlo pažljivo, kao prema svetoj namirnici, jer se može ponoviti slučaj koji podseća na onaj što se desio jednom seljaku u pradavna, carska vremena. Naime, kod jednog čoveka je pirinač izuzetno bogato rođio. Odlučio je da to proslavi i da se razonodi, pa je od pirinča napravio lepinju i od nje je načinio metu u koju je gađao

iz luka. Pirinčana lepinja se odjednom pretvorila u belu pticu i odletela. Tom čoveku nikada više na poljima nije nikao pirinač.

Japanska kuhinja se veoma razlikuje od kulinarija drugih zemalja. Ovde je i odnos prema hrani vrlo posvećen. Prisutna je težnja da se koriste samo sveže namirnice, da im se što više očuva prvobitni oblik, ili da na njega bar podseća. Kako je primetio veliki poznavalac Japana, Fosko Maraini, japanska hrana predstavlja približavanje prirodi, za razliku od kineske – koja je približavanje čovekovoj umetnosti, dok je hrana zapadnjaka – čovekovoj vlasti. U Japanu je hrana zaista približavanje prirodi, gde je koren koren, list je list, a riba je riba. Količina obroka je odmerena tako da se izbegne prejedanje.

Isceljujuća svojstva sojinog sosa

U gastronomskom životu Japanaca veoma je važan sojin sos. Bez njega kuvar ne može da pripremi praktično nijedno nacionalno jelo. Metod pripreme sosa datira iz XVI veka, a čak i danas postoje preduzeća koja spravljaju sojin sos po starinskim recepturama, u kojima prirodno vrenje traje jednu do dve godine. Pripremljen na taj način, sojin sos se pasterizuje pre pakovanja, ali se ne koriste nikakvi konzervansi niti dodaci. U tom prirodnom sosu sadrže se samo sojino zrno, pšenica, so i voda. Nekvalitetan sojin sos, koji se često prodaje po zapadnjačkim prodavnicama, sadrži biljne belančevine, sumpornu ili sonu kiselinu, zrnastu melasu boje prženog šećera, so i vodu.

Sojin sos je bogat aminokiselinama, mineralnim materijama i vitaminima grupe B. On ne samo što pruža osećaj svežine, pojačava ukus i aromu svakog jela, već, – što je vrlo važno – pomaže varenju.

Miso poboljšava varenje

Sve vrste miso paste, odnosno začina, dele se na dve grupe, u odnosu na ukus i boju. Postoji „odležani” miso, koji je sladak i beo. U njemu je mnogo kvasca i malo soli. Takav miso je bogat ugljenim hidratima i ima ukus sira. Priprema se dve do osam nedelja. Pritom, izgled takvog misoa zavisi od dužine fermentacije. Drugi tip miso paste je onaj sa mnogo većim sadržajem soli, ali manjom količinom žitarica i kvasca. On je tamniji i slaniji i fermentacija traje mnogo duže – od tri meseca do dve godine. U drugu vrstu takođe spadaju i miso paste kao što je „crvena”, „smeđa”, „pirinčana”, „ječmena”, „od soje”. Svaka vrsta je korisna na svoj način. Slatki miso, na primer, sadrži vrlo mnogo mlečne kiseline, a tamni – belančevina. Miso veoma blagotvorno utiče na varenje, a naročito je koristan za decu.

U kulinarstvu se miso koristi i za jela od ribe, povrća, za zapečena jela, kao i za razne prelive. U kombinaciji s pirinčanim sirčetom, sosu daje oštريji ukus. Tamni miso se koristi za pripremu omiljenog japanskog misa – misoširu. Sa sigurnošću se može tvrditi da je, osim pirinča, mariniranog povrća i čaja, miso – obavezna svakodnevna hrana praktično svakog Japanca.

Tofu – izvor kalcijuma i mineralnih materija

U 240 gr tofu – sojinog sira, sadrži se isto onoliko belančevina koliko i u dva jajeta. To je otprilike četvrtina koja je organizmu potrebna svakog dana. Takve belančevine se odlično usvajaju – do 95%, što može da se zahvali načinu njegove pripreme. Tofu sadrži mnogo lizina, bogat je izvor kalcijuma, određenih mineralnih materija, naročito gvožđa, kao i vitamina B i E. Npr., u 100 gr tofua se sadrži 23% više kalcijuma nego u istoj količini mleka. Teško ga je proglašiti dijetalnim proizvodom jer je uprkos visokoj hranljivosti on niskokaloričan. U njemu se sadrži malo ugljenih hidrata. Tofu upija masnoće i ne sadrži holesterol. Odlična je zamena za meso, jaja i mlečne proizvode. Za razliku od druge visokobelančevinaste hrane, koja stvara kiselost, tofu je alkalan.

Danas, kada mnogi obraćaju pažnju na zdrav način života, tofu je izvojevao više poklonika ne samo na istoku, već i na čitavom zapadu.

Povrće – neizostavan deo japanske kuhinje

Trpezu Japanaca nemoguće je zamisliti bez povrća. Osim toga što u Japanu jedu svima poznate šargarepu, repu, rotkvu i kupus, oni koriste i plodove i biljke koji su sa nas nepoznati, kao što su, npr., koren lotosa, stabljika bambusa, različite vrste mahunarki, jams, gobo – čičkov koren, vasabi – japanski ren, šitake, gljive izrasle na panjevima, tzv. „eliksir života”.

„Dajkon“ rotkva u borbi protiv masnoća

U jesen se svuda može videti snežnobela dajkon rotkva (ili bela repa), koja je okačena da se suši. Ona svuda visi: na zidovima ili pred kućama, u poljima, ili se razlaže na specijalnim podmetačima. Od davnina su poznate njene korisne i hranljive osobine. Dajkon odlično sagoreva masnoće koje su se predugo taložile u organizmu. Sveža i očišćena od kore, ona omogućava usvajanje masne hrane i uspostavlja normalno varenje. Enzimi, amilaza i esteraza, koji se u njoj sadrže, slični su onim u čovekovom telu. Upravo oni i pomažu u boljem usvajaju masnoća, belančevina i ugljenih hidrata. Kako Japanci smatraju, izrendana rotkva omogućava usvajanje masti, a iseckana na kockice i pomešana sa sašimi – belančevina. Ne treba zaboraviti da se izrendana rotkva mora brzo pojesti, jer nakon pola sata 50% enzima gubi svoje osobine.

Koren čička „gobo” – vitamini i mineralne materije

Bez obzira na to što „gobo” raste u Kini i u Sibiru, kultiviše se i u većem delu Japana. Zbog čega je koristan koren čička? Ispostavilo se da je bogat vitaminima grupe „B” i mineralnim materijama, koji se uglavnom nalaze u kori. Upravo zbog

toga se koren uvek čisti vrlo pažljivo. Najčešće se služi začinjen uljem, a ponekad se i dinsta.

Delikates japanske kuhinje – koren lotosa

Koren, čije ime pobuđuje mitološke teme, u suštini je veoma blag i nezamenljiv u pripremi raznih prženih jela. Obično se dinsta i marinira. Tanko iseckani kolutovi lotosovog korena, koji liče na čipku, ukras su svakog jela. Kao i sam koren lotosa, tako i njegov cvet i seme poseduju isceljujuće i hranljive osobine. U semenu se sadrži do 20% belančevina.

Krompir „taro”, ili „đavolji jezik”

„Taro”, kako ga zovu u narodu, predstavlja podvrstu krompira. Po ukusu je malo presan, a po obliku liči na dajkon. Od njega se prave sosovi. Isekan i hrskavo ispržen taro veoma liči na čips. Ovaj krompir stimuliše potenciju. Narodna tradicija je odavno smatrala taro krompir hranom pogodnom za muškarce. Prah se široko primenjivao u istočnjačkoj medicini, kao sredstvo protiv distonije i impotencije.

Šitake gljive – „eliksir života”

U japanskom kulinarstvu se široko primenjuju gljive. Upravo one jelima pružaju neponovljiv egzotičan ukus. Tokom vekova se u zemlji kultivisala specijalna vrsta gljiva – **šitake**. Gaje se na panjevima ši drveta. Od davnina se ove gljive upotrebljavaju kao sredstvo protiv masnih nasлага i starenja, u lečenju srčanih bolesti, hipertenzije, gripe, kao i u normalizaciji reproduktivne funkcije. Nije slučajno što na istoku šitake nazivaju „eliksirom života”. Da bi se odgajila, nekada je bilo neophodno dve godine, ali danas je razrađena nova tehnologija uzgajanja koja traje dva meseca, na briketima presovane piljevine. Od kasne jeseni do proleća šitake se prodaje u svežem vidu. U sušenom je u Japanu dostupna tokom cele godine. Sveže gljive se koriste za supe, jela koja se prave u zemljanim posudama, a sušene – za dinstanje. U supu se za aromu često dodaju nožice gljiva. Šitake Japanci vole da prže na roštilju ili na grilu, a poslužuju se s komadićima limuna i sojinim sosom.

Dragocena svojstva morskih algi

*Tamo, na dnu, duboko pod vodom,
Biserne alge u dubini...
Tamo raste trava koja „ne govori”.*

Darovima mora, koji su bogati mineralnim materijama, u Japanu su se prehranjivali još od pojave poljoprivrede. O korisnim osobinama morskih algi znalo se od davnina. Ti darovi iz morskih dubina nisu ništa manje popularni od

povrća i baštenskih biljaka. U Japanu se alge koriste u pripremi supa, salata, za dinstana jela. Jedu se u svežem, sušenom i mariniranom obliku. Kada se umešno pripreme, poseduju blag ukus, a takođe mogu da „izvuku” i ukus drugih namirnica. Još jedna osobina morskih algi, koja nije za potcenjivanje za estete kao što su Japanci, jeste to što se često koriste kao divan ukras za najrazličitija jela.

Arame – morske alge smeđe boje i nežnog ukusa. U njima se sadrži mnogo kalcijuma, gvožđa i drugih minerala. Ove alge se često pripremaju sa slatkastim krtolama. Osim toga, često se koriste i za ukrašavanje jela, za dekoraciju oboda tanjira, kao garnir.

Hidžiki – tamnosmeđe morske alge. Sušenjem menjaju boju i pocrne. Hidžiki su bogate proteinima, kalcijumom i gvožđem. Imaju zasićen ukus, i po konzistenciji liči na špagete.

Kombu – morske alge tamnozelene boje. Lišće im je debelo i široko. Kombu su bogate različitim mineralima. Često se pripremaju s povrćem ili mahunarkama. Za dodavanje arome supi, jedan komadić može da se iskoristi čak dva ili tri puta.

Wakame – tanke i dugačke morske alge smeđe boje. Imaju slatkast ukus i nežnu strukturu. Koriste se u najrazličitijim jelima.

Nori – morska alga koja se često koristi sa kuvenim pirinčem.

Isčeljujuća svojstva čaja

Japan nije slučajno dobio nadimak „zemlja čajnih kućica”. Nigde u svetu čaj nema takvu popularnost kao u ovoj zemlji. U Japanu ga poznaju već 12 vekova. Pijenje čaja ne predstavlja samo utoljavanje žeđi, već je to i posebna ceremonija *cha-no ju*. U njoj se spajaju posmatranje prirode i divljenje umetničkim predmetima, te razmišljanje i druženje. Priprema čaja predstavlja stvaralaštvo. To je ritual koji zahteva strogu tišinu i usredsređenost.

Nekada su Japanci poznavali samo lokalne sorte čaja, lošeg kvaliteta. Ukus pravog čaja su upoznali tek u XII veku, kada je jedan monah otkrio da kineski čaj neobičnog ukusa može da se gaji i u samom Japanu i južnom predgrađu Kjota. Od tada je Japan postao vodeći uzgajivač čajeva.

Danas se u Japanu može sresti veliki broj sorti čajeva, ali postoje dve osnovne: čaj u listićima i u prahu.

Najbolja sorta zelenog čaja *Gyokuro* (doslovno, „dragocena kapljica”) priprema se od tek izniklih i najnežnijih gornjih listića čajnog grma. Izmravljen u prah, naziva se *matcha*. Takav čaj – prah upotrebljava se isključivo za ceremonije pripremanja čaja.

Čaj druge berbe – listovi, koji su raspoređeni na drugom redu grma, naziva se *Senhca*. Tom rečju u Japanu i imenuju zeleni čaj. Služi se u dobrom restoranima i kućama, prilikom prijema gostiju.

U svakodnevnom životu Japanci najčešće koriste najjednostavniji čaj *Bancha*, koji se priprema od krupnijih i starijih listića donjeg dela grma. Upravo se ova vrsta

čaja besplatno služi u svim restoranima. U zagrejanom banchu oseća se jedva uhvatljivi miris dima. On sadrži vrlo malo kofeina. Obično se pije leti, hladan.

Postoji još jedna vrsta čaja – *Kukicha* – od grančica i stabla čajnog grma. On se takođe pije hladan i sadrži neznatnu količinu kofeina. Da bi se dodao ukus tom napitku, on se ne preliva vrućom vodom, već se kuva. Na njegovoj osnovi pripremaju se brojni medicinski čajevi, na primer oni koji se piju kod želudačnih bolova, proliva i poremećaja varenja. **Isceljujući čaj se priprema na sledeći način:** u šolju pripremljenog *kukicha* čaja dodati jednu *umeboši* – mariniranu malenu šljivu, nekoliko kapljica sojinog sosa i svežeg đumbira. Čaj treba da odstoji 1–2 minute.

