

**DŽETRO KLOS**  
**PROMIS KLOS MOFIT**  
**DORIS KLOS GARDNER**

**KUVAR „POVRATAK U RAJ“**

*Originalni recepti i informacije o ishrani za maštovitu upotrebu prirodnih namirnica*

**Sadržaj**

*Džetro Klos ... Pionirski nutricionista*

*Povratak u raj ... Povratak ka sreći*

*Mleko, maslac i pavlaka od soje*

*Mleko, sir i pavlaka od kikirikija*

*Glavna jela*

*Korišćenje naklijanog semena*

*Hleb ... Zdrava hrana*

*Životvorni hlebovi*

*Prirodne namirnice za doručak*

*Supe... Potpuna hranljivost*

*Salate i dresinzi*

*Povrće*

*Sosovi, začini i namazi*

*Zdravi dezerti*

*Kafe, čajevi i bujoni*

**PORODICA KLOS**

*Posvećeni nastavku životnog dela i filozofije Džetra Klosa... njegova ćerka Promis Klos Mofit (gore levo), njegova unuka Doris Klos Gardner (dole levo) i njegov sin Idn Klos.*

**Džetro Klos**

*... Pionirski nutricionista*

*- uvod njegove ćerke Promis Klos Mofit*

*Jedan od urednika magazina Preventiva (Prevention) opisao je mog oca kao borca za bolje zdravlje, jednog od ranih pionira, jednog od najčuvenijih biljnih lekara.*

*On je sigurno bio sve od navedenog – kao i čovek velikog srca, punog ljubavi, u potpunosti posvećen pružanju pomoći drugima.*

*Njegovo klasično delo Povratak u Raj (naslov originala, Back To Eden) predstavlja siže njegovog pola veka dugog iskustva u korišćenju pomoćnih sredstava i prirodnih namirnica u svrhu lečenja, kao i održavanja zdravlja.*

*Džetro Klos bio je vrhunski kuvar i pekar, što mogu da posvedoče članovi porodice Klos koji su godinama sa njim radili, učili, eksperimentisali, čak ga i podučavali.*

*Od najranijeg detinjstva na pionirskoj farmi u Viskonsinu, moj otac i njegovi partneri proučavali su prirodu i veoma domišljato razvili efikasne i privlačne načine korišćenja prirodnih proizvoda iz tla. Taj istraživački i pronalazački stav zadržao je čitavog života.*

*Čvrsto je verovao u Boga i rajski plan da ljudi treba da se hrane voćem, žitom, povrćem i koštunjavim plodovima, a ne prerađenim ili veštačkim proizvodima ili životinjama i proizvodima životinjskog porekla.*

*Bio je jedan od prvih koji su razvili biljne zamene za namirnice životinjskog porekla, koje su bile veoma ukusne i privlačne oku.*

*Kao pravi „evanđelista“ prirodnog načina života, prirodne ishrane, Džetro Klos imao je osećaj za nastup i tokom ranih 19030-tih godina proizveo programe poput njegovih čuvenih „Demonstracionih večera“ u Vašingtonu. Na tim predivno osmišljenim događajima, kojima je prisustvovao vašingtonski krem, moj otac je pokazivao ljudima koliko zaista zdravo jelo može da bude privlačno i ukusno.*

*Još u periodu između 1910. i 1920. godine Džetro Klos rukovodio je nizom fabrika zdrave hrane, koje su proizvodile razne vrste prirodnih namirnica koje su po pristupačnim cenama bile dostupne ljudima širom zemlje i sveta.*

*Njegov inventivni um je uvek pokušavao da nađe novi i bolji način. Proizveo je mnoge nove namirnice ali stalno je eksperimentisao i poboljšavao ih. Činilo se da nikad nije bio zadovoljan, već je pokušavao da nađe finiju teksturu, bolji ukus ili možda bolji metod za očuvanje prirodnih hranljivih vrednosti tokom kuvanja ili čuvanja namirnica.*

*Moj otac osećao je vezu sa prirodom i gostio se njenom lepotom i obiljem. Mislim da nikad nisam upoznala osobu koja je jače uživala u dobrim stranama života. Pri kraju svog posvećenog i aktivnog života koji je proveo u služanju drugima, posetio je mog muža i mene na jugu Britanske Kolumbije.*

*U blizini naše kuće proticao je mali potok, nastao iz gorskih izvora. Još uvek mogu da ga vidim kako svojom malom šoljom grabi ledenu vodu i sa uživanjem se naslađuje njenom osvežavajućom hladnoćom. Uživao je u radu u našoj bašti i različitim ukusima voća i povrća iz nje!*

*Nagovarali smo ga da ostane sa nama ali nije mogao da se skrasi. Osećao je nagon da požuri nazad da ublaži još „patnji čovečanstva“. To mu je bio*

*omiljeni izraz. Priče ljudi o boli ili bolesti duboko bi ga dirale i uvek je želeo da im olakša.*

*Konačno je mirno zaspao u svojoj osamdesetčetvrtoj godini i sad počiva na malom groblju u Tenesiju, čekajući na ono u šta je vatreno verovao, odnosno na vaskrsenje po povratku Isusa Hrista na Zemlju.*

*Sećanje na njega živi u njegovim prijateljima i svim onima kojima je pomogao tokom svog posvećenog života. Nastavljajući porodičnu izdavačku tradiciju objavljivanjem knjige Povratak u raj, a sad i knjige Kuvar „Povratak u raj“, mi, njegova deca i naslednici, rešeni smo da učinimo njegovo znanje i duh njegovog rada dostupnim ljudima širom sveta u njihovoj potrazi za boljim životom.*

*Potpis ispod slike*

*Promis Klos Mofit i njena sestričina, Doris Klos Gardner, jedino unuče Džetra Klosa. (Fotografija objavljena u magazinu Život i zdravlje [Life And Health] avgusta 1934. godine.)*

*Povratak u raj ... Povratak ka sreći*

*U Bibliji se kaže da su naši praroditelji živeli besprekoran život u Rajskom vrtu.*

*U tom raju, kažu zapisi, Tvorac ovog kosmosa je na samom njegovom početku napravio čovek od same zemlje.*

*Istina je da određeni sastojci tla mogu da se nađu i u čoveku i da voće, povrće, žitarice i koštunjavo voće sadrže iste elemente koji se nalaze u tlu i čoveku.*

*Kad voće, povrće, žitarice i koštunjavo voće konzumiramo u prirodnom stanju, bez da ih usled nepažljive pripreme izopačimo i lišimo ih životvornih svojstava, primićemo sigurnu nagradu u vidu zdravlja, lepote i sreće.*

*U svojoj beskrajnoj mudrosti, Bog nije zanemario ništa, i kada bismo jeli hranu ne pokušavajući da je poboljšamo, izmenimo i rafiniramo, jer time uništavamo njene životvorne elemente, ona bi ispunjavala sve uslove zdravog postojanja.*