Japanci imaju još jedan neobičan čaj – *Genmaicha* – smesa krupnog zelenog čaja sa zrnima vazdušastog pirinča.

U Japanu se upotrebljava čaj *Kombucha* koji se pravi od praha morskih algi. Postoji i ječmeni čaj – „*mugi cha*”, koji se obavezno pije rashlađen.

Čaj *Sakuraya* – cvet drveta sakure zakuvan u zasoljenoj kipućoj vodi – pije se samo u specijalnim prilikama, kao što su veridba ili prilikom smene godišnjih doba, koje Japanci obeležavaju.

Crni japanski čaj se naziva „*kocha*”, a zeleni – „*ocha*”.

Šoljica zelenog čaja (*ocha*) je u Japanu postala simbol druženja. Ona se služi praktično prilikom svih susreta. Pažljivo se zakuvava u porcelanskim šoljicama, koje se prethodno isperu topлом vodom. Posle zakuvavanja, poklopljen čaj treba da odstoji. Zatim se sipa u šolje, bez dodavanja vode.

Asimetrija posuđa za jelo u Japanu simbolizuje živ i pokretljiv svet.

Znate li koliko se u Japanu pridaje pažnja posuđu za jelo? Japanci traže i pronalaze lepotu u svemu što ih okružuje u svakodnevnom životu, u svakom predmetu. Ne samo slika ili vaza, već i svaki predmet za kućnu upotrebu, kao što su tanjur, šolja, štapić za sipanje pirinča, podmetač od bambusa za čajnik – moraju biti umetničko delo i ovaploćenje lepote. Svaki restoran u Japanu poseduje najmanje četiri servisa posuđa, po jedan za svako godišnje doba. Kompleti posuđa se po pravilu razlikuju po obliku, boji i materijalu. Šolje bez drške, male lakirane ili plastične za supu, glinene, od fajansa, i porculanske za pirinač, velike šolje za nabe. Obavezne su i velike šolje od fajansa sa poklopcem, za pirinač s povrćem ili morskim plodovima.

U okruglim lakiranim šoljama, sa ispupčenim poklopcima, domaćica poslužuje goste kuvanim pirinčem i supom. Pržena hrana se stavlja na tanjire ispletene od bambusa. Bambus pruža ogromne prednosti. Višak ulja nakon prženja upija pletivo, a pripremljena riba ne pliva u višku ulja. Element umetnosti je kod Japanaca prisutan svuda, jer se doživljaj lepote nalazi, kako vidimo – u samoj prirodi. Kod njih se jedno preliva u drugo. Okrugli komadići hrane, uvijeni u rolatice mesa ili ribe, poslužuju se na kvadratnim tanjirićima. Koren lotosa narezan na kriške, na pravougaonom tanjiru. Kvadratni komadići hrane se poslužuju na okruglim tanjirima. Japanci praktično ne koriste besprekorne pravougaone ili

idealno okrugle tanjire i činije. Posuđe može biti najraznovrsnijeg oblika: šestougaono, polukružno, u obliku lepeze ili ono koje podseća na školjku. Sve, samo ne obično.

Nekada, početkom XX veka, kada su Japanci počeli da posećuju Evropu, njihovom čuđenju nije bilo kraja: „Kod njih je svaki tanjur – okrugao! Vrhunac neukusa!” Za Japance, koji su uvek protestovali protiv simetričnosti, okrugli tanjiri su zaista bili apoteoza vulgarnosti. Oni su izmerljivost smatrali nespojivom sa večnim pokretom života. Zbog toga su odbijali da prihvate simetriju. Japanac lepotu vidi u asimetričnoj ravnoteži dekorativnih elemenata, u narušavanju ravnoteže koja za njega otelotvoruje svet, živ i pokretan. Simetrija se smisljeno izbegava i zato što sadrži ponavljanje. Asimetrična kompozicija isključuje stvari u paru. Udvajanje dekorativnih elemenata japanski osećaj za estetiku takođe smatra pravim grehom. Posuđe na japanskoj trpezi nema ništa zajedničko sa onim što se na zapadu podrazumeva pod servisom za ručavanje. Posećujući Japan, Evropljani se iznenađuju – kakvo šarenilo! A Japancu se, naprotiv, čini potpuno neinteresantnim i dosadnim da vidi jednu istu šaru, ili ponavljače slike na tanjirićima, čajniku, činijama i šoljama.

U Japanu se, pored svega, ne obraća pažnja samo na oblik, boju i materijal iz kog je napravljeno posuđe, već i na to kakva posuda kom jelu odgovara. Ovde, na primer, veoma vole lakiranu posudu tamnih boja. Upravo se takvo posuđe masovno upotrebljava. Evo šta je u vezi s tim rekao klasik japanske literature, Tanizaki Čuničiro: „...Jednom prilikom sam bio pozvan na čajnu ceremoniju, gde su nas poslužili miso supom. Do tada sam tu supu jeo ne obraćajući na nju posebnu pažnju, ali kada sam je video posluženu uz prigušenu svetlost sveće, u lakiranim tamnim šoljama, ta gusta supa boje crvene gline je poprimila neki poseban, dubok izgled, koji je pobuđivao na neverovatan apetit. Da... kuvani pirinač miluje pogled i pobuđuje apetit samo kad je poslužen u crnoj lakiranoj kačici”.

Može se pouzdano reći da iskusno i s ljubavlju izabrano posuđe sigurno poboljšava raspoloženje u toku jela, i ne samo što povećava apetit, već i opštu energetiku, donoseći harmoniju i radost.

POGLAVLJE 5

RECEPTI JAPANSKE KUHINJE



POGLAVLJE 5

RECEPTI JAPANSKE KUHINJE

Japanska nacionalna kuhinja objedinila je brojne sastojke u nešto što je savršeno, jedinstveno i neponovljivo. Principi zdravog japanskog kulinarstva su se formirali tokom dve hiljade godina. Za sve to vreme ishrana ostrvljana se nije samo jednom podvrgavala značajnim izmenama. Na primer, zabrana upotrebe mesa je prvi put proglašena u VIII veku, pod uticajem budizma. U IX i XI veku u Japanu se dogodio pravi gastronomski „bum“, kada su žitelji arhipelaga, uz glavna dva dnevna obroka, uveli i užine, vesele i duge čajne rituale kao i fantastično servirane delikatese. U XII veku samurajska vlada je opet postala provegetarijanska i Japanci su prešli na asketski a istovremeno, bez sumnje, korisniji i zdraviji režim ishrane. Budistička vegetarijanska hrana, preuzeta od kineskih monaha, postala im je svojstvena. Odatle je i začet celom svetu poznati japanski manir pripreme i posluženja hrane – najraznovrsnijih vegetarijanskih jela u vrlo malim porcijama.

Japansko kulinarstvo je neke elemente pozajmilo i od kulinarskog iskustva drugih zemalja, prerađujući recepte onako kako je njima najviše odgovaralo. Holandski i portugalski recepti došli su pred ostrvljane u izmenjenoj, istočnjačkoj varijanti. Sa dalekih tajanstvenih ostrva, osim priča o prelepim običajima, gejšama i tajfunima, putnici su u svoje zemlje uvozili i recepte za sosove, pripremu pirinča i otrovne ribe fugu.

Što se tiče mesa, ono se na ostrva vratilo u drugoj polovini XIX veka. Japanci su sve do tada davali prednost ishrani sličnoj onoj koju su voleli njihovi preci. Počasno mesto na trpezi nisu zauzimali bifteci, već jela od pirinča, ribe i povrća. Takođe su bili zainteresovani i za testeninu i heljdu; prezirući so, a neizostavno koristeći sojin sos i morske alge. Bez čega je nemoguće zamisliti japansku kuhinju? Bez tzv. „osnovne hrane”, pirinča. On se nalazi na stolu praktično svakog Japanca. Upotrebljava se svakog dana više puta, jer ga smatraju ne samo ukusnim, već i korisnim za zdravlje.

Jela od pirinča

Pirinač se u Japanu koristi najmanje tri puta dnevno, i to u velikim količinama. U mnogim tradicijama japanskih jela pirinač je osnovni sastavni element. Postoji ogroman broj recepata za pripremu pirinča. On se priprema zasebno, a isto tako sa mahunarkama, kestenjem, u obliku lepinja, s povrćem, morskim algama, morskim račićima, pa čak i čajem. Od pirinča se pripremaju nacionalne poslastice, *dangšo* (lepinje) i *arare* (krekeri). Pirinač, u skladu s japanskim verovanjem – ima dušu. Nije slučajno što se u nekim naročito sujevernim porodicama za vreme kuvanja pirinča, a i kasnije u toku obroka, oblikuje kip pirinčanog božanstva. Možda bi i čovek sa zapada, sledeći mudrost japanskih tradicija, mogao pažljivije i duševnije da se odnosi prema pirinču i njegovoj pripremi.

Recept za pravilnu pripremu pirinča

Pažljivo operite pirinač u hladnoj vodi. To činite sve dok voda postane potpuno bistra. Zatim ga potopite u vodu. Ukoliko je leto, neka стоји minimalno pola sata. Ukoliko je zima i mraz, tada minimalno sat vremena. U Japanu se pirinač pre kuvanja obavezno natapa. Tada zahteva manje vremena za kuvanje i hranljiviji je.

Kada pirinač nabubri, prebacite ga u posudu i prelijte vodom u sledećim proporcijama: 1,25 čaše vode na jednu čašu pirinča. Dobro poklopite posudu i na srednjoj temperaturi sačekajte da proključa. Kada se to desi, vatru ponovo povećajte. Zatim smanjite i kuvajte 4-5 minuta na umerenoj vatri. Nakon 5 minuta vatru još malo smanjite i kuvajte pirinač na još slabijoj vatri još 10 minuta. Ako se budete ovoga pridržavali, tada će svako zrno upiti vodu i biće rastresito. Potrebno je da sva voda ispari. Međutim, pirinač ćete skuvati pravilno samo ukoliko za

vreme kuvanja ne otklapate posudu. Ne otvarajte je ni nakon što isključite vatru. Pirinač mora 10 minuta da odstoji poklopljen, da bi se „složio” i slegnuo.

Pirinač sa azuki pasuljem

Potrebno je: 1/2 čaše azukija, 3 čaše vode, 3 čaše pirinča, 1-2 kašike tamnog susama, malo soli ili sojinog sosa.

Prvi korak: Operite azuki i kuvajte ga 10 minuta nepoklopljenog. Procedite ga i prosušite, a tečnost sačuvajte.

Drugi korak: Dobro operite pirinač, stavite ga u posudu i prelijte polovinom tečnosti u kojoj se kuvao azuki. Možete dodati vode, ukoliko je neophodno, da bi razmiera pirinča i tečnosti bila 1:1,2. Ostavite ga da stoji minimalno 4 sata na sobnoj temperaturi. Ukoliko odlučite da ga ostavite preko noći, neka bude – u frižideru. U frižider odložite poluspremljen azuki i pirinač, kao i tečnost koja je ostala posle kuvanja.

Treći korak: Pomešajte prethodno prosušen pirinač sa azukijem. Ravnomerne razložite smesu na rešetku posude za kuvanje na pari, zaklopite je i kuvajte oko 15 minuta. Zatim dolijte 1/3 preostale tečnosti, opet poklopite, kuvajte nekoliko minuta. Još dva puta dolijte 1/3 tečnosti. Ukupno se jelo mora nalaziti na pari 45 minuta. Skinite posudu sa vatre, malo sačekajte i otklopite. Lagano promešajte blago pocrveneli pirinač i azuki vlažnom drvenom lopaticom i pospite smesom soli i susama. So možete zameniti sojinim sosom.

Pirinač sa azukijem možete služiti s prženom ribom, dinstanim pečurkama, piletinom, kao i s raznim salatama.

Ovo jelo je korisno za bubrege, slezinu i pankreas.

Pirinač s graškom

Potrebno je: Čaša svežeg graška, 1,5 čaša pirinča, 1,75 čaše vode, 1,5 kašike desertnog vina, 1-2 kašike mešavine susama sa krupnom solju ili 0,5 -1 kašika susama i sojin sos.

Prvi korak: skuvajte grašak minut u ključaloj slanoj vodi, odlijte vodu, operite grašak i osušite ga. Operite pirinač, prelijte ga neophodnom količinom vode i ostavite ga da stoji 10 minuta.

Drugi korak: Dodajte vino i skuvajte pirinač prema japanskom receptu. Ali, pre nego što pojačate vatru, dodajte pripremljen grašak. Poklopite i kuvajte još 15 minuta. Zatim isključite vatru i ostavite da stoji 10-15 minuta. Kad pirinač nabubri, drvenom lopaticom namočenom u hladnu vodu servirajte pirinač s graškom u činijice. Svaku prelijte sojinim sosom i pospite susamom.

Pirinač s povrćem

Potrebno je: 1,5 čaše pirinča, pola šargarepe, 2 režnja „**abura-age**“ (jako propržen tofu), 1 malo stablo bambusa ili 1 gobo, pola repe (ili crnog luka; ili povećajte količinu šargarepe i dr.), 1,75 čaše vode, 1,5 kašike sojinog sosa, 1 kašika desertnog vina.

Prvi korak: Obarite tofu u kipućoj vodi da se odstrani masnoća. Prosušite ga i narežite na tanke trake. Isecite repu, obarite je 2 minuta i prosušite.