*Povratak znači obnavljanje*

*Danas verujem da naše zdravlje zavisi od toga koliko uspemo da se vratimo i približimo stanju harmonije sa prirodnim zakonima: koliko se približno vratimo principima i praksi života u Raju. Premudri Bog je u prirodu ugradio sve elemente koji su potrebni za izgradnju naših tela. Pogrešne prehranbene*

*navike i upotreba prerađenih i iskvarenih namirnica u velikoj su meri odgovorne za neumerenosti, zločine i bolesti koje proklinju naš svet. Rezultat čovekovog napora da poboljša prirodu jeste izvitoperenje ljudske rase, pogotovo u zemljama gde su ljudi navikli na takozvani luksuz. Iako količina hrane može da bude obilna, moderni metodi prerađivanja iz nje uklanjaju najvažnije elemente i u mnogim slučajevima hrani se dodaju konzervansi, veštački ukusi i boje kako bi se prikrilo njen slab hranljivi kvalitet.*

### *Pravila ishrana*

*Pravilna ishrana se na zasniva na kalorijama, već na organskim elementima koji daju i održavaju život. Naše najčešće i najozbiljnije bolesti uzrokovane su nezdravom hranom i pićem. To je poslednjih godina dokazano mnogobrojnim naučnim eksperimentima. Hrana je supstanca koja, apsorbirana u krvotok, neguje, popravlja i snabdeva telo životnom silom i toplinom. Ali ukoliko joj se tokom pripreme i rafiniranja životvorni elementi oduzmu, ona ne može da snabdeva telo životnom silom već će da izopači njegovu funkcionalnu aktivnost i izazove mnoštvo poremećaja.*

*Zapravo, mnoge bolesti predstavljaju napor prirode da oslobodi naš sistem od otrova i oteklina nastalih zbog nezdrave hrane i pića. Kada pomognemo prirodi da izbaciti nečistoće i ponovo uspostavi pravilne uslove u sistemu, možemo da prevaziđemo bolest.*

*Celom svetu je potrebno više vitamina, bolji kuvari, više pažnje prilikom pripremanja hrane i manje prostranih bolnica.*

*Od trenutka kad je Eva prvi put podlegla apetitu, čovečanstvo je postajalo sve popustljivije i popustljivije prema sebi, sve dok zdravlje nije žrtvovano na oltar apetita. Kako je to čudno, kada je sam Bog dao našim praroditeljima idealnu hranu napravljenu posebno za ljudsku rasu!*

*U čovekovo originalnoj ishrani nije bilo mesa*

*Biblija nam kaže da čovekova originalna ishrana nije obuhvatala meso, niti proizvode životinjskog porekla.*

*Danas mesna ishrana postaje sve opasnija zbog polaganog povećanja bolesti među životinjama. Pre nekog vremena imao sam lepo krdo džerzijskih govoda. Jednog jutra smo u novinama primetili članak u kom je pisalo da su u susednoj državi morali da pobiju hiljade grla zbog bolesti. Odlučio sam da prodam krdo i zadržim samo tri najbolje mlečne krave.*

*Okolo šest ili osam meseci kasnije komšija mi je jednog jutra rekao: „Jesi li čula da je Andersonu juče umrlo 16 krava, a on ništa nije mogao da uradi za njih?“ Tad sam odlučila da prodam dve od moje tri krave i zadržim samo*

*staru Lizi, koja je bila originalno džerzijsko govedo. Njeno mleko sadržalo je 6,5 % mlečne masti. Nikada je nismo hranili ničim osim najboljom hranom i pružali smo joj najbolju moguću negu.*

*Nekoliko nedelja kasnije ipak se razbolela i odbijala da jede. Rekao sam svojoj ženi da dan ili dva ne koristi njeno mleko, u nadi da će se njeno stanje popraviti ali se to nije desilo. Stara Lizi koračala je kao da se plaši da stoji na sopstvenim nogama i čudno je pokretala donju vilicu. Odjednom se sručila na zemlju i uginula. Tada smo odlučili da više nikada nećemo konzumirati mleko.*

*Nakon nekog vremena primetili smo da su pilići u četiri ili pet država takođe bili bolesni kao i krave i da je izvoz jaja, maslaca ili stoke iz njih dugo vremena bio zabranjen. Pošto smo se odrekli mleka davno pre toga, tada smo odlučili da prestanemo da konzumiramo meso i jaja, i nismo ih koristili uza ishranu od tada. Pronašli smo obilje stvari koje su zauzele njihovo mesto.*

*Nekoliko godina pre toga boravio sam u severnim državama u blizini jezera u kojima sam našao milione mrtvih riba. Nakon pregleda ustanovljeno je da su uginule zbog živog crva koji se nastanio u njihovoj kičmi.*

*Ne tako davno, u San Dijegu, u državi Kalifornija, čuo sam od poverljive osobe da je nedaleko odande količina mrtve ribe u vodi toliko velika da se brodovi teško kreću kroz nju.*

*Nema potrebe za namirnicama životinjskog porekla*

*Dugi niz godina trošio sam mnogo novca i vremena na proizvodnju prehrambenih artikala koji najbolje zamenjuju meso, mleko, jaja i maslac. Ti artikli su veoma ukusni, laki za varenje, veoma hranljivi i vrlo jeftini – koštaju samo deo iznosa koji plaćate za namirnice životinjskog porekla. Sve njih pronaći ćete u ovoj knjizi.*

*Činjenice o hrani*

*Kada bi se ljudi odrekli svih rafiniranih i pekarskih proizvoda na tržištu koje koriste za doručak i kada bi sami pekli hleb od integralnog brašna, ne smo što bi njihovi troškovi bili znatno manji, već bi sprečili i mnogo patnje i plaćanja bolničkih računa.*

*Hleb od belog brašna ne može sistemu da pruži hranljive sastojke koje može da dobije iz integralnog hleba. Upotreba finog brašna stvara probleme ljudima sklonim infekciji jetre.*

*Većina vrsti integralnog hleba koje možete da pronađete u radnjama je nezdrava jer sadrži različite procente belog brašna i retko je dovoljno pečena.*

*Hleb je mnogo zdraviji kada odstoji najmanje jedan dan. Treba da bude potpuno pečen, tako da nijedan njegov deo ne bude mek niti gumast.*

#### *Prednosti ishrane sirovim namirnicama*

*Verujem u to da namirnice u najvećoj mogućoj meri treba da konzumiramo u sirovom i prirodnom stanju, bar kada je reč o onima lako svarljivima. Jednom sam pročitao neki članak čiji je autor tvrdio da ništa ne treba da kuvamo, već da sve jedemo sirovo kao što su to činili ljudi u drevna vremena. Ali, jedna činjenica se generalno previđa: hrana nije kao što je nekad bila.*