Drugi korak: Operite i očistite koren goboja, isecite ga na trake, potopite u hladnu vodu i ostavite da stoji 5 minuta poklopljen. Zatim ga prosušite. Na taj način će se iz goboja odstraniti gorčina. Ukoliko koristite konzervisani gobo ili stablo bambusa, tada ih je potrebno prethodno prosušiti i spustiti u kipuću vodu da bi se uklonili konzervansi. Posle sečenja ga treba osušiti.

Očistite šargarepu i iseckajte je isto kao i ostalo povrće. Opran i već pripremljen potopljen pirinač stavite u posudu s povrćem. Nalijte vodu i sve dobro promešajte. Dodajte sojin sos i vino i nadalje kuvajte na uobičajen način.

Povrće se može pomešati sa kuvanim pirinčem u odnosu 5-10% kuvanog povrća na količinu pirinča. Pritom je važno pridržavati se principa harmonije. Poželjno je da u jelu bude više jang povrća ukoliko je ishrana namenjena osobama sa jin bolestima, i, suprotno, za one koji boluju od jang bolesti, potrebno je dodavati kuvano jin povrće. Jang povrće su šargarepa, koren maslačka, peršun, luk, repa, rotkva, dok su jin paradajz, spanać, kiselica, beli i crveni kupus, pečurke, tikvice i stablo bambusa.

Pirinač sa aromatičnim biljem i crvenim kavijarom

Potrebno je: 3 čaše pirinča, 3 čaše vruće vode, 10 listića **šiso** – začinske biljke, 2 kašičice soli i crveni kavijar (šiso se može zameniti peršunom, celerom, mirođjom, a još bolje – bosiljkom).

Prvi korak: Pripremite pirinač na uobičajen način, ali ga prethodno posolite. Naseckajte lišće šisoa i potopite ga u vodu. Zatim procedite bilje i osušite. Dodajte ga u pripremljen pirinač i dobro promešajte drvenom lopaticom.

Drugi korak: Uzmite kalup za pirinač u obliku lepeze, ovlažite ga vodom i stavite u njega pirinač s biljem. Dobro utapkajte masu. Zatim ga izvrnите na ovlažen drveni poslužavnik. U sredini dobijene figure stavite crveni kavijar.

Pirinčane lepinje

Pomešajte kuvani pirinač sa sitno iseckanim povrćem i lukom. Dolijte malo vode. Napravite lepinjice. Pržite ih na ulju.

Kotleti od pirinča

Ovlažite jednu ruku u 5% rastvor soli i uzmite u nju 2 kašike skuvanog pirinča. Rukama oblikujte trouglaste kotlete. Pospite ih proprženim susamom. Ovi kotleti se već mogu jesti i tako, a mogu se i propržiti na ulju da bi dobili hrskavu koricu.

Kotleti od pirinča sa nori algama

Uvaljavajte kotlete u propržene alge. Takvo jelo u Japanu se obično jede za praznik ili za vreme noćnih bdenja, u praznike posvećene punom mesecu.

Pirinač sa slanim suvim šljivama

U svaki pirinčani kotlet zamotati jednu slanu šljivu. To ne samo što će poboljšati ukus, već i omogućiti jelu da se bolje održi čak i u toku letnjih vrućina.

Pirinač umotan u nori alge

Propržite malo alge. Ukoliko ne možete da ih nabavite, možete iskoristiti i celer. Stavite algu na veliki tanjur, prekrijte raspoređenim slojem pirinča debljine oko 2 cm, zatim rasporedite sitno iseckano povrće, pa sve uvaljajte u rolat. Potom isecite na trake širine 3-4 cm.

Krem od pirinča

Propržite presan pirinač da bude blago smeđe boje. Sameljite ga. Dodajte dobijenom brašnu vodu u odnosu: 3 čaše vode na 4 kašike brašna. Zatim kuvajte kašu 25 minuta. Ukoliko je neophodno, dodajte malo vode. Dodajte so ili sojin sos po ukusu.

Supa od pirinča

Razredite krem od pirinča vodom. Zatim dodajte kockice dvopeka i iseckan peršun.

Kotleti od pirinčanog brašna

Dodajte pirinčanom brašnu malo vode i soli po ukusu. Napravite kotlete. Pržite ih na ulju.

Kaša od pirinča sa crvenim pasuljem

Potrebno je: 1/2 čaše crvenog pasulja, 2 čaše hladne vode, 1/4 kašičice soli ili sojinog sosa, 1,5–2 čaše kuvanog pirinča.

Prvi korak: Prokuvajte vodu, dodajte pasulj i pirinač, smanjite vatru, ali tako da voda sve vreme vri. Ukoliko je neophodno, dolijte još vode da bi zrna sve vreme bila pokrivena vodom. Kašu kuvajte 30-40 minuta. Skuvana zrna procedite i prošušite.

Drugi korak: U veliku šerpu sipajte vodu, so i pirinač. Promešajte, dovedite do ključanja na jakoj vatri. Zatim vatru smanjite i kuvajte kašu još 10 minuta, često je mešajući. Zatim pomešajte kašu sa zrnima.

Kaša od pirinča s peršunovim listom

Potrebno je: 1 čaša pirinča, 7 čaša vode, pola vezice peršunovog lista, 2 jajeta, prstohvat soli, sojin sos. Za začin: 1/2 kašike šake, 1/2 kašike sojinog sosa, 1/4 kašičice soli. Kao dodaci mogu poslužiti i marinirane šljive, korijander, šiso.

Prvi korak: Stavite pirinač u veliku šerpu. Prelijte ga vodom i dovedite do ključanja na jakoj vatri u otklopljenoj posudi. Smanjite vatru i kuvajte 30 minuta.

Drugi korak: Prelijte pirinač začinom i dobro promešajte. Iseckajte peršunov list, stavite ga u posudu, promešajte i držite na slaboj vatri dok jelo ne bude gotovo.

Treći korak: Ulijte ulupano jaje tako da prekrije celu kašu. Držite šerpu na vatri sve dok se jaje ne zapeče. Skinite sa vatre i odmah, ni minut ne oklevajući, brzo poslužite. Jelo pred služenje pospite začinima.

U osnovnu hranu Japanaca, osim pirinča, spadaju heljda i proso, kao i testenina i rezanci. U davna vremena, kada je postojala striktna podela na kaste, seljacima koji su gajili pirinač nije bilo dozvoljeno da ga upotrebljavaju, jer je ta biljka bila namenjena isključivo osobama na višoj socijalnoj lestvici. Seljaci, kao i oni koji su se nalazili na još nižim socijalnim lestvicama, hraniли су se uglavnom „plebejskom” heljdom. Evo nekoliko „prostih i narodnih” japanskih jela od heljde i prosa, koji nisu ništa manje hranljiviji od pirinča.

Jela od heljde i prosa

Zapečena kaša od heljde

Kuvanu heljdu rasporedite u pleh i stavite je u rernu da se zapeče. Gotova je kada na dnu postane tamnija.

Lepinje od heljde

Dodajte u kašu od heljde dinstanu šargarepu i luk. Dodajte malo brašna i soli po ukusu. Pomešajte i napravite lepinje. Pržite na ulju.

Heljda „kaki”

Na jedan deo heljde dodajte dva dela vode. Stavite na vatrnu. Mešajte dok se ne skuva. „Kaki” služite sa sojinim sosom.

Krem od heljde

Pune dve kašike heljdinog brašna propržite na malo ulja (1 kašika) da bi neznatno potamnelo. U proprženo brašno dolijte 1-2 šolje vode i kuvajte dok se ne zgusne. Po ukusu dodajte so ili sojin sos i jedite s dvopekom.

Zapečena heljda

Na ulju propržite luk, šargarepu i karfiol. Zatim ih prokuvajte u maloj količini vode i posolite. Povrće stavite u glinenu posudu, a preko povrća sipajte heljdu i zapecite u rerni.

Proso

U jednu šolju prosoa dodajte dve kašike ulja, malo soli i 4 dela vode. Stavite na tihu vatrnu. Kada provri, smanjite vatrnu. Ostavite kašu da se dugo kuva na tihoj

vatri, sve dok ne postane nežna i vazdušasta. Proso se može služiti sa miso kremom ili povrćem, a može se iskoristiti i za pravljenje lepinja.

Vegetarijanska jela

Od davnina se u Japanu pripremaju tradicionalna vegetarijanska jela. Budistički monasi nisu upotrebljavali meso u ishrani, pa su zato savršeno ovladali umetnošću pripreme vegetarijanskih jela od povrća, morskih algi, koštunjavih plodova, sojinog sira i samoniklog bilja. U strogoj vegetarijanskoj ishrani se ne koriste ni jaja, pa se umesto njih u testo dodaje batat. U toj ishrani praktično se ništa ne baca. Čak se i ostaci očišćene šargarepe i rotkve kuvaju i dodaju u supu. Ovakva jela, spravljena u skladu sa strogim vegetarijanskim pravilima, treba pojesti u toku jednog dana, jer u njima je malo začina koji bi mogli da je konzervišu od kvarenja. Jela od povrća mogu biti deo obične, nevegetarijanske trpeze, ili samostalan obrok. Evo tipičnih jela iz vegetarijanske kuhinje:

- Salata od tikvica, šargarepe, gljiva i patlidžana
- Spanać i tofu sa začinima
- Jelo od luka sa sirćetom, krastavcem, japanskim đumbirom
- Miso supa s patlidžanom i gljivama
- Turšija
- Pirinač sa kuvenim sojnim zrnom

Dinstani patlidžan (Nasu–no rikyu)

Potrebno je: 300 gr patlidžana, 3 kašike ulja, 1/3 čaše bujona daši, 2,5–3 kašike miso paste (fermentisane), 2 kašike šećera, 1,5 kašike votke, 2 kašike svetlog susama.

Očistiti patlidžan, narezati na kocke i dinstati ga na ulju na jakoj vatri, mešajući sve dok ne postane staklast. Naliti dašijem, smanjiti vatru i dinstati 5 minuta, mešajući. U maloj šerpi pomešati miso, šećer i votku. Staviti posudu sa smesom na tihu vatru i mešati, sve dok se šećer ne rastvori. Izliti dobijeni sos u posudu sa patlidžanom i kuvati još 2 minuta. Propržiti susam. Pre nego što se skine šerpa sa vatre, sipati polovinu zrna. Drugu polovinu posuti po jelu, pre služenja.

Kuvana rotkva dajkon (Eurofuki daikon)

Potrebno je: 500 gr dajkona, 3 kašike pirinča, 1 list morskih algi.

Za sos: 3–3,5 čaše daši (baznog bujona), 3 kašike svetlog sojinog sosa, 2 kašike desertnog vina, 2 kašike šećera, 1 kašičica soli.

Očistite rotkvu i izrežite je na kolutove. Pritom očistite krajeve, da se komadi ne bi raskuvali prilikom kuvanja: načinite mali rez u vidu krstića na jednoj strani svakog ploda i stavite ga istom stranom na dno šerpe, da bi dobro upio tečnost. Naliti vodu u šerpu i staviti pirinač. Kuvati dok dajkon ne postane mek.

Staviti list morskih algi u šerpu, poslagati preko njega rotkvu s pirinčem i preliti sosom. Kuvati na tihoj vatri još oko 20 minuta.

Dinstana rotkva dajkon – 1 (Daikon–no itameni)

Potrebno je: 300 gr dajkon rotkve, 1/2 kašike ulja, 3/4 čaše baznog bujona daši, 2 kašike šećera, 1 kašika votke, 1,5 kašika sojinog sosa.

Očistiti dajkon i narezati na kolutove. Rasporediti sloj u šerpu i dinstati na srednjoj vatri 1-2 minuta. Prevrnuti na drugu stranu i dinstati još minut. Dodati pola čaše dašija, šećer i votku. Smanjiti vatru i dinstati 5 minuta. Ulići preostali daši i sojin sos. Prevrnuti komade rotkve i nastaviti sa dinstanjem 5 minuta poklopljeno. Ponovo prevrnuti i dinstati još 4 minuta, dok ne uvri sva tečnost. Služiti vruće.

Dinstana dajkon rotkva – 2 (Kiribosi daikon)

Potrebno je: 1 čaša iseckane dajkon rotkve, 1/2 kašike ulja, 3/4 čaše baznog bujona daši, 1,5 kašika šećera, 1,5 kašika sojinog sosa, 2 kašičice votke.

Oprati rotkvu, iseckati je na kolutove i staviti u manju posudu, pa doliti tople vode toliko da prekrije rotkvu. Dovesti do ključanja. Skinuti je s vatre i ostaviti da odstoji 5 minuta, pa procediti. Rotkva bi trebalo da bude mekana. Zatim je propržiti na ulju na srednjoj vatri par minuta, uz često mešanje. Dodati daši i začine. Pažljivo promešati, smanjiti vatru. Poklopiti i dinstati još desetak minuta, povremeno mešajući dok ne uvri skoro sva tečnost.

Kuvana japanska bundeva (Kabocha no fukumeni)

Potrebno je: 600 gr bundeve

Za sos: 2/3 čaše baznog bujona daši, 1/4 čaše sojinog sosa, 2 kašike desertnog vina, 1,5 kašike šećera, proprženi susam.

Preseći bundevu na pola, izvaditi semenke i iseckati je na kockice. Staviti je u veću šerpu, preliti vodom i kuvati na srednjoj vatri 25-30 minuta, dok ne postane meka.