*Nekada, kaže Biblija, voće, žito i koštunjavo voće sazrevalo je cele godine i nije bilo potrebe za konzerviranjem, kuvanjem i pečenjem koja danas postoji. Pšenica, raž, ječam, ovas, pasulj i koštunjavi plodovi nikada nisu bili tvrdi i suvi kao što su sada.*

*Ljudi su jeli sveže voće i žito puno prirodnog šećera i mlečnog soka, koje jedva da je zahtevalo varenje, poput našeg nedozrelog kukuruza.*

*Volim da jedem nedozreo kukuruz, prepun svog prirodnog svežeg mlečnog soka. Tada je pun šećera i lako je probavljiv. Zahteva veoma kratko kuvanje. Kada sazri i osuši se, postaje prepun skroba, a ljudska stomačna kiselina ne može da probavi sirov skrob. Zato treba da ga meljemo i pečemo. Ako se ispeče pravilno, skrob se ponovo pretvara u šećer.*

#### *Previše proteina*

*Višak proteina u sistemu proizvodi mnogo otpadnih materija. Sada znamo kako treba da pripremamo hranu i šta da jedemo kako bismo uravnotežili proteine uz pomoć drugih namirnica, a da bismo izbegli opterećenje organizma sa viškom proteina.*

*Pre nego što sasvim sazru, mladi kukuruz, pšenica, grašak i pasulj sadrži samo 3-4 % proteina ali su bogati mineralima i ostalim životvornim svojstvima. Kada sazri, pšenica sadrži 8-14 % proteina, suvi kukuruz nešto manje, dok pasulj sadrži od 20-30 % proteina.*

*Sve vrste pasulja, sočiva i kukuruza mogu da se beru i konzerviraju pre potpunog sazrevanja. Pošto tada sadrže nizak nivo proteina, svi mogu slobodno da ih jedu.*

#### *Naklijavanje daje visoku hranljivu vrednost*

*Grašak, pasulj, sočivo i žitarice mogu da se naklijaju (videti odeljak o naklijavanju), pri čemu se proteini pretvaraju u čiste peptone, amino kiseline, a skrobovi i šećeri u dekstrozu i groždani šećer. Tada postaju veoma laki za*

varenje. Klice su takođe veoma ukusne i bogatije su životvornim svojstvima od originalnih semenki.

Lisnato povrće poput spanaća, zelene salate, celera i kupusa je zdravo kada se jede sirovo, u svom prirodnom obliku.

Sveži, čisti sokovi od sirovog povrća su odlični za opskrbu tela prirodnim mineralima, solima i vitaminima. Povrće je neophodno dobro nakvasiti da bi se životvorni elementi oslobodili u tečnost.

### *Vreme potrebno za varenje*

<i>Pirinač, kuvan</i>	<i>1 h</i>	<i>Kukuruzni hleb, pečen</i>	<i>3 ¼ h</i>
<i>Ječam, kuvan</i>	<i>2 h</i>	<i>Jabuke, tvrde i kisele, sirove</i>	<i>3 h</i>
<i>Mleko, kuvano</i>	<i>2 h</i>	<i>Jabuke, slatke i meke, sirove</i>	<i>2 h</i>
<i>Mleko (sirovo)</i>	<i>2 ½ h</i>	<i>Paštrnak, kuvan</i>	<i>2 h</i>
<i>Jaje (meko kuvano)</i>	<i>3 h</i>	<i>Šargarepa, kuvana</i>	<i>3 ¼ h</i>
<i>Jaje (tvrdo kuvano)</i>	<i>3 ½ h</i>	<i>Cvekla, kuvana</i>	<i>3 ¼ h</i>
<i>Jaje (prženo)</i>	<i>3 ½ h</i>	<i>Repa, kuvana</i>	<i>3 ½ h</i>
<i>Jaje (sirovo)</i>	<i>2 h</i>	<i>Krompir, pečen</i>	<i>2 ½ h</i>
<i>Buter</i>	<i>3 ½ h</i>	<i>Krompir, kuvan</i>	<i>3 ½ h</i>
<i>Nezreo kukuruz i pasulj, kuvan</i>	<i>3 ¾ h</i>	<i>Kupus, sirov</i>	<i>2 ½ h</i>
<i>Mešano povrće, toplo</i>	<i>2 ½ h</i>	<i>Kupus, kuvan</i>	<i>4 ½ h</i>
<i>Integralni hleb, pečen</i>	<i>3 ½ h</i>		

### *Kuvanje za život*

Treba da posvetimo više pažnje kuvanju hrane tako da ne bismo uništili vitamine, minerale i ostala životvorna svojstva koja ona sadrži.

Mnogo kvalitetne hrane se uništava pripremom, a jedan deo one koja ne biva uništena postaje štetan jer se služi na previše načina i često u prevelikim

*količinama. Tako dolazi do stvaranja kiselina, gasova i fermentacije koja kvari hranu nakon konzumiranja i sprečava njen normalan ulazak u krvotok. Nepravilno pripremljena hrana gubi mnogo od svoje hranljive vrednosti. Ponavljam, veoma je važno da hranu što je više moguće konzumiramo u prirodnom stanju. Preterano kuvanje je štetno. Određeni elementi bivaju uništeni prilikom čak i najkraćeg izlaganja toplini i zato takve vrste hrane, koje treba da se jedu sirove, treba da služimo često. Zeleno, lisnato povrće poput kupusa, spanaća, maslačka, šargarepe, zelene salate, endivije, celera i mnogih drugih vrsta sadrži supstance koje su neophodne za ispravno funkcionisanje ljudskog tela. Nedostatak tih elemenata u ishrani predstavlja vrstu izgladnjavanja sa katastrofalnim posledicama.*

*Povrće poput šargarepa, meke cvekke, paštrnaka, krastavaca, krompira ili mlade repe ne treba guliti. Najveća količina minerala u njima leži upravo ispod kore i gubi se prilikom ljuštenja.*

*Takođe ne treba bacati nikakvu tečnost iz povrća. Ona sadrži vredne mineralne soli i zato treba da se iskoristi. Prilikom kuvanja lisnato povrće treba da pliva u taman toliko vode da ne zagori i ne treba ga kuvati duže nego što je zaista neophodno.*

*Na primer, spanać ili vrhove cvekke nikada ne treba kuvati duže od osam ili deset minuta. Ukoliko se cvekla kuva bez vrhova (potrebno je mnogi više vremena za kuvanje cvekke od njenih vrhova), treba da bude izrezana na tanke kriške i da se kuva u taman toliko vode da ne bi zagorela. Stabljike isecite na komadiće veličine 5 mm i dodajte ih tek nakon što je cvekla napola kuvana (oko 30 minuta). Sitno iseckajte lišće i kada je cvekla skoro kuvana dodajte ga i kuvajte samo nekoliko minuta (oko 10). Nakon što stabljike provre, dodajte so i malo maslaca od soje (videti recept) razmućenog u vodi do gustine pavlake. Maslac treba dodati neposredno nakon skidanja s vatre ili prilikom služenja jela.*