Pomešati sve neophodne sastojke za sos i staviti ih na vatru. Kada sos provri, sipati ga na bundevu. Smanjiti vatru i kuvati sve dok komadi bundeve ne upiju sos. Posuti susamom.

Jela od sojinog zrna

Soja u zrnu s povrćem (Gomoku mame)

Potrebno je: 3 čaše hladne vode i 1/4 kašičice soli za namakanje gljiva, 1/3 čaše sušenog sojinog zrna, 5-6 čaša hladne vode, 2 velike sušene gljive, pola čaše tople vode s prstohvatom šećera, 1/4 čaše iseckane šargarepe, list morske alge, 1/4 čaše tečnosti od namakanja gljiva, 1,5 čaša baznog bujona daši, 2 kašike sojinog sosa, 2 kašike šećera, 1 kašika desertnog vina.

Pomešati u šerpi 3 čaše hladne vode sa 1/4 kašičice soli i zagrejati dok se so ne rastvori. Ohladiti vodu da bi bila sobne temperature i potopiti u nju sojino zrno, pa ostaviti da stoji 8 sati. Zatim ga procediti. Sojino zrno staviti u šerpu i preliti ga sa nekoliko čaša čiste hladne vode. Dovesti do ključanja na srednjoj temperaturi, skinuti penu, smanjiti vatru i kuvati 1,5–2 sata, dok zrno ne omeša. Ukoliko je potrebno, dodavati vodu. Kada zrno bude gotovo, treba ga procediti i prosušiti.

Potopiti gljive u toplu vodu s prstohvatom šećera i ostaviti ih da stoje 20 minuta. Zatim ih oprati, očistiti i iseckati. Očistiti i iseckati šargarepu. Omekšati morske alge, iseckati ih na trake, a zatim na male kvadratiće.

U manju šerpu sipati vodu u kojoj su stajale gljive, sojin sos i vino. Dodati šećer, pa staviti na vatru. Mešati sve dok se šećer ne rastopi. Dodati zrna soje i povrće. Kuvati na tihoj vatri 15-20 minuta, sve dok skoro sva tečnost ne uvri. Ovo jelo može da se služi kao prilog za jela od mesa ili ribe.

Dinstana okara (Okara–no irini)

Potrebno je: 450 gr okare (meso sojinog zrna), 2 jajeta, 2/3 čaše baznog bujona daši, 1/4 čaše svetlog sojinog sosa, 4 kašike šećera, 1 kašičica desertnog vina, 2 kašike ulja, 200 gr barenog povrća.

U veći tiganj s debelim dnom sipati 2 kašike ulja i zagrejati. Sipati okaru i kuvati, neprekidno mešajući. Dodati sve osim povrća i dobro umešati. Zatim dodati povrće i ponovo pažljivo promešati.

Jela od povrća

„Oblaci” repe (Kabura musi)

Potrebno je: 3-4 bele repe, 4 morska račića, 1 belance, prstohvat soli.

Za sos: 1/2 čaše baznog bujona daši, 1/4 kašičice svetlog sojinog sosa, prstohvat soli, 1/4 kašike votke, 1/4 kašičice kukuruznog skroba.

Za ukrašavanje: jedna kašičica japanskog vasabi rena ili 2-3 grančice korijandera.

Očistiti i obraditi morske račiće. Svaki iseći na nekoliko delova i rasporediti po tanjirima. Očistiti i izrendati repu. Staviti izrendanu masu od repe u manju platnenu kesicu i iscediti polovicu tečnosti. Ulupati jedno belance s prstohvatom soli i dodati u izrendanu repu. Dobro promešati. Tu smesu rasporediti na morske račiće u vidu kupa. Zatim tanjire staviti na paru tokom 10-15 minuta.

Sos: U bujon sipati sojin sos i votku. Dodati so.

Staviti tečnost na vatru par minuta. Zasebno u posudi, u hladnoj vodi, pomešati kukuruzni skrob i dodati ga u bujon. Kuvati sos na srednjoj vatri, mešajući, dok se ne zgusne. Njime preliti morske račiće.

Ukrasiti vasabi renom ili iseckanim grančicama korijandera.

Koren gobo čička dinstan sa šargarepom (Kimpiri)

Potrebno je: 30-40 cm korena čička gobo, 1-2 manje šargarepe, 1 kašika ulja, 1 kašika votke, 1 kašika šećera, 2 kašike sojinog sosa, 1-2 kašike svetlog susama.

Očistiti gobo, izrezati ga i potopiti da stoji 5-10 minuta u hladnoj vodi. Prosušiti, očistiti i izrezati šargarepu. Zagrejati u tiganju ulje i pržiti povrće na jakoj vatri oko dva minuta, neprekidno ga mešajući. Dodati votku. Smanjiti vatru, staviti šećer i kuvati još jedan minut. Dodati sojin sos i mešajući kuvati još oko 5 minuta, da uvri sva tečnost, a povrće dobije zlatastu boju. Servirati jelo na veliki tanjur i posuti susamom.

Meko kuvani krompir (Jagaimo no Tosa–fumi)

Potrebno je: 4 velika krompira.

Za začin: 3 kašike svetlog sojinog sosa, 1/2 kašičice votke, 1 kašičica soli, 1 čaša kacuobuši (riblje pahuljice).

Očistiti krompir i iseći na kockice. Staviti ga u kipuću vodu i kuvati da omekša. Odliti vodu i prosušiti krompir. Pomešati u njega sve začine. Preliti sosom.

Dinstano povrće (Syozin age)

Potrebno je: 2 šargarepe, 12 malih glavica luka, 80 gr boranije, 100 gr zelenog graška, 4 repe, 1 kašičica soli, 1 kašika ulja, 2 kašike iseckanog peršunovog lista, biber.

Očistiti i sitno iseckati šargarepu i luk. Iseći boraniju na komadiće dužine oko 3 cm. Očistiti repu i razrezati svaku na 4 ili 6 delova. Prokuvati vodu u velikoj šerpi, posoliti i dodati šargarepu. Kuvati je nekoliko minuta. Zatim dodati luk, boraniju, grašak i nastaviti s kuhanjem. Kad povrće bude skoro gotovo, dodati repu i kuvati da bi i ona omekšala. Izvaditi povrće i dobro ga procediti. Odliti vodu iz šerpe, uliti ulje i dodati sve povrće, kao i peršunov list, pa još prodinstati. Posoliti i pobiberiti po ukusu. Odozgo ukrasiti sitno iseckanim peršunovim listom.

Povrće dinstano u slatkoj supi (Imani)

Potrebno je: 5 velikih sušenih pečurki, 1 šargarepa, 2 mala kuvana bambusova stabla, 2/3 čaše tečnosti u kojoj su natapane pečurke, 1 kašičica votke, 2 kašike šećera, 1,5 kašika sojinog sosa, 1 kašičica desertnog vina, bazni bujon daši. Ukoliko želimo, možemo dodati i koren čička gobo, kesten.

Potopiti pečurke 20 minuta u jednoj čaši vode, uz dodatak šećera. Procediti i sačuvati tečnost 2/3 čaše. Oprati pečurke i prosušiti ih, a potom očistiti i iseckati. Očistiti šargarepu i izrezati na 8-9 komada. Prosušiti stablo bambusa i izrezati ga u obliku češljjića. U manjoj šerpi pomešati daši, tečnost od namakanja pečuraka i

votku. Dovesti do ključanja, pa dodati smesi pečurke, šargarepu, stablo bambusa i smanjiti vatru. Posuda treba da bude poklopljena. Kuvati 3 minuta. Zatim dodati šećer i kuvati još 7-8 minuta da bi ostalo više od polovine tečnosti. Dodati sojin sos. Posle 3-4 minuta dodati povrće i desertno vino. Kuvati na jakoj vatri 30-40 sekundi, tresući posudu. Ostaviti povrće u šerpi da se ohladi do sobne temperature.

Tempura od povrća (Syozin age)

Potrebno je: 200 gr korena lotosa, 4 sušene pečurke, 1 batat, 1 krompir, četvrtina japanske bundeve, 8 kom. boranije, 8 malih ili 2 velike zelene paprike.

Za testo: 1 jaje, 1-1,25 čaše hladne vode, 1,75 čaše običnog brašna ili brašna za tempuru, ulje.

Za ukrašavanje: tanko narezan luk, izrendana rotkva, aromatična paprika sansjo, so, susam.

Očistiti koren lotosa, izrezati ga na kolutiće, potopiti u smesu vode i sirćeta (1 kašika sirćeta i 2 čaše vode), da ne bi izgubio boju. Izrezati i potopiti pečurke. Izrezati batat i krompir na tanke kolutove, bundevu – u obliku polumeseca, boraniju preseći na pola. Pomešati u zasebnoj posudi jaje s vodom i dodati prosejano brašno. Pripremiti testo. Zagrejati ulje. Prosušiti salvetom sve povrće. Umakati suvo povrće u testo i pržiti ga na ulju da bi dobilo zlatnu boju.

Povrće u testu (Okonomiyaki)

Potrebno je: 1 čaša iseckanog kupusa, 1 čaša isitnjene šargarepe, 1 čaša konzervisanog kukuruza, 2 sušene pečurke omekšale na pari i iseckane na kockice, 1 čaša morskih račića, 1/2 čaše iseckanog mariniranog đumbira, ulje.

Za testo: 3/4 čaše pšeničnog brašna, 1/2 čaše vode, 1 jaje.

Za sos: 3 kašike baznog bujona daši, 3 kašike desertnog vina, 3 kašike sojinog sosa, 1 kašika pirinčanog sirćeta, list morske alge.

Razvrstati sve pripremljeno za prženje na zasebne gomilice. Pripremiti testo. Uzeti po prstohvat sa svake gomilice, zamotati u testo, oblikujući piroške, pa pržiti na ulju da porumene. Pomešati sve sastojke za sos i piroške u toku jela umakati u njega. Može se takođe jesti sa izrendanom rotkvom dajkon ili umakati u začin pripremljen od jedne kašičice sojinog sosa i 1 kašičice putera od susama. Posipati piroške iseckanim morskim algama.

Tofu s povrćem (Tofu–no sire)

Potrebno je: 400-450 gr tofuua.

Za sos: 1,5 kašike šećera, prstohvat soli, pola kašike votke, 1 kašika svetlog sojinog sosa, 1 krastavac, 1 srednja šargarepa, po želji – komad dajkon rotkve.

Obariti tofu u velikoj količini vode 2-3 minuta. Dobro iscediti. Pomešati sve sastojke za sos. Preliti dobijenim sosom tofu i sve dobro promešati da bi se dobila glatka masa. Oprati rotkvu i izrezati je na trake. Propržiti je 2-3 minuta, bez ulja. Ostaviti da se ohladi. Tanko iseckati krastavac i šargarepu. Pomešati povrće i tofu. Rotkvom dekorisati jelo.

Tofu sa kacuobuši (Tosa tofu)

Potrebno je: 400-450 gr dobro iscedeđenog običnog tofua, 1 jaje, brašno.

Za začin: 1,75 čaše kacuobuši (riblje pahuljice), 1/3 čaše tamnog susama, 2 kašike ulja, sojin sos.

Za ukrašavanje: Iseckan mlad luk, izrendan koren svežeg đumbira.

Isekati tofu na kockice, posuti začinom sa obe strane, uvaljati u brašno, pa u ulupano jaje i još jednom posuti začinom. Ulići 2 kašike ulja u tiganj, pa zagrejati na srednjoj temperaturi. Propržiti tofu da poprimi zlatnu koricu sa obe strane. Servirati na veći tanjur, ukrasiti zelenim lukom i izrendanim đumbirom. Dodati sojin sos.

Ohlađeni tofu (Hiyayako)

Potrebno je: 170 gr dobro ohlađenog tofua, lišće rena, paradajz.

Za začin: iseckan mlađi luk, kaciobuši (riblje pahuljice), susam, izrendana rotkva dajkon, soja sos.

Dobro iscedeđen tofu servirati na veliki tanjur i posuti začinom. Ukrasiti kriškama paradajza i lišćem rena.

Vegetarijanske piroške (Gamodoki – 1)

Potrebno je: 300 gr tofua, 1/4-1/3 čaše iseckanog povrća, 2-3 sušene pečurke, 1/4-1/2 kašićice proprženog crnog susama, prstohvat soli, 2-3 kašićice izrendanog jamsa ili 2 kašićice belanceta, ulje.

Sok za dinstanje: 2 čaše baznog bujona daši ili 2 čaše tečnosti u kojoj su bile potopljene pečurke. Može se iskoristiti po čaša od jednog i drugog, 2 kašike sojinog sosa, 2 kašike šećera, 1 kašićica votke.

Dobro iscediti tofu pod velikim teretom (3-4 sata), pa zatim kroz platnenu kesu. Prebaciti ga u činiju, dodati sitno iseckano povrće i propržen susam. Promešati. Posoliti i ponovo promešati. Dodati jams ili belance od jajeta i mešati još 1-2 minuta. Namazati ruke uljem i od dobijene mase oblikovati 12 piroški. Pržiti piroške na vatri srednje temperature, da dobiju zlatnu koricu.

Rasporediti piroške na papir, da bi se odstranilo suvišno ulje. U šerpi pomešati sve sastojke za sos i prokuvati da bi se rastvorio šećer. Staviti pržene piroške u šerpu i smanjiti vatru, tako da sok blago vri. Kuvati 5-6 minuta, da soka ostane duplo manje. Piroške moraju da budu dobro natopljene sokom.

Vegetarijanski hlepčići (Gamadoki – 2)

Potrebno je: 1 kg dobro iscedeđenog tofua, 100 gr šargarepe, 2 sušene pečurke, 1 jaje, 3 kašike proprženog crnog susama, ulje, kukuruzni skrob.

Za začin: 1 kašićica votke, 1 kašićica šećera, 1/2 kašićice soli.

Stavite iscedeđeni tofu u mikser i miksaјte ga dok ne bude konzistencije pirea. Dodati sve začine i jaje. Smesu ponovo ulupati. Očistiti i tanko izrezati pečurke i šargarepu (pečurke se prethodno moraju potopiti). Sjediniti tofu sa pečurkama i

šargarepom. Posuti smesu susamom i kukuruznim skrobom. Ponovo mešati minut. Od dobijene smese praviti hlepčiće. Pržiti na jakoj vatri dok ne dobiju zlatnu koricu.

Dinstane stabljike bambusa (Takenoko–no tosani)

Potrebno je: 400 gr spremnih za upotrebu stabljika bambusa, 1,5 čaša bujona daši, 2 kašike sojinog sosa, 1 kašika desertnog vina, 1/2 čaše kacuobuši (ribljih pahuljica).

Prosušiti stabljike bambusa. Razrezati ih na komade u obliku češljića. U šerpi pomešati daši, sojin sos i vino. Dodati stabljike i dinstati na srednjoj vatri 10-15 minuta da postanu meki. Supa za vreme dinstanja mora skoro potpuno da ispari. Posuti stabljike polovinom kacuobuši. Skloniti posudu sa vatre, i, ne otklapajući je, ostaviti da se sadržina ohladi. Rasporediti na veliki tanjur i preliti proceđenim bujonom. Odozgo posuti preostalim kacuobušijem.

Kuvane stabljike bambusa (Takenoko)

Potrebno je: 800 gr stabljika bambusa, 4-6 čaša hladne vode, 1/3 čaše pirinčanih pahuljica, 1/2 togarasi (ljute crvene paprike).

Očistiti i oprati stabljike. Razrezati vrhove po dijagonalni. Odrezati osnovu i napraviti pliči rez. Staviti stabljike u šerpu i preliti ih vodom. Dodati pirinčane pahuljice i ljutu papriku. Dovesti do ključanja, smanjiti vatru i kuvati 45-50 minuta. Ohladiti.

Zelena boranija sa susamom (Saya Ingen Goma–Ae)

Potrebno je: 250 gr boranije, 4 čaše kipuće vode, 2 kašičice soli.

Za začin: 4 kašike tamnog susama, 2 kašike šećera, 1 kašika svetlog sojinog sosa.

U duboku šerpu sipati 4 čaše vode. Dodati 2 kašičice soli i boraniju pa kuvati na jakoj vatri da boranija bude mekana. Oprati je pod mlazom hladne vode da bi vratila prirodnu boju. Prosušiti je i izrezati na mahune. Propržiti susam na srednjoj temperaturi. Istucati ga u avanu ili samleti u mlinu za kafu. Pomešati sa šećerom i sojnim sosom. Servirati boraniju na veliki tanjur i preliti začinom.

Kiselo–slatki koren lotosa (Subasu)

Potrebno je: 200 gr svežeg korena lotosa, 1,5 čaše hladne vode, 2 kašike pirinčanog sirćeta, 1/2-3/4 čaše amazu (slatkog sosa).

Očistiti koren lotosa, narezati ga na tanke kolutiće, dodati odmah u zakiseljenu vodu (1,5-2 čaše hladne vode i 2-3 kašike pirinčanog sirćeta) i ostaviti da odstoji 5 minuta. Zatim oprati hladnom vodom.

U keramičku posudu naliti vodu, dodati pirinčano sirće, dovesti do ključanja. Dodati kolutiće korena lotosa i kuvati 2-3 minuta. Zatim lotos dobro prosušiti, pa ga ostaviti najmanje dva sata da stoji u amazu sosu. Pre služenja ih procediti.

Pečurke u „snežnom” sosu (Namako Mizore–Ae)

Potrebno je: 3/4 čaše konzerviranih pečuraka, 2 kašike sojinog sosa, 1/4 čaše očišćene i izrendane rotkve dajkon, 1/4-1/3 čaše amazu (slatkog sosa).

Skuvati pečurke u kipućoj vodi 1 minut i procediti. Preliti pečurke sojinim sosom i ostaviti da stoji 10 minuta. Izrendanu rotkvu staviti u malu platnenu kesu i blago iscediti. Staviti dajkon pod mlaz hladne vode nekoliko sekundi, a zatim opet iscediti. Sipati sadržinu kesice na manju gomilicu. Postepeno dodavati slatki sos amazu, sve dok dajkon dobije formu polurastopljenog snega. Izvaditi pečurke iz sojinog sosa i prosušiti.

Prilikom služenja u svaki tanjur s pečurkama odozgo staviti kupicu dajkona. Služiti hladno.

Pečurke s kuvenim kupusom (Yasai–no fukumeni)

Potrebno je: 8 sušenih pečurki, 1/2 glavice kupusa.

Sok: 1/4 čaše vode u kojoj su bile potopljene pečurke, 2/3 čaše desertnog vina, 3,5 kašike sojinog sosa.

Potopiti pečurke u toplu vodu, pa ih izrezati na trake. Kupus iseckati na kockice. U šerpu sipati pripremljenu tečnost za čaj i dovesti do ključanja na srednjoj vatri. Dodati pečurke i kuвати 4-5 minuta na istoj temperaturi. Dodati kupus i kuвати dok ne bude mekan.

Posebna jela

Pod posebnim jelima u Japanu podrazumevaju se jela životinjskog porekla, ili ona koja sadrže ribu, morske plodove ili meso. Naravno, nacionalni kolorit je u velikoj meri zastupljen u jelima od ribe. Nisu bila tako davna vremena kada su se Japanci hranili isključivo onim što su ulovili u moru. Često je to imalo za posledicu brojna trovanja. Zen budizam, rasprostranjen u Japanu, zabranjivao je ishranu namirnicama životinjskog porekla, ali to se pre svega odnosilo na meso. Na kraju se ispostavilo da je ishrana ribom i morskim plodovima vrlo korisna za zdravlje i blagotvorna za organizam.

Suši kao vizitkarta japanskog kulinarstva

Vizitkarta ne samo specijaliteta od ribe, već i kompletног japanskog kulinarstva nije ništa drugo nego suši. To su male loptice, zalogajčići od pirinča, pripremljeni na specijalan način, u kombinaciji sa različitim morskim plodovima, ribom i povrćem. Nekada se jelo zvalo „susи–sušи”, a sada se naziv jela piše pomoću dva japanska hijeroglifa. Prvi označava „dugovečnost” i „dobre želje”, a drugi – „način

ponašanja". Suši se služi u svečanim prilikama – za praznike, jubileje i rođendane. Istorija njegove pripreme duga je 1300 godina.

Priča o nastanku ovog jela, kako tvrde znalci, možda je povezana sa načinom konzerviranja ribe u davnim vremenima. Ulovljenu ribu stavljali su u malu burad i prelivali posoljenom vodom. Tokom nekoliko nedelja dolazilo je do kišeljenja. Riba je praktično bila spremna za upotrebu. Nakon nekog vremena, jeli su je s pirinčem. Prolazilo je vreme... Posle nekoliko vekova, od jednostavne usoljene ribe s kuvanim pirinčem napravljen je još jedan iskorak. Uskoro su u pirinač počeli da dodaju sirće i šećer, što je jelu davalо pikantan, kiselkast ukus. Ribu i morske plodove su počeli da serviraju sa pirinčem. Tj., iz procesa pripreme su isključili vrenje. Zatim je, nakon izvesnog vremena, suši počeo da se servira onako kako se i danas smatra tradicionalnim. Novina se rasprostranila brzinom munje. Pojavila su se dva načina u pripremi „novog“ sušija: stil Kansai i stil Edo. Danas je u celom svetu suši poznat kao komadić ribljeg filea kojim se obmotava pirinčana grudvica.

Suši se može pripremati na 36 načina. To mogu biti pirinčane grudvice s tunjevinom, s morskim račićima, karašem, skušom i krabama. A mogu biti i loptice s crvenim kavijarom, morskim češljićem, hobotnicama i sipama.

U kvalitetnim japanskim restoranima suši se služi s ribom ulovljenom tog dana, koja se nije čuvala u frižideru. Japanci pridaju ogroman značaj svežini ribe, potpuno ispravno smatrajući da je u tom vidu ne samo ukusnija, već i neuporedivo hranljivija. Jelo može da se servira na bambusovom lišću, a ponekad se pravo lišće zamjenjuje i plastičnim.

Sve vrste sušija mogu se podeliti na četiri vrste.

Prva – **nigiri-suši** – male pirinčane grudvice, namazane ljutim renom vasabi, s komadićima sirove ribe, ili drugim morskim plodovima. Za svaku nigiri-suši uzima se onoliko pirinča koliko se može pojesti u jednom zalogaju, pa otuda i naziv nigiri, što znači „šačica“. Njega, kao posebnu poslasticu, Japanci vole da jedu rukama. Pirinčana loptica se pravi tako da bude dovoljno čvrsta, da se slučajno ne raspe. Nigiri-suši se servira sa sojinim sosom, mariniranim đumbirom i vrućim zelenim čajem.

Druga vrsta sušija – **maki-suši** – ili norimaki suši, pirinčane su kuglice sa fileom umotanim u list sušene morske alge nori. Pritom, pirinčana loptica uopšte nije obična. U njoj se nalazi prijatno iznenađenje – svež krastavac ili komadić tunjevine.

Treća vrsta sušija – **oši-suši**, ili hako suši – pirinač, serviran u drvenim kutijicama, odozgo ukrašen ribom.

Četvrta vrsta sušija – **čiraši-suši** – razasut pirinač, serviran na velikom tanjiru i ukrašen komadićima sirove ribe i povrćem.

U svakom delu Japana postoje sopstvena pravila i tajne pripreme sušija, a umetnost se ne može naučiti za mesec-dva. U japanskim restoranima mogu da budu zaposleni isključivo pravi majstori.

Dragoceni morski plodovi

Japan poseduje veliki izbor različitih vrsta riba, a uz to još i morskih plodova. Kako je moguće da su na japanskoj trpezi, pored svetog pirinča, mesto našli mekušci i rakovi? Morski plodovi u Japanu uživaju reputaciju, tim pre što su još davno školjke predstavljale simbol harmonije i vernosti supružnika. Supa od morskih račića se i danas služi na svadbama, kao i na devojačkim slavlјima. Na taj način se naglašava odanost porodičnim vrednostima. Od morskih proizvoda u Japanu obožavaju da prave tempuru – pohovane morske plodove, ribu ili povrće. Pritom je neophodno pomenuti da tempura nije japanski izum, već uvezeno i prerađeno jelo iz Portugalije. Ime jela potiče od portugalske reči „tempo” što znači „godišnje doba”. Priča o poreklu imena je ovakva: portugalskim misionarima je bilo dopušteno da ribu jedu samo petkom, i da pritom bude dobro upržena. Danas je tempura jedno od najdražih jela Japanaca, a mnogi čak i ne znaju da ono ima inostrano poreklo. Međutim, treba primetiti da su žitelji arhipelaga svojim stvaralačkim pristupom i kulinarskim umetničkim veštinama obogatili i ukrasili ovo jelo. Oni u testu prže ne samo ribu, već i luk, plavi paradajz, japansku bundevu, morske račice, pečurke, zelenu papriku, pa čak i sladoled. Tempuru jedu vruću, umačući je u specijalni sos od sitno izrendane rotkve.

I tako... osnovna japanska jela od ribe su – suši, tempura i sašimi. Ona su veoma hranljiva, korisna i lagana, pa ne omogućavaju taloženje štetnih materija u organizmu. Takođe belančevinastom ishranom, kada u jelovniku dominira riba, organizam se ne zatrپava suvišnim materijama, pa funkcioniše mnogo harmoničnije, što se, prirodno, odražava na zdravlje i spoljašnji izgled.

Kako se priprema suši?

Pre svega, treba reći da se pirinač za suši (pirinčane grudvice s prilogom od povrća) priprema na strogo određen način.

Sastojci za suši:

2,5 čaše kuvanog pirinča, 0,5 kašike šećera, 1 kašičica soli i 2 kašike pirinčanog sirćeta (Može poslužiti i jabukovo sirće, ali isključivo prirodno, pripremljeno bez hemijskih esencija. Upravo je jabukovo sirće po svojim korisnim osobinama vrlo nalik pirinčanom, japanskom sirćetu).

Na 5 čaša pirinča potrebno je: 3,5 kašike pirinčanog ili jabukovog sirćeta, 1 kašika šećera, 1,5 kašičica soli.

Na 10 čaša pirinča: 7 kašika pirinčanog sirćeta, 2 kašike šećera, 1 kašika soli.

Pirinač se kuva na uobičajen način. Tj. prvo se potopi, zatim prelije vodom, tako da na 1 čašu pirinča ide 1,25 čaša vode. Potom se kuva na jakoj vatri 1-2 minuta, zatim 5 minuta na srednjoj i još 10 minuta na najtišoj vatri. Poklopac se nijednom ne sme otvarati u toku kuvanja. Pirinač treba da odstoji desetak minuta, takođe u zaklopljenoj posudi.