*Prilikom spremanja povrća nikada nemojte da dodajte sodu bikarbonu da biste ga omekšali ili da bi ono zadržalo boju. Takođe nemojte da je koristite prilikom kuvanja suvog graška, pasulja, kukuruza itd., mada ona svakako skraćuje vreme kuvanja. Štaviše, česta upotreba kolačića od sode i kukuruznog hleba spremljenog sa praškom za pecivo i sodom može u organizmu da uzrokuje razne nedostatke jer soda uništava veći deo vitamina koji su sadržani u hrani. Imajte na umu da bolesti ne mogu da napreduju kada telo održavamo zdravim.*

*Kuvanje za lakše varenje*



*Hrana mora da bude pripremljena tako da bude lako svarljiva i potpuno iskorišćena. Od toga zavisi naša fizička dobrobit. Devedeset procenata svih stomačnih bolesti uzrokovano je prejedanjem, pogrešnim kombinacijama namirnica i neprirodnom hranom.*

*Pravilno pripremljena hrana je uvek laka za varenje.*

*Sva hrana treba da bude pripremljena na jedan od sledećih načina: kuvana, poparena, pečena na roštilju, pečena, dinstana ili lagano prokuvana. Ne konzumirajte prženu hranu, osim u slučajevima kada želite nešto da podgrejete u tiganju – a i tada to ne treba jako da ispržite. Pržena hrana nije dobra za varenje i otrovna je za naš organizam.*

*Najbolji način za spremanje povrća jeste pečenje. Kuvanje je dobro ukoliko se koristi samo onoliko vode koliko je potrebno da prekrije povrće i ako se nimalo ne baca. Kuvanje bez vode, dinstanje u šerpi i kuvanje u ekspres loncu na tihoj vatri su takođe dobri načini za pripremanje povrća.*

*Prilikom kuvanja povrća u vodi, prvo sipajte tek malo više vode nego što ima povrća i zagrejte je do vrenja. Ukoliko imalo vode ostane nakon kuvanja, sačuvajte je i dodajte supi ili čorbi. Kad zavri, povrće mora neprekidno da vri, inače će da se natopi vodom. Nije neophodno da voda vri jako; dovoljno je da vri umereno.*

*Neposredno pre nego što je povrće sasvim gotovo, dodajte mu umerenu količinu soli. Ukoliko so dodate na početku kuvanja, ona stvrdnjava namirnice. Povrće nemojte da prekuvate, kuvajte ga samo dok ne omekša - preterano kuvanje uništava njegova životvorna svojstva. Prilikom kuvanja povrća nemojte da dodajete masnoću; začine dodajte tek pre nego što je sasvim kuvano i odmah ga poslužite.*

*Nikad nemojte da uklanjate ljusku sa krompira ili klice iz njega pre kuvanja; ljuska i klice čine život krompira. Nemojte da ljuštite nijedno povrće koje može da se koristi sa ljuskom. Šargarepu, paštrnak, peršin, repu i drugo povrće možete tanko da oljuštite kako ne bi izgubilo minerale koji se nalaze neposredno ispod kore.*

*Zeleno povrće je veoma poželjno tokom zimskih meseci. Ako mislite da je skupo, setite se da je to još uvek jeftinije od cene bolesti; kada je pravilno pripremljeno, ono predstavlja pravi lek.*

*Konzervirano povrće nije tako dobro kao dobro pripremljeno sveže povrće; ali ako nabavite dobru marku, ono je bolje od svežeg, loše pripremljenog povrća.*

*Povrće možete da začinite majonezom od soje bez limuna (videti recept). Možete da je razredite hladnom vodom do gustine krema ili da je koristite takvu kakva je. Neobrano sojino mleko ili neko od mleka dobijenih iz oraha predstavljaju dobar dodatak povrću (videti recepte). Nakon dodavanja mleka ostavite ga na*

*vatri samo nekoliko minuta, i odmah ga poslužite. Danas možete da nabavite dobro sojino mleko, tako da uvek možete da ga imate pri ruci.*

*Ukoliko vam prija, sve povrće koje u sebi ne sadrži škrob, poput šargarepa, kupusa, krastavaca, rotkvica i peršina, jedite sirovo.*

*Svakodnevni jelovnik treba da se sastoji od 75 % do 95 % alkalne (bazne) hrane. Ako patite od bilo kojih bolesti, vaša ishrana treba da bude najmanje 90 % alkalna, odnosno bazna. Kisela hrana izaziva bolesti, dok bazna pomaže u njihovom prevazilaženju ili čak sprečavanju.*

*Evo nekoliko primera kiselih namirnica:*

*Namirnice koje sadrže škrob*

*Pire krompir*

*Makaroni*

*Špageti*

*Beli hleb*

*Keksi*

*Beli pirinač*

*Puding od kukuruznog skroba*

*Beli krekeri*

*Pileće knedlice*

*Demineralizovane žitarice*

*Satnica za kuvanje*

*Jabuke, kisele*

*srednje vrela rerna*

*30 min*

*Jabuke, slatke*

*srednje vrela rerna*

*45 min*

*Špangle*

*Kuvanje*

*20 min*

*Cvekla*

*Kuvanje*

*dok ne omekša*

*Šargarepa*

*kuvanje*

*dok ne omekša*

*Karfiol*

*kuvanje*

*dok ne omekša*

*Integralne žitarice*

*direktno kuvanje*

*1 h*

*kuvanje na pari*

*2-4 h*

*Kolačići*

*umereno topla rerna*

*8-15 min*

*Mladi kukuruz*

*kuvanje*

*2-3 min*

<i>Suvi pasulj</i>	<i>kuvanje dok ne omekša, a zatim pečenje</i>	
<i>Plavi patlidžan</i>	<i>pečenje – vrela rerna</i>	<i>30 min</i>
<i>Mafini</i>	<i>vrela rerna</i>	<i>25 min</i>
<i>Ovas</i>	<i>direktno kuvanje</i>	<i>45 min</i>
	<i>kuvanje na pari</i>	<i>1 h</i>
<i>Luk</i>	<i>kuvanje</i>	<i>dok ne omekša</i>
<i>Peršin</i>	<i>kuvanje</i>	<i>45-60 min</i>
<i>Grašak</i>	<i>kuvanje</i>	<i>dok ne omekša</i>
<i>Krompir</i>	<i>pečenje – vrela rerna</i>	<i>45-60 min</i>
	<i>kuvanje</i>	<i>35-45 min</i>
<i>Pirinač</i>	<i>kuvanje</i>	<i>20-30 min</i>
<i>Integralne rolnice i kolači</i>	<i>vrela rerna</i>	<i>20-25 min</i>
<i>Korenasto povrće</i>	<i>kuvanje</i>	<i>2 h</i>
<i>Voćni sok</i>	<i>kuvanje</i>	<i>dok nije kujan</i>
<i>Mahune</i>	<i>kuvanje</i>	<i>dok ne omekšaju</i>
<i>Slatki krompir</i>	<i>pečenje, vrela rerna</i>	<i>45 min</i>
<i>Paradajz</i>	<i>kuvanje</i>	<i>10-15 min</i>
<i>Repa</i>	<i>kuvanje</i>	<i>Dok ne omekša</i>