U šerpici pripremiti pirinčano (jabukovo) sirće, šećer i so. Zagrejati na vatri da se šećer rastopi, pa zatim ostaviti da se ohladi. Odstojali pirinač zatim prebaciti u drvenu kadicu dok je još topao. To se radi zato da bi drvo upilo suvišnu vlagu. Dodati ohlađeno sirće sa šećerom i solju, pa sve promešati drvenom lopaticom talasastim pokretima. Pritom se pirinač u Japanu još hlađi i lepezom, da bude sobne temperature. Pripremljeni pirinač se zatim čuva u poklopljenoj posudi i trebalo bi da se potroši istog dana.

Suši sa lososom

Potrebno je: 1,5 čaša kuvanog pirinča za suši, 200-300 gr tanko narezanog dimljenog lososa, 1/4 kašičice japanskog rena „vasabi”, sojin sos.

Prvi korak: Oblikujte 15 loptica od pirinča. Svaku obavijte u platnenu salvetu i ovalno je oblikujte. Stavite loptice na veliki tanjur ili poslužavnik i prekrijte ih vlažnom krpom da se ne bi osušile dok pripremate druge.

Drugi korak: Isecite losos na komade dimenzija kuglica od pirinča i svaki komad namažite sa malo rena. Zatim ga stavljajte na pirinčane loptice. Pripremljeno jelo po želji možete posoliti ili preliti sojinim sosom.

Suši sa mariniranim celerom

Tri čaše pirinča specijalno pripremljenog za suši, file od tri celera, koji su marinirani u sirćetnom sosu i prosušeni, pola krastavca srednjih dimenzija, 1 kašika tamnog susama, malo sveže iseckanog đumbira.

Priprema: Uzmite drvenu pravougaonu kutijicu i napunite je do polovine pripremljenim pirinčem. Izravnajte površinu. Odozgo stavite komade tanko narezanog krastavca i pospite susamom. Rasporedite preostali pirinač i ponovo poravnajte. Pospite đumbirom i odozgo stavite marinirani celer korom okrenutom nagore. Nakon toga sve to zatvorite drvenim poklopcem i dobro pritisnite. Zatim secite ravnomernu parčad vlažnim nožem. Suši je spremjan za posluženje.

Suši sa morskim račićima

Potrebno je: 2 čaše pripremljenog pirinča za suši, 8 očišćenih i skuvanih morskih račića, pola krastavca, 1 list algi, prstohvat japanskog rena „vasabi” i 1 kašika tamnog susama.

Priprema: Na dno šerpe postavite foliju. Na nju rasporedite račiće isečene na pola po dužini, kožom okrenutom nagore. Preko njih rasporedite 1 čašu pirinča. Zatim stavite krastavac narezan po dužini na trake i pospite susamom. Prekrijte listovima algi. Odozgo rasporedite preostali pirinač. Zatvorite folijom i stavite pod teret. Ostavite da stoji sat vremena. Zatim, okrenite suši na veliki tanjur tako da račići budu gore.

Suši sa krabama

Potrebno je: 2,5 čaše pripremljenog pirinča za suši, 3 kašike nastruganog mariniranog roze đumbira, 300 gr mesa kraba, 3-4 kašike limunovog soka, 2

kašike svetlog susama, 1 list algi, slatki omlet od 3-4 jaja (što tanji, kao palačinka), 20 komadića kiselo-slatkog korena lotosa „subašu”, 7-8 dinstanih pečurki, 1/4 čaše nastruganog crvenog đumbira, 8-10 mahuna graška.

Prvi korak: U pirinač dodajte roze marinirani đumbir.

Drugi korak: Poprskajte krabe limunovim sokom i ostavite da stoje 5 minuta. Zatim ih iscedite, pa izdvojte krupniji komad. Preostalo meso dodajte u pirinač.

Treći korak: Propržite susam i dodajte ga u pirinač. Propržite i izdrobite alge i takođe stavite u pirinač. Sve promešajte.

Četvrti korak: Stavite pirinač na veliki tanjur. Isecite omlet na duge trake i stavite ga preko pirinča, kao i prosušene komadiće korena lotosa. Zatim po pirinču razbacajte pečurke narezane na trake, kao i preostali komad mesa krabe. Jelo pospite đumbirom.

Peti korak: Obarite mahune graška minut u slanoj vodi. Ohladite, prosušite i razrežite po dijagonalni. Ukrasite njima suši pre služenja.

Edomaja-suši

Potrebno je: 2/3 čaše pripremljenog pirinča za suši, 2 škampe, 20 gr kozica, 2 komada tunjevine, 40 gr slatkog omleta.

Priprema: Očistite i kratko obarite škampe u slanoj vodi. Morske kozice prvo kuvajte minut u kipućoj vodi, zatim ih brzo očistite, tj. skinite opnu i prozračnu membranu. Isecite ih na duže trake. Tunjevinu isecite po dijagonalni. Zatim namočite ruke u vodu sa sirćetom (odnos 3:1). Desnom rukom zahvatite oko 20 gr pirinča, a levom komadić kozice ili tunjevine. Namažite komadić morskih plodova japanskim renom „vasabi” i prstima desne ruke odozgo prekrijte pirinčanom lopticom. Zatim prevrnite komadić tako da morski plod bude okrenut nagore i utapkajte ga prstima desne ruke, oblikujući ga u lepu, ovalnu formu.

Suši, umotan u morske alge

Potrebno je: 2 čaše pripremljenog pirinča, 4 lista morskih algi. **Za začin:** 8 tankih traka sušene tikvice „kampyo”, 1/2 čaše baznog bujona daši, 2 kašike sojinog sosa, 2 kašike šećera, 1,5 kašičice desertnog vina. **Za ukras:** 1/4 čaše crvenog ili roze đumbira.

Prvi korak: Pripremite rastvor vode i sirćeta u sledećem odnosu: 1-1,5 čaše hladne vode i 1-2 kašike sirćeta. Pokvasite ruke tim rastvorom i napravite od pirinča 8 malenih okruglih grudvica, a zatim ih prekrijte vlažnom krpom.

Drugi korak: Potopite trake sušene tikvice „kampyo” u toplu vodu na 10 minuta. Zatim ih prebacite u kipuću vodu i kuvajte 2-3 minuta. Isperite hladnom vodom i prosušite.

Treći korak: U manju šerpu naliјte bazni bujon daši, sojin sos, vino i šećer. Promešajte ih i dovedite rastvor do ključanja. Smanjite vatru i dodajte kampyo. Zatim dinstajte 15-20 minuta da bi sva tečnost uvrila. Skinite s vatre i ohladite.

Četvrti korak: Propržite susam i stavite ga u zasebnu posudu. Isecite krastavac po dijagonali, a zatim uzdužno. 1/4 kaščice japanskog senfa „vasabi” dobro promešajte s nekoliko kapi hladne vode, zatvorite i ostavite da stoji 5-6 minuta.

Peti korak: Pre nego što počnete da pravite suši, propržite alge. Razrežite svaku na 8 delova. Traka treba da bude otprilike 10-19 cm dužine. Stavite jednu traku alge na bambusovu asuru, a odozgo jednu kuglicu od pirinča, tako da zauzima otprilike 2/3 njene površine. Po sredini stavite 2 trake dinstane tikvice i čvrsto zamotajte asuru. Suši je spreman. Istu tako uradite sa svim ostalim okruglim kuglicama.

Druga varijanta ovog jela se priprema na sledeći način:

Stavite izrezan list morske alge sjajnom stranom okrenutom nadole. Odozgo stavite pirinač i rasporedite ga tako da na jednom kraju lista alge ostane 1cm slobodnog mesta, odakle počinjete da umotavate rolat, a na drugom kraju alge, prema kom umotavate, ostavite 2cm slobodnog prostora. Na sredinu poređajte sve sastojke i čvrsto umotajte. Napravljen rolat zatim isecite na komade, svaki put namačući nož u vodu.

Fišeci od morskih algi

Potrebno je: 2/3 čaše pirinča pripremljenog za suši, 2 lista morskih algi, 100 gr kuvanog, prethodno potopljenog sojinog zrna „*natto*”, 4 lista perile, 2 kašike sitno iseckanog mladog luka, slačica, sojin sos. **Za začin:** I varijanta: tunjevina i japanski ren „*vasabi*”, II varijanta – lignje, svetli susam i ren, III varijanta – marinirana japanska rotkva dajkon i svetli susam, IV varijanta – krastavac, susam i japanski ren.

Priprema: Pomešajte skuvano, prethodno namočeno sojino zrno sa sojinim sosom i slačicom. Razrežite na pola list morske algi nori. List stavite na levi dlan, na njega rasporedite malo pirinča, malo listića perile, malo kuvanih zrna „*natto*”, sitno iseckani mlađi luk. Preko toga dodajte nadev i oblikujte u fišek.

Priprema namirnica

Priprema namirnica je važan sastavni deo japanske tradicije. Samo ako se riba pravilno očisti i iseče, kao i povrće, može se govoriti o pripremi autentičnog japanskog jela.

Pravilna i brza obrada ribe

Poznato je da je privrženost Japanaca prema ribi kreirala veliki broj metoda za njeno čišćenje i sečenje. S obzirom na to da ostrvljani jedu isključivo najsvežiju ribu, a ponekad i sasvim presnu, krajnje je važno brzo je obraditi i pripremiti. Pre pripreme Japanci prvo peru ribu, odstranjuju joj krljušt, a zatim je opet dobro Peru pod mlazom hladne vode. Ukoliko je neophodno odstraniti joj glavu, tada je treba

okrenuti stomakom ka sebi. Nož se postavlja ispod grudnih peraja i precizno ukoso nadseče. Zatim se riba brzo okreće leđima ka sebi i odstranjuje joj se glava, zarezuje stomak kod donjeg peraja i odstranjuje joj se unutrašnjost. Zatim se riba pere i dobro osuši. Način na koji se riba obrađuje zavisi od toga kakve je veličine i oblika. Uglavnom se prave dva komada filea. Od velike i pljosnate ribe – četiri. Da bi je isekao na dve polovine, kuvar okreće ribu leđima prema sebi, repom uлево, i nekoliko puta nožem prelazi duž kićme, gurajući ga sve dublje u meso, sve dok se ne odvoji. Prevrnuvši ribu, na isti način odvaja i drugu polovinu. Nož ne sme da „testeriše“, već da seče.

Japanci obožavaju da prže celu ribu na ražnju. Prilikom takve vrste prženja neophodno je sačuvati njen izgled. Japanci kod takve ribe razlikuju dve strane ribe: 1 – podesna, tj. lepa strana, prednji bočni deo, i – nepodesna – na kojoj se pravi rez za vađenje iznutrice. Da bi nanizali ribu na šampur, stavljuju je na specijalnu dasku i okreću „nepodesnom“ stranom nagore. Šampur se ubada oprezno, da se ne bi povredila lepa strana. Lepa strana ribe se ukrašava dekorativnim rezovima.

Prženje na vatri

Sva jela pripremljena na šporetu, uključujući roštilj ili fritezu, na japanskom se zovu „prženja na vatri“. Nije iznenađujuće to što Japanci obožavaju da pripremaju na grilu, jer su tako pripremljena jela izuzetno ukusna, a, osim toga, što nije malo važno, namirnica ne zahteva prethodnu pripremu, a sosovi i začini se serviraju direktno na stolu. Na grilu se sve priprema brzo, na jakoj vatri, pa zbog toga lepa strana ribe bude hrskava, a unutrašnjost ostane meka i sočna, čuvajući svoju prirodnu aromu. Još veći naturalizam Japanci postižu kasnije, dekorisanjem ribe prilikom serviranja. Pržena na grilu i ukrašena na tanjiru s povrćem u odgovarajućoj cvetnoj gami, ona izgleda kao u svom prirodnom elementu.

Kako pravilno izabrati termički postupak?

Ukus, kvalitet i hranljivost jela umnogome zavise od precizno izabranog termičkog postupka. Japanci vrlo pažljivo pristupaju pitanjima kao što su zagrejanost ulja za prženje jela. Šta čine kuvari iz Japana ulivši ulje u tiganj? Oni čekaju trenutak da se u njemu pojave bele tačkice/trakice. Nakon minut-dva, u ulje se spušta drvena kašika i proverava se da li se pojavljuju mehurići. Ukoliko nešto prže uvaljano u prezle, tada prave sledeći eksperiment: u zagrejano ulje prethodno ubacuju mrvice natopljene u smesu jaja i brašna i pažljivo posmatraju šta se dešava. Ako mrvice upiju ulje i potonu, tada temperatura nije dovoljna. Međutim, ukoliko prilikom spuštanja mrvica ulje odjednom zacvrči, a mrvice momentalno izgore, tada je vatrica prejaka. Idealno je dostići sledeće: ulje mora da zacvrči, ali da mrvice ostanu na površini i blago se pene. Međutim, ako se prži nešto drugo, što je uvaljano u brašno, provera temperature protiče sasvim drugačije. U ulje se ubacuju

mrvice brašna. Ukoliko je temperatura preniska, brašno će lenjo plivati na površini ulja. Ukoliko je temperatura previsoka, ulje će se zadimiti, brašno će početi da se peni i cvrči, zagorevajući na ivicama tiganja. Kada je temperatura adekvatna, brašno će cvrčati na istom mestu gde smo ga ubacili i neće zagoreti. Ukoliko se pridržavamo svih pravila vezanih za izbor ispravnog termičkog postupka, verovatno ćemo jelo lakše pripremiti, bez zagorevanja, i sačuvati mu prvobitni izgled i prirodna svojstva.