### *Najbolji izvori proteina*

*Proteini su sirovine za izgradnju tkiva i potpuno su nezamenljivi. Velika količina proteina nalazi se u soji, što je čini uspešnom zamenom za meso, mleko i jaja. Soja sadrži dvostruku količinu proteina koja može da se naže u bifteku. To je jedina prirodna namirnica u biljnom carstvu koja sadrži proteinsku hranljivu vrednost veću od vrednosti mesa, mleka i jaja.*

*Brojni eksperimenti su pokazali da bez štetnih efekata možemo da pojedemo najmanje triput više sojinih od mesnih proteina.*

*Soja zapravo ima životvorna svojstva koja nedostaju mesu i drugim proteinskim namirnicama.*

*Napredak saznanja o vrednosti soje predstavlja jedan od najvećih nutricionističkih događaja u istoriji.*

*Svaka osoba koja poseduje nešto zemlje može da uzgaja sopstvenu soju. Ne samo da će time poboljšati kvalitet zemljišta i ispljenu zemlju ponovo učiniti plodnom, već će istovremeno porodicu snabdevati najukusnijom i najhranljivijom namirnicom. Soja treba da se seje u intervalima tokom proleća kako bi rodila tokom celog leta. Zelena soja može da se oljušti baš kao i bilo koji drugi pasulj ili grašak. Neke vrste koje se lako ne ljušte prvo treba skuvati u trajanju od nekoliko minuta.*

*Sojino mleko možete veoma jeftino proizvesti kod kuće. Najbolje sojino mleko dobija se od vrsta Žuti mamut, Diksi, Ilinoi i Tokijo, a neke vrste bolje su za upotrebu u vidu zelenih sojinih mahuna.*

*Sojino mleko nije samo dobro za čireve na želucu i na dvenaestopalačnom crevu, karcinom i dijabetes, kao i za probleme sa bešikom i bubrežima, već u tim slučajevima deluje kao pravi lek. Lako je za varenje, ne zgrušava se, veoma je alkalno i bogato mineralima.*

*Soja je jedna od najboljih i najhranljivijih namirnica. Na Istoku se koristi već hiljadama godina. U SAD je neko vreme korišćena kao stočna hrana i za popravljavanje kvaliteta kravljeg mleka, ali je tek nedavno mnogo napora uloženo u to da počne da se koristi u ljudskoj ishrani. Danas postoje mnoge osobe i organizacije koje sa značajnim uspehom razvijaju njen potencijal.*

*Mana soje jeste što nekim ljudima njen ukus nije prijatan kao ukus neke druge vrste pasulja. Međutim, ukus može da se poboljša različitim načinima pripreme soje za jelo. Eksperimentisao sam sa sojom 15 godina i proizveo kvalitetno, prihvatljivo sojino mleko, kao i mnoge druge proizvode od soje.*

*U stvari, soju koristim u nekih 50 jela! Od nje pravim hleb, zemičke, pite, pogače, pečenje, mladi sir, sojin sir (veoma sličan krem siru ili američkom žutom siru). Takođe pravim kafu i sladoled os soje. Za spravljanje svih tih proizvoda koristim smeđi šećer.*

*Moje sojino mleko je jednostavno sjano – veoma je ukusno, pa ga vole i deca i odrasli.*

*Ukusno sojino mleko*

*Pravilno pripremljeno sojino mleko je divna hrana za bolesne. Ne stvara tvrdi sir u stomaku i ne truli poput kravljeg ili kozijeg mleka, a može da se koristi na isti način kao i ta mleka.*

*Pasulj i grašak se brže skuvaju u sojinom mleku nego u vodi. Sojino mleko će da se ukiseli i usiri poput kravljeg, i nakon kiseljenja od njega može da se napravi veoma ukusna mlaćenica.*

*Prednost sojinog mleka je što je veoma alkalno i dobro prilagođeno ljudskom sistemu za varenje, kako kod odraslih, tako i kod dece.*

*Mnogi veoma skupo plaćaju kozje mleko, dok je sojino mleko mnogo bolje za konzumiranje. Ono u sebi ne sadrži životinjska zagađenja, niti je podložno razvoju bolesti i truljenju.*

*Evo analize ljudskog, kravljeg, kozjeg, sojinog i kokosovog mleka:*

<i>Mleko</i>	<i>Voda %</i>	<i>Suva materija %</i>	<i>Proteini %</i>	<i>Mast %</i>	<i>Ugljeni hidrati %</i>
<i>Ljudsko</i>	<i>89,95</i>	<i>0,25</i>	<i>1,30</i>	<i>2,50</i>	<i>6,00</i>
<i>Kravlje</i>	<i>87,30</i>	<i>0,80</i>	<i>3,20</i>	<i>3,50</i>	<i>5,20</i>
<i>Kozje</i>	<i>87,00</i>	<i>0,50</i>	<i>4,00</i>	<i>4,50</i>	<i>4,00</i>
<i>Sojino</i>	<i>87,03</i>	<i>2,52</i>	<i>2,40</i>	<i>3,15</i>	<i>6,90</i>
<i>Kokosovo</i>	<i>87,00</i>	<i>2,03</i>	<i>5,60</i>	<i>5,50</i>	<i>7,23</i>

*U sojino mleko koje je korišćeno za ovu analizu dodao sam malo emulzije sojinog ulja i malo slada.*

*Uputstva koja će vam pomoći da koristite sojino mleko i njegove derivate na sve načina na koje biste koristili kravlje mleko potražite u odeljku sa receptima.*

#### *Sokovi od povrća*

*Sok od šargarepe – Bogat je vitaminima, ima antiseptičko dejstvo, smanjuje pH vrednost organizma (pospešuje alkanost sredine), normalizuje krv. Dobar je protiv malokrvnosti, problema sa kožom, očima, kod neishranjenosti, hroničnih infekcija, acidoza, pomaže pri dobijanju telesne težine i lečenju smetnji sa varenjem.*

*Sok od celera – Rastvarač je bogat vitaminima, smanjuje pH vrednost organizma. Dobar je protiv artritisa i drugih reumatskih oboljenja, nervnih poremećaja, bolesti srca, slabog varenja, prehlada, zakrećenja arterija i kožnih bolesti.*

*Sok od kupusa – Ima antiseptičko dejstvo, veoma je moćno sredstvo za uklanjanje otrova iz organizma. Dobar je za izbacivanje štetnih materija, u slučaju toksemije i stomaćnog truljenja.*

*Sok od krastavca – Dobar je za živce, za čišćenje i kao diuretik. Dobar je za čišćenje organizma od otrova, bubrege i bešiku.*

*Sok od spanaća – Veoma je bogat vitaminima, jača krv i smanjuje pH vrednost organizma. Dobar je protiv zatvora, hroničnih infekcija, malokrvnosti, problema sa žlezdama; bogat je gvoždem.*

*Sok od peršina – Ima laksativno dejstvo, jača i čisti krv od otrova. Dobar je protiv kamenja u žuči, gasova i malokrvnosti, pospešuje izbacivanje štetnih materija.*

*Sok od zelene salate – Bogat je vitaminima, smanjuje pH vrednost organizma, pomaže kod varenja i ima diuretičko dejstvo. Dobar je u slučaju problema sa bubrežima, nervima, kod gušavosti, plućnih oboljenja i čireva na bilo kojoj lokaciji.*

*Sok od cvekle – Smanjuje pH vrednost organizma i dobar je za živce. Dobar je protiv malokrvnosti, otklanja groznice i jača krv. Koristite male, mlade cvekle, zajedno sa lišćem.*

*Sok od paradajza – Veoma je bogat vitaminima i smanjuje pH vrednost organizma. Dobar je za jetru i bubrege i u slučaju acidoza, infekcija i malokrvnosti. Sok od paradajza spada u grupu kiselih sokova, zajedno sa voćnim sokovima.*

*Sok od dragoljuba – Bogat je vitaminima, smanjuje pH vrednost organizma i jača krv. Dobar je protiv malokrvnosti, reume i infekcija.*

*Sokovi od povrća mogu da se mešaju. Zapravo, neki od njih moraju da se mešaju jer su suviše jaki da bismo ih konzumirali same.*

*Mešavina soka od šargarepe, celera i peršina je veoma dobra. U čaši pomešajte jednake delove soka od šargarepe i celera i dodajte jednu supenu kašiku soka od peršina.*

*Sok od šargarepe i celera je veoma dobar za živce i opšte zdravstveno stanje. Sok od celera je izvanredan protiv artritisa.*

*Sirova kalijeva supa napravljena od soka celera, spanaća, šargarepe i peršina, u sebi sadrži gotovo sve organske minerale i soli koje su neophodne za funkcionisanje organizma.*

*Sam sok od šargarepe odlično deluje u slučaju čireva i karcinoma. Takođe je uopšte dobar za oči i disajne puteve, povećava vitalnost i snagu.*

*Dobra je kombinacija soka od šargarepe i cvekle. Cvekla je veoma bogata natrijumom i pomaže prilikom čišćenja sistema od neorganskog kalcijuma. Takođe je dobra protiv zakrećenja arterija ili grušanja krvi koje uzrokuje visok krvni pritisak. Ako mešavini soka od šargarepe i cvekle dodate sok od krastavca, dobićete divno sredstvo za čišćenje kao i materijal zdrav za žučnu kesu, jetru, bubrege, prostatu i polne žlezde. Ova kombinacija sokova je na glasu kao brz rastvarač kamenja u žuči i bubrežima.*

*Sokovi od šargarepe i kupusa čiste stomačnu sluzokožu i dobri su protiv pijoreje (prisustva belih krvnih telešaca u mokraći).*

*Sos od rotkvice i rena očistiće sinuse i čitavo telo od sluzi (šlajma).*

*Sok od zelene salate je veoma bogat gvožđem (jednim od najvažnijih elemenata u telu). Još je bolji kada se pomeša sa sokom od šargarepe. Mešavina soka od šargarepe, spanaća i zelene salate je dobra za stimulisanje rasta kose, kao i za nervni sistem.*

*Sok od spanaća je veoma važan, pogotovo za probavni sistem. On sadrži najfinije organske elemente za čišćenje organa za varenje i na prirodan način rešava problem zatvora.*

*Kako da koristite neke voćne sokove*

*Sok od limuna – Predstavlja veoma bogat izvor vitamina C; ima antiseptičko dejstvo, smanjuje pH vrednost organizma i ma toničko dejstvo. Dobar je za nervni sistem, oči i bubrege. Pomaže kod vodene bolesti, povišenog krvnog pritiska, katara, reume i artritisa. Čisti organizam spolja i iznutra.*

*Sok od grejpfruta – Smanjuje pH vrednost organizma, sadrži mnoštvo vitamina i ima laksativno dejstvo. Odličan je protiv zatvora, kod oboljenja krvi, nervnog sistema, protiv nesаницe (kada se pije vruć nakon odlaska na počinak), acidoza i prehlada.*

*Biter od grejpfruta – Pravi se tako što ceo grejpfрут (kora, srž i semenke) samelje ili nasecka na sitne komadiće, prelije vodom i ostavi da odstoji preko noći. Tečnost se zatim odvoji od čvrstih delova i pije topla ili hladna. Posebno je dobar protiv oticanja grla, prehlade, sporog varenja i infekcija.*

*Sok od pomorandže – Veoma je bogat vitaminima i smanjuje pH vrednost organizma. Odličan je tonik, dobar protiv slabog i sporog varenja, acidoza, katara i odličan za jetru.*

*Ne preporučujem nikome da pokuša da živi od sokova ali je veoma dobro da ih uzimate između obroka. Pokušajte da pijete samo jednu vrstu voćnog soka na dan.*

### *Vrednost ishrane voćem*

*Skoro svo voće sadrži kiseline koje su neophodne za dobro zdravlje i odlično pomažu prilikom eliminisanja otrova, otrovnih kiselina i drugih nečistoća koje se u sistemu skupljaju usled pogrešne ishrane.*

*Prirodne voćne kiseline stupaju u alkalnu reakciju sa organizmom. Vrednost ishrane voćem tokom nekoliko dana mesečno ne može da se preceni, posebno tokom bolesti, hroničnog slabog zdravlja, groznica ili bilo kojeg poremećaja u sistemu. Bacili ne mogu da se razvijaju i žive u alkalnim sredinama. Voćna dijeta će dezinfikovati stomak i organe za varenje. U te svrhe sveže voće je efikasnije od kuvanog. Voće jedite sveže, zrelo i presno što više možete. Nemojte nikad da ga sladite rafiniranim šećerom. Umesto njega koristite slad, smeđi šećer ili med.*

*Voće odlično reguliše izbacivanje štetnih materija iz organizma. Daje telu snagu i energiju. Njihovi sastojci su prirodni rastvarači treba obilno da se koristi u svim dijetama za čišćenje organizma ili smanjenje telesne težine. Voće je, zapravo, idealna hrana. Razvija se polako i zato prima blagotvorne efekte sunčeve svetlosti i vazduha tokom perioda dužeg nego što je to slučaj kod ostalih namirnica.*