Ponekad se za određivanje temperature ulja ubacuju komadići testa. U slučaju nedovoljne temperature oni padaju na dno i tamo ostaju. Ukoliko je temperatura visoka – zacvrče, potamne, ali iznutra budu presni.

Da li je bolje namirnice pržiti uvaljane u mrvice, brašno ili testo? Koja količina ulja je potrebna?

Ukus i kvalitet prženih namirnica umnogome zavisi od toga na koji se način pripremaju: uvaljane u mrvice, brašno ili testo. Takođe, važna je i količina, kao i kvalitet ulja. Za prženje u tiganju obično se koristi biljno ulje, ni u kom slučaju maslinovo, jer Japanci smatraju da je ono suviše evropsko. Za pripremu nekih jela, kao što je tempura, koriste se specijalne smese biljnih ulja, koje ne mogu da se zamute na visokim temperaturama. Da bi se odstranio miris iz već korišćenog ulja, u njemu se isprži nekoliko kriški krompira, koji pritom apsorbuje ne baš priyatnu aromu i ukus.

Suva prženja

Prženje bez ulja ili, drugim rečima, suvo prženje, primenjuje se uglavnom za prženje algi i susama. Takve namirnice se prže maksimalno minut, u teškom tiganju, neprekidno tresući posudu.

Dinstanje i priprema na pari.

Prethodna priprema namirnica

Nakon prženja povrća i sirove ribe veliku ulogu u japanskoj kuhinji imaju i dinstana i kuvana jela. Namirnice predviđene za kuhanje ili dinstanje neophodno je pažljivo pripremiti. Na primer, priprema se tzv. bazni bujon, u koji se mogu dodati so, šećer, sake, vino, sojin sos. Sve to japanskim kuvanim i dinstanim jelima daje tako neponovljiv i nežan ukus. Za svako jelo se priprema poseban bazni bujon. Neke vrste povrća Japanci prethodno kuvaju da bi odstranili gorak ukus. Povrće koje zahteva dužu pripremu, kuva se ranije, u zasebnoj posudi, pa tek onda dodaje glavnom jelu, nastavlja da se dinsta ili kuva.

Bazni sastojci: bujoni, sosovi, pirinčano sirće

Poznato je umeće Japanaca da pripremaju bazni bujon za dinstanje jela. Zahvaljujući tome, sva njihova dinstana jela i supe veoma su ukusni.

Veoma važna odlika japanske kuhinje je u bujonu *daši*, koji predstavlja osnovu za mnoga jela i supe. Postoje tri vrste dašija i svi se pripremaju na bazi kombu alge. Prva varijanta je najjednostavnija – voda i kombu alga. To je primitivni bujon, koji ne sadrži masnoće i podseća na morsku vodu. Druga varijanta je bujon daši sa suvim ribljim pahuljicama – kacuobuši. U bujon se dodaju riblje pahuljice, ostavljajući da stoje desetak minuta. U trećoj varijanti riblje pahuljice se zamenjuju sušenim sardinama. Postiže se cela simfonija mirisa i ukusa. Morske alge bujonu daju slatkast ukus, a pahuljice kacuobuši ili sardine – miris mora. Pre upotrebe, sve vrste bujona treba procediti.

Za pripremu jela od ribe i peradi koriste se razni sosovi i začini. Najpopularniji sos je terijaki. On jelima daje zlatnosmeđu koricu prilikom prženja. Za mnoga jela se koristi i pirinčano sirće. Ono je malo mekše od onog koje se koristi u Evropi. Najsličnije mu je jabukovo sirće. Pirinčano sirće se koristi u pripremi dve vrste slatkog sosa amazu i dve vrste sosa ponzu, sosa od jaja i dr. Naročitu poslasticu u Japanu predstavlja omiljeni sos od susama, koji se takođe priprema sa pirinčanim sirćetom.

Tehnika seckanja povrća

Japanski kulinari proslavljeni su po tome što povrće seckaju tako da se ono mnogo brže priprema (npr. sečenje po dijagonali) i izgleda mnogo lepše nego kada je iseckano na uobičajen način. U Japanu se primenjuje više od desetak najosnovnijih metoda za seckanje namirnica: na kolutove, po dijagonali, ukoso (tako se seče šargarepa). Od povrća se prave slamčice, klinčići, pravougaonici i kockice. Krastavac, šargarepu i rotkvu ponekad seku na široke dugačke trake koje uvrću u spiralu, slično metalnim opiljcima. Zatim dobijenu traku od krastavca ili šargarepe snažno uvaljaju i tanko iseckaju poprečno, tako da se dobiju male kovrdže. Šargarepa se ponekad struže kao što se olovka zarezuje, ili sitno drobi, odnosno melje.

Neverovatan drveni poklopac

Znate li zbog čega Japanci daju prednost šerpama sa ravnim zidovima? Stvar je u tome što vole da ih zaklapaju oblim drvenim poklopцима. Prečnik poklopca mora biti za 1,5-2 cm manji od prečnika posude, da bi mogao da uđe u nju. Zašto je potrebno ubacivati poklopac u šerpu? Stvar je u tome što je tad hrana dobro zatvorena. Pritom, ne isparavaju sokovi, kao što je to slučaj kod pripreme u klasičnim šerpama. Taložeći se na poklopcu obične šerpe, vлага primetno smanjuje ukusna svojstva namirnica. Osim toga, korišćenje drvenog poklopca ne dopušta jelu da izvetri. Pre nego što se jelo poklopi drvenim poklopcem, on se nekoliko minuta drži natopljen u vodi. Poklopci se obično prave od jele ili kedra. Služe nekoliko godina, ali samo ukoliko se pravilno održavaju. Poklopci se ne Peru sredstvima za čišćenje, ne koriste se žice, niti vruća voda, već se samo suše na vazduhu.

Obavezni rekviziti u japanskoj kuhinji

Budući da japanski recepti nalažu da mnogo toga treba izgnječiti, u svakoj kuhinji je obavezno postojanje avana. Tučak se uvek pravi od kvalitetnih vrsta drveća, kao što je, npr., kedar. Takođe, svaka kuća obavezno mora da poseduje drvenu kutiju s poklopcem, u koju se pirinač prebacuje iz posude za kuvanje, kao i drvenu lopaticu kojom se zahvata. Domaćice čak poseduju i specijalnu lepezu za hlađenje pirinča, jer se on svakodnevno kuva u svakoj kući. Zbog toga je potrebno imati neophodan pribor.

Pleteni predmeti od bambusa

Od bambusa se u Japanu pravi veliki broj kuhinjskog pribora. Potpuno ih zadovoljava taj starinski materijal, koji su koristili i njihovi preci. To su, naravno, asure, u koje se umotavaju jela da bi se oblikovala i poslužila. Postoje dve vrste listova od bambusa – okrugli, sa blago udubljenim krajevima koji liče na cediljku i oni su najčešće u upotrebi. Drugi tip bambusovog pletiva je kvadratni, podseća na kutiju. Japanci cene sve što je prirodno i možda su zato čak i koru od bambusa naučili da koriste kao kuhinjski pribor. U pakovanju se prodaje pet kora i domaćica je prvo na 20 minuta potapa u vodu, zatim suši krpom. Nakon toga se od nje pravi nešto što liči na čamčiće u koji se stavlja različiti sastojci. Od bambusa se čak prave šampuri koji se pre upotrebe potapaju u hladnu vodu da ne bi zagoreli. Domaćice vole da koriste štapiće pomoću kojih fiksiraju razna jela u obliku rolata. Veoma su rasprostranjeni i različiti poslužavnici od bambusa.

Haši – štapići za jelo i pripremu hrane

Postoji nekoliko vrsta haši štapića. Od kedrovine, gde su oba kraja zaoštrena, što znači da mogu da se jedu i riblja jela, kao i ona od mesa. Takođe, štapići napravljeni od kriptomerije (drveta), gde je samo jedan kraj zaoštren. Haši se prave i od jednostavnije vrste drveta. Oni nisu naoštreni na jednom kraju, zato ih pre jela treba prelomiti. Poslednji haši su za jednokratnu upotrebu i prave se od bambusa. Lakirani haši, pokriveni sedefom, predstavljaju prijatan poklon za svakog Japanca. Za pripremu hrane, domaćice koriste haši štapiće dugačke oko 30 cm. Njima mešaju hranu u posudama, ili je prevrću prilikom prženja. U toku pripreme, štapići se neprekidno potapaju u vodu, da se za njih ništa ne bi zalepilo.

POGLAVLJE 6

JAPANSKA EGZOTIKA



POGLAVLJE 6

JAPANSKA EGZOTIKA

Otrovna riba „fugu“

Sigurno ste čuli priče o istančanom ukusu ljudi koji žive na Istoku? Znate li da nekoliko hiljada stanovnika japanskih ostrva jede šarenu otrovnu ribu fugu? Nazivaju je i „riba-pas“. To je veoma podlo biće, ali su Japanci, po svemu sudeći, ljubitelji opasnosti, i, rizikujući život, koriste je u ishrani, pa čak pokušavaju njome da ugoste i turiste. Otrov, koji se sadrži u njenoj jetri i ikri, može svakog da usmrti. Međutim, kuvari, koji pripremaju to specifično jelo od otrovne ribe, prolaze kroz specijalnu obuku i tek nakon toga dobijaju licencu za otvaranje specijalizovanih restorana. Obučeni kuvari od fugu prave neverovatne delikatese. Ukoliko pogledamo statistiku, primetićemo sledeće: 12,5 hiljada ljudi je otrovano, a 7 hiljada umrlo konzumirajući tu ribu u periodu između 1886. i 1979. godine. Godine 1994. otrovalo se 23 konzumenata od ove opasne ribe, a umro je jedan. Postoji čak i muzej, posvećen ovoj neobičnoj ribi. Muzej u Osaki otvorio je vlasnik jednog

restorana. U muzeju će vam ispričati kako je moguće izbeći opasnost da se otrujemo ovim popularnim jelom. Međutim, kako vidimo, ljudi se osećaju nadmoćno i nastavljaju da jedu jela od fugu. Svake godine se u Japanu potroši 20.000 fugu ribe.

Japanski rulet br. 2.

Dobro je poznato da u Japanu, gde toliko vole praznike, najpopularnije ugošćenje za Novu godinu predstavljaju lepinjice „**moti**”. One se prave od pirinča, usitnjjenog drvenim tučkom u velikim drvenih avanima. Međutim, Japanci znaju da prilikom pravljenja tih prazničnih lepinjica moraju da budu oprezni. Stvar je u tome što postoji potpuna i realna šansa da se onaj koji proba te lepinjice uguši tim jako lepljivim delikatesom. Statistika govori da svake godine nekoliko Japanaca premine kao posledica gušenja komadićem lepljivog pirinča.

Otrovne zmije u votki

U Japanu je veoma popularan napitak **habu-sake**. To egzotično piće odležalo je na otrovnim zmijama habu. Napitak je veoma originalan.

Japanci – potrošači cveća

Japanci su poznati u celom svetu po strasnoj ljubavi prema cveću. Nisu slučajno upravo oni svetu otkrili ikebanu, koja je postala deo svakodnevnog života. Cveće, kako je poznato, od davnina prati život Japanaca. Ono se u izobilju može videti na slikama, kimonu, ukrasima za kosu, na paravanima, gravurama i na poznatom japanskom porcelanu. Ali, na ovome se ne završava ljubav prema cveću. Već od davnina se u ishrani upotrebljavala hrizantema – koja je i simbol Japana, cvet čija se slika nalazi i na grbu carske porodice. Od VII veka postojao je čudan ritual međusobnog nutkanja šoljicom sake, sa izmrvljenim laticama hrizanteme. To se primenjivalo s raznim ciljevima: da bi se od čoveka otklonila nesreća i da bi bio dugovečan. U Japanu je postojao nesvakidašnji običaj da se pije čaj od cvetova, stabala i lišća hrizanteme s pirinčanim čajem. Danas, u vreme sezone cvetanja hrizanteme, u jesen, cvetovima jestivih sorti sa sitnim laticama ne samo što se ukrašavaju jela, već se pravi i garnir, koji po ukusu podseća na spanać.

Treba zapaziti da je u zemlji gde svi toliko vole ono što je prirodno i blisko prirodi, u poslednje vreme u porastu interesovanje za jestivo cveće. To je povezano sa pokretom zdravog života i sa upotrebom ekološki čistih namirnica. Interesovanje za cveće leži u činjenici što je ono egzotično, a isto tako i estetsko – poseduje predivnu aromu, oblik, bogat kolorit. Takođe, ne treba zanemariti ni to da je cveće niskokalorična hrana.

„Od cveća, koje se gleda, ka cveću, koje se jede”, – govore Japanci. Iako se za sada cveće koristi samo kao garnir i dodatak jelima od mesa i ribe, salatama i desertima, može se smelo reći da u japanskoj kuhinji cvetovi, kao što su hrizantema, sakura, lavanda, karanfilić i ruža, počinju da zauzimaju sve važnije mesto.