*Voćni sokovi čiste organizam, a sokovi od povrća ga leče; obe vrste slobodno treba da koriste oni koji žele da steknu ili povrate zdravlje.*

*Limunska, jabučna i vinska kiselina koje mogu da se nađu u voću predstavljaju moćna antibakterijska sredstva.*

*Jabučna kiselina se nalazi u ananasi, jabukama, dunjama, kruškama, kajsijama, šljivama, trešnjama, ribizlama, ogrozdu, grožđu i paradajzu.*

*Limunske kiseline ima u jagodama, malinama, trešnjama, crnim ribizlama, brusnicama, limunu, limeti, grejpfrutu i pomorandžama.*

*Vinska kiselina se dobija iz grožđa i ananasa. Ona je važna prilikom lečenja svih hiperacidoza (bolesti koje izazivaju preteranu kiselost organizma), poput plućnih bolesti, grlobolje, lošeg varenja itd.*

*Oksalna kiselina može da se nađe u šljivama, paradajzu, rabarbari, lobodi, žutom kiseljaku i spanaću. Posebno je dobra protiv zatvora i disfunkcije jetre.*

*Evo nekih uopštenih predloga za upotrebu voća. Ne jedite banane ukoliko nemaju tamne mrlje na kori i ukoliko im krajevi nisu zeleni. Suvo voće je dobro ukoliko nije tretirano sumporom. Ne mešajte više od dve vrste voća tokom jednog obroka. Voće je najbolje sirovo. Sos od jabuka je veoma dobar*



*ukoliko sadrži cele kuvane jabuke – koru, srž (ukoliko nije crvljiva) i semenke – koje se zatim protisnu kroz cediljku ili sito. Sos od jabuka biće još ukusniji ukoliko mu dodate suvo grožđe.*

*Namirnice za smanjenje telesne težine*

*Pre nego što pokušate da smršate, organizam treba da podvrgnete čišćenju uz pomoć voća i voćnih sokova, kako biste ga oslobodili otrova i viška kiseline koji su nastali usled nepravilne ishrane.*

*Evo nekih namirnica koje održavaju zdravlje tokom mršavljenja:*

<i>Svi voćni sokovi</i>	<i>Sve zeleno povrće</i>
<i>Dvopeka od integralnog pšeničnog brašna</i>	<i>Supe i čorbe od povrća</i>
<i>Krastavci</i>	<i>Celer</i>
<i>Zelena salata</i>	<i>Paradajz, svež ili konzerviran</i>
<i>Špargle</i>	<i>Plavi patlidžan</i>
<i>Rotkvice</i>	<i>Lubenice</i>
<i>Karfiol</i>	<i>Kupus, sirov</i>
<i>Mlačénica</i>	<i>Jagode</i>
<i>Okra</i>	<i>Repa</i>
<i>Cvekla</i>	<i>Pasulj, sveže mahune</i>
<i>Breskve</i>	<i>Ananas (nezaslađen)</i>

*Sveže salate od voća ili povrća su sjajne za smanjenje telesne težine ali nemojte da mešate voće i povrće.*

*Evo spiska „rezervnog izbora“ namirnica za smanjenje telesne težine:*

<i>Šargarepa</i>	<i>Voćni sok</i>	<i>Brusnice</i>
<i>Luk</i>	<i>Pomorandže</i>	<i>Maline</i>
<i>Kajsije</i>	<i>Jabuke</i>	<i>Kruške</i>

*Paštrnak*

*Lima pasulj, svež*

*Trešnje*

*Grožđe*

*Banane*

*Grašak, svež, zelen*

*Kukuruz u klipu*

*Namirnice za povećanje telesne težine*

*Kad osoba otkrije da teško dobija na težini, neophodno je da očisti organizam uz pomoć prirodnih, zdravih namirnica za čišćenje pre nego što pokuša da ga ojača. Otrovi u sistemu ili kiselina sprečavaju pravilnu asimilaciju. Nakon dijete za čišćenje, konzumirajte sledeće namirnice:*

*Ceo pečen krompir (slatki ili irski)*

*Pavlaka od soje*

*Proizvodi od soje*

*Maslac od soje*

*Majoneza od soje*

*Namirnice bogate proteinima*

*Med*

*Avokado*

*Ovas, ovseno brašno i kaša*

*Urme*

*Kokos*

*Smokve, sveže i sušene na suncu*

*Integralni pirinač*

*Neobrano mleko od kikirikija*

*Sojino mleko*

*Ječmena kaša*

*Integralni hleb, dobro pečen*

*Voće, sušeno na suncu*

*Koštunjavo voće - bademi, orasi,  
hikori*

*Krompir, integralni pirinač, ovas i sojin maslac ili pavlaka su posebno korisni kod dobijanja telesne težine. Dnevno konzumirajte nešto svežeg i kuvanog povrća. Najmanje pola sata, a po mogućnosti sat vremena pre doručka popijte čašu soka od jabuke ili ananasa.*

*Namirnice bogate mineralima*

*Gvožđe – Spanać, žumanca, suvi grašak, suvi pasulj, integralna pšenica, suve šljive, celer, mleko, kupus, ovas, zelena salata, suvo grožđe, jabuke, engleski oraščić, sočivo i sve zeleno povrće za supu.*

*Fosfor – Mahunarke, žumanca, suve šljive, pečeni krompir, orasi, integralne žitarice, mladi sir – posebno sojin.*

*Kalcijum – Mleko, integralne žitarice, jaja, kupus, paštrnak, agrumi, orasi, mahunarke, sojino mleko.*

*Magnezijum – Trešnje, jabuke, orasi, smokve, suvo grožđe, repa, suve šljive, mleko, mahunarke, spanać, integralne žitarice, soja, prirodni smeđi pirinač.*

*Kalijum – Trešnje, krompir, paštrnak, repa, jabuke, šljive, crveni kupus, plavi patlidžan, krastavci, soja.*

*Natrijum – Jagode, jabuke, špargle, karfiol, spanać.*

*Hlor – Spanać, kupus, repa, karfiol.*

*Sumpor – Spanać, kupus, karfiol, luk, žumanca.*

*Kreč – Mladi sir, žumanca, mleko, sve vrste zelenog povrća, mahunarke, soja.*

*Fluor – Karfiol, kupus, špargle, krompir, spanać.*

*Silicijum – Ječam, ovas, kupus, luk, ovseno brašno.*

*Jod – Agar-agar, sve baštensko povrće, pasulj, grašak.*

*Namirnice koje uništavaju zdravlje*

*Neke „namirnice“ ne možemo lako da zamislimo u rajskim okvirima čovekovog prvobitnog postojanja, a one su i danas jednako strane njegovoj dobrobiti.*