Rečnik japanskih kulinarskih termina

Aburaga – jako propržen tofu

Azuki – crvene mahunarke

Amazu – slatki sos

Acuage – debliji, jako propržen tofu

Bifun – prozračna testenina od pirinčanog brašna s dodatkom krompirovog skroba

Bento – standardni pribor za tradicionalno jelo u kutiji

Wakama – trake sušene smeđe morske alge

Wasabi – japanski ren, koji postoji i u vidu praha ili paste. Priprema se od svetlozelenog japanskog korena „wasabi”. Koren se suši, melje i mrvi u prah. Wasabi se tradicionalno koristi kao začin za suši i sašimi. Osim toga, dodaje se različitim sosovima.

Gamodoki – prženi tofu sa povrćem

Gari – tanko narezani marinirani đumbir roze boje. Tradicionalno se služi sa sušijem. Upotrebljava se pre svakog zalogaja da bi se nepce pročistilo od ukusa prethodno uzetog zalogaja.

Gyoruko – zeleni čaj više klase

Gobo – koren čička

Gohan – pirinač

Dajkon – japanska bela rotkva dugačkog korena. Obično se reže na dugačke, tanke trake ili renda. Dajkon pomaže da se izbaci masnoća zaostala u telu. Svež, očišćen koren rotkve pomaže u usvajaju masne hrane i reguliše varenje.

Daši – bazni bujon za supe

Dombori – klasično jelo od testenine sa raznim dodacima

Don buri – šolja kuvanog pirinča sa najrazličitijim varijantama začina: meso, jaja, piletina

Kamaboko, ili *tikuva* – kuvani riblji štapići pripremljeni od paste bele ribe, ponekad obojeni u roze boju

Kamizuae – gusti sos od jaja

Kampyo – sušena tikva isečena na rezance

Kacuobushi – sušene riblje pahuljice

Kinako – sojino brašno

Kombu – morske alge; smeđe alge, bogate kalcijumom i drugim mineralnim materijama; jedna od osnovnih komponenti za pripremu daši

Kocha – crni čaj

Maki sushi – pirinčana grudvica sa nadevom, umotana u nori

Matcha – Gyokuro izrendan u prah

Mirin – slatko pirinčano vino

Miso – fermentisana pasta od mahunarki. Bogata proteinima, uskisla pasta se priprema od sojinog zrna sa dodatkom ječma, tamnog ili svetlog pirinča. Miso se

koristi u supama i začinima. Postoji u raznim varijantama, od belog do crvenog, od slatkog do veoma slanog.

Misoširu – supa od sojine paste miso. Klasična supa miso sa komadićima sojinog sira (tofu), služi se u činijicama. Prvo se pije tečnost, a zatim štapićima jede tofu.

Micuba – trolist, biljka sa nežnim stablom i tri pljosnata listića, liči na korijander ili peršun sa pljosnatim listićima

Momizi orosi – bela izrendana repa s dodatkom crvene paprike; repa se čisti, pravi u njoj nekoliko rupa, stavljaju komadići crvene paprike i renda se; dobijena masa liči na lišće javora u jesen (momizi).

Moti – lepinjice od isitnjeg lepljivog pirinča

Nabe – posuda, tiganj, kazan

Naberyori – vrsta jela koja podseća na ona pripremljena u zemljanim posudama

Nato – kuvano potopljeno sojino zrno koje ima rastegljivu, lepljivu konzistenciju

Niboši – suve sardine za pripremu daši; koriste se kao predjelo sa začinom od sojinog sosa; dodaju se u supu, miso i čorbu od testenina

Nigari – tradicionalno japansko sredstvo za zgušnjavanje. Koristi se za pripremu tofua. Nigari se dobija isparavanjem morske vode

Nigiri-sushi – pirinčane grudvice sa komadićima sirove ribe ili morskim plodovima sa wasabi sosom

Nira – mirišljava biljka *allium*

Nori – morska alga, uzgajana na vodenim plantažama tako što se ispod površine vode nameštaju bambusove motke, oko kojih se uvijaju morske alge; one se sakupljaju, peru, režu na tanke lističe i suše na vazduhu. Sadrže mnogo joda. Nori se često koristi kao ukras, u njega se umotavaju pirinčane loptice ili druge namirnice, pravi se sa tamarijem, gde se koristi kao začin.

Norimaki sushi – pirinčane grudvice s nadevom, zarolane u nori

Okara – visokohranljivo meso sojinog zrna, odozgo dekorisano ribom

Ocha – zeleni čaj

Ramen – vrsta testenine. Jelo, preuzeto iz kineske kuhinje. Testenina od jaja

Sajfun – testenina od skroba mahunarki

Sake – pirinčana votka jačine 16-18 stepeni

Sambayzu – kiselo-slatkast sos

Somen – veoma tanka japanska pšenična testenina

Sancho – japanski zeleni aromatični biber, u ishrani se koriste listovi i stablo; od sušenog sancho se pravi prah.

Sashimi – jelo od sirove ribe, obično se servira sa sojinim sosom i vasabijem. Postoje različiti načini obrade ribe, to je svojevrstan ritual u Japanu.

Sacumage – riblje loptice, pržene u ulju od susama

Shouga – đumbir

Syozin ryori – vegetarijanska hrana

Shoju – uskisli sojin sos, pripremljen od pšenice, sojinog zrna, vode i morske soli

Shitake – vrsta pečuraka, kultivisana na panjevima drveća

Shirataki – prozračna testenina, napravljena od korena jamsa

Shiso – aromatično tamnozeleno ili crveno lišće biljke koja je nalik begoniji; zeleno lišće se koristi za salate, crveno – za pripremu marinada.

Shitimi togarashi – smesa od sedam začina; sancho, zrno susama i uljane repice, slaćice, dve vrste morskih algi, crvene paprike

Soba – svetlobež testenina od heljdinog brašna ili od kombinacije heljde i pšenice. Ponekad sadrži i druge sastojke, kao što su planinski jams ili mleveni zeleni čaj

Subashu – kiselo slatki koren lotosa

Sukijaki – meso s povrćem u bujonu

Sushi – pirinčane grudvice sa sirovom ribom, morskim plodovima i povrćem

Taro (albi) – razne vrste slatkog krompira

Temaki – vrsta sušija: cilindar od pirinča sa ribljim fileom ili povrćem, umotanim u morske alge

Tepanyaki – „prženo na gvozdenom tanjiru”: u japanskim savremenim restoranima šef kuhinje stoji pored usijale ploče na kojoj se priprema hrana, dok oko 6-8 gostiju sede oko njega. Komadi ribe, govedine, povrća, pripremaju se odmah pred vama i odmah posle toga dospevaju u tanjur.

Teriyaki – sos pripremljen od soje, sake, šećera i začina. Takođe metod pripreme hrane, kada se marinira u sojinom sosu i vinu. Zatim se prži na grilu i služi sa sosom terijaki.

Te-jushi – domaća japanska testenina

Togarasi – ljuta crvena paprika

Tororo – umak od jamsa, šoju, misoširu sa dodatkom skuše, sušenih morskih algi i jaja

Tofu – sojin sir, pripremljen od sojinog zrna i nigarija. Koristi se u supama, u jelima od povrća i za ukrašavanje. Tofu je bogat proteinima i ne sadrži holesterol. U njemu je nizak sadržaj masti i ugljenih hidrata. Upotrebljava se kao svež, pržen, mariniran i dimljen. Odlično upija ukus različitih namirnica i odlično se s njima kombinuje.

Tempura – način pripreme povrća, ribe, paniranih i prženih u kipućem ulju. Služi se sa sojnim sosom i rotkvom dajkon. Tempura se često servira uz supu, pirinač, testenine i marinade.

Udon – japanska testenina, pripremljena od pšenice ili od pšenice sa dodatkom njenog cvata. Udon podseća na meke špagete.

Umeboshi – ljute marinirane male šljive sivkastobraonkaste ili roze boje

Futo maki – tvrdi rolatiči od pirinča sa raznim kombinacijama povrća i ribljeg filea, umotani u morske alge

Hiziki – smeđe morske alge

Hako sushi – pirinač u maloj, drvenoj kutiji, odozgo dekorisan ribom

Hashi – štapići za jelo

Hijamugi – vrsta testenine

Cukemono – opšti naziv za marinirane i usoljene namirnice

Juba – sušena pena sojinog mleka

IZDANJA IK ARUNA

KNJIGE S.N. LAZAREVA

Edicija Dijagnostika Karme

1. Sistem samoregulacije polja – knjiga 1.

(Audio-knjiga „Sistem samoregulacije polja“)

2. Čista karma – knjiga 2. - I deo

3. Čista karma – knjiga 2. - II deo

4. Ljubav – knjiga 3.

5. Dodir s budućnošću – knjiga 4.

6. Koraci ka spasenju – knjiga 6.

7. Dijalog sa čitaocima - knjiga 8.

8. Život kao zamah krila leptira – knjiga 12.

Edicija Čovek Budućnosti

1. Prvi korak u budućnost

2. Vaspitanje roditelja – I deo

3. Vaspitanje roditelja – II deo

4. Vaspitanje roditelja – Odgovori na pitanja

5. Vaspitanje roditelja – III deo

6. Vaspitanje roditelja – IV deo

7. Vaspitanje roditelja – V deo

Edicija Dijagnostika Karme (druga serija)

1. Iskustva preživljavanja – I deo

Nove knjige S. N. Lazareva

1. Ozdravljenje duše

2. Čovekovo zdravlje – Susret nauke i religije

3. Odgovori S.N. Lazareva na pitanja čitalaca s Balkana

4. Tajne porodične sreće

5. Oblici gordosti

6. Blaženi siromašni duhom

7. 40 pitanja o duši, sudbini i zdravlju

8. Recept za sreću

9. Prevazilaženje gordosti

10. Lek za sve bolesti

KNJIGE VADIMA ZELANDA

EDICIJA TRANSURFING

1. Prostranstvo varijanti-(kn.1)
2. Šum jutarnjih zvezda-(kn.2)
3. Napred u prošlost-(kn.3)
4. Upravljanje stvarnošću-(kn.4)
5. Jabuke padaju u nebo-(kn.5)

KNJIGE KACUDŽO NIŠIJA

1. Lečenje disanjem – Energetsko disanje
2. Sistem prirodnog podmlađivanja
3. Zlatna pravila zdravlja
4. Pročišćenje duše – duhovni praktični sistem
5. Čime se to hrane „besmrtni“? Tajne japanske dugovečnosti
6. Lečenje krvnih sudova i krvi
7. Makrobiotika – energetska hrana
8. 10 koraka do uspeha
9. Pravila pročišćenja
10. Zlatna naštימavanja

RUSKI ISCELITELJ-ANATOLIJ MALOVIČKO

VELIKA KNJIGA PROČIŠĆENJA:

1. Pročišćenje želuca i creva – Anatolij Malovičko
2. Pročišćenje jetre i žučne kese – Anatolij Malovičko
3. Pročišćenje endokrinog sistema – Anatolij Malovičko
4. Pravilna ishrana i pročišćenje na ćelijskom nivou – Anatolij Malovičko
5. Knjiga koja donosi zdravlje-Recepti za pravilnu ishranu Anatolij Malovičko

EDICIJA SISTEMI ISCELJENJA

1. Mudre – drevne metode za isceljenje
2. Mudre koje leče – Kim De Silva
3. Prekaljivanje, bosonogo hodanje, gladovanje – Porfirije Ivanov, ruski iscelitelj
4. Dijabetes – Vladimir Sokolov
5. Visok krvni pritisak – Aleksej Gončarov
6. Bolesti želuca i creva – Andrej Perevalov
7. Bubrežne bolesti – lečenje fitoterapijom – Sergej Vasiljev
8. Bol u kičmi – Tamara Svetlova
9. Kako pobediti rak – Filip Baron
10. Prostata: drugo srce mu škarca, lečenje – Mihail Levin
11. Iscelite svoje srce – Jevgenija Bereslavskaja
12. Proširene vene – Ana Kučanskaja
13. Impotencija, lečenje narodnim sredstvima – Vera Ozerova
14. Moždani udar: Kako sprečiti, lečiti, obnoviti funkcije – Lav Menvelov, Albert Kadikov
15. STOP Celulitu! Kompleksni program zaizbavljenje od celulita – Oleg Astašenko
16. Homeopatijom protiv raka – Sergej Barakin

PRIRODOM DO ZDRAVLJA

1. Prirodno lečenje medom
2. Lečenje pčelinjim proizvodima
3. Lečenje žitaricama – Semenje zdravlja
4. Prirodno lečenje sokovima od voća – Dr Norman Voker
5. Prirodno lečenje sokovima od povrća – Dr Norman Voker
6. Čajevi – priručnik za lečenje
7. Lečenje začinima
8. Upoznajte lekovito bilje – ilustrovani vodič za sakupljanje lekovitog bilja
9. Lečenje vodom – snegom, rosom, ledom, parom
10. Prirodno lečenje belim lukom
11. Limun - prirodno lečenje, zdravlje i lepota
12. Lečenje aromatičnim biljem
13. Prirodno lečenje metalima
14. Pivo za zdrav život
15. Prirodno lečenje alojom

Distribucija i plasman knjiga:

064/15-77-045; 064/195-18-56

Internet knjižara:

<https://aruna.rs>

email: aruna@aruna.rs

Prodajno mesto:
Beograd, ul. Katanićeva 2
"MASLINA"
(kod Hrama Svetog Save)