*Razmislite, na primer, o začinima, senfu, biberu, sirćetu, soli, slatkišima, soljenom i konzerviranom mesu, soljenoj ribi, ljutim sosovima, močama, prženim ili masnim jelima, pecivima, veoma vrelim ili ledeno hladnim jelima, svim osvežavajućim pićima, žvakaćim gumama, kafi, čaju, kakau, belom brašnu i proizvodima koji ga sadrže, alkoholu, rafiniranom šećeru i proizvodima koji ga sadrže.*

*Takve namirnice ne mogu da se uklope u prirodne rajске principe ishrane. Materije koje grade našu krv ne mogu da prerade začine, kiseline itd. u čistu krv.*

*Začini se jednostavno dodaju da bi hrana imala lepši ukus za nezdrav apetit. Sklonost ka začinima je naprosto stečena. Sve vrste začina odvratne su deci i svima čiji ukus nije iskvaren. Oni nisu hranljivi i veoma iritiraju delikatne zidove stomaka i organa za varenje. U organizmu izazivaju groznicu koja veoma šteti zdravlju i može da izazove dispepsiju i nervnu napetost. Senf i crni biber izazivaju upale stomaka i kože. Dugotrajna upotreba ovih namirnica uzrokuje crevni katar i uništava stomačne sokove.*

*Ideja da začini i slične supstance pomažu varene je pogrešna. Oni je pre ometaju. Ulja sadržana u mnogim začinima su veoma iritantna i kod spoljne primene u koncentriranom obliku izazivaju plikove, upale i iritaciju kože;*

*usled dužeg kontakta čak uništavaju tkivo. Njihov efekat na stomak je sličan. Kada ti otrovi uđu u krv, stupaju u kontakt sa svakom ćelijom i tkivom u našem telu. Usled upotrebe začina osetljive ćelije bubrega često podlegnu degenerativnim promenama, njihova efikasnost je smanjena, a kao rezultat dobijamo Brajtovu i druge bolesti.*

*Kiseline su nesvarljive. Opiru se delovanju želučanog soka poput šljunka i uzrokuju veliku nadraženost i hronične bolesti. Stvrđnjava ih delovanje acetilne kiseline, a ponekad i dodavanje alkohola. Zaustavljaju dejstvo sline i uzrokuju stomačni katar. Acetilna kiselina je aktivan otrov.*

*U istu klasu spadaju punjene masline, zelene masline, voće u alkoholu itd. Salate sa sirćetom su daleko od zdravih i uvek moraju da se izuzmu iz ishrane bolesnika ili invalida – u svim slučajevima. Kao zamena za sirće treba da se koristi limun. On je izvanredan tonik i čistač sistema.*

*Nezasićene masti mogu takođe da budu štetne i treba ih koristiti štedljivo, a i tada samo najbolja ulja koja nisu užegla – na primer, suncokretovo. Masti bilo koje vrste ne menjaju se usled varenja. Ostaju u stomaku i opiru se varenju sve dok ne uđu u dvanaestopalačno crevo gde ih duodenalni sok i žuč transformišu tako da organizam može da ih apsorbuje. (Uzgred, vitamini koji podstiču rast koji su ponekad povezani sa mastima mogu u velikim količinama da se nađu u zelenom povrću.)*

*Međutim, masti su lako svarljive u vidu oraha, zrelih maslina i proizvodima od kikirikija. Maslac od kikirikija je na svaki način bolji od životinjskih masti i maslaca i ne sadrži mikrobe. (Nemojte da pržite kikiriki od kog pravite maslac.) Bolje nemojte nikad da ga pržite jer prženje uništava ulje koje je u njemu sadržano. Dobro biljno ulje, ulje od kikirikija ili semenja se u ovoj knjizi koristi kao savršena zamena za životinjske masti i maslac.*

*Upamtite da višak masti podstiče truljenje u stomaku, stvaranje gasova, gojaznost, sprečava pravilno funkcionisanje jetre, pospešuje srčane bolesti i bolesti krvnih sudova itd.*

*Među štetne „namirnice“ takođe treba da ubrojimo i prašak za pecivo. Tradicionalni prašak za pecivo sadrži dve hemikalije: sodu bikarbonu i vinsku kiselinu. Te dve hemikalije se ne neutrališu ni na koji način koji bi umanjio njihovu štetnost, pa u testu ostavljaju supstancu identičnu Rošelovoj soli koja može da se kupi u prodavnici. Za ilustraciju: dve čajne kašike praška za pecivo pomešane sa četvrtinom brašna stvara u testu 165 zrnaca Rošelove soli: tj. 45 zrnaca više nego što sadrži Sajdljic prah. Ona nema hranljivu vrednost ali usporava varenje i otežava zadatak organa zaduženih za oslobađanje organizma od otrova.*

*Većinu praškova za pecivo koji mogu da se nađu na tržištu smatram pravim otrovima. Oni uništavaju stomachne zidove ili ih oštećuju sve dok ne dođe do upale. Soda je još jedna štetna supstanci koja smanjuje dejstvo sokova gušterače koji su nam potrebni za varenje proteina, masti i ugljenih hidrata.*

*Kravlje mleko gotovo da možemo da možemo da nazovemo štetnom namirnicom. Po om mišljenju, kravlje mleko nije prikladno za prehranu ljudi. Polovina invalida u svetu pati od dispepsije i ne bi smela da konzumira mleko. Mleko izaziva zatvor, stvaranje gasova, obložen jezik i glavobolju, što predstavlja simptome unutarnjeg trovanja. Mleko od soje i kikirikija predstavlja odličnu zamenu za kravlje; njihova hemijska analiza je gotovo identična i ne nose opasne zaraze.*

*Obična so je štetna ako se uzima preterano. Treba da se koristi veoma štedljivo. Naginje ka uzrokovanju iritacije stomaka i krvotoka i ometa varenje hrane. Ako se koristi preterano, predstavlja jedan od uzroka reumatizma, vrtoglavice, karcinoma i skorbuta jer u telo unosi štetne minerale.*

*Natrijumove soli mogu u velikoj količini da se nađu u voću i povrću poput paradajza, špargli, celera, spanaća, kelja, rotkvica, repe, šargarepe, zelene salate, jagoda i mnogom drugom.*

*So ne treba da se uzima u slučaju vodene bolesti, hiperacidoze, Brajtove bolesti, čira na želucu, gojaznosti i epilepsije.*

*Kada se korišćenje soli izostavi ili smanji, osoba ubrzo nauči više da uživa u ukusima hrane i postane svesnija beskrajne različitosti i suptilnosti ukusa prirodne hrane.*

### *Prejedanje*

*Navika prejedanja je čak i štetnija od mnogih namirnica koje imaju nepovoljno dejstvo na zdravlje. Prejedanje ili preterano često uzimanje hrane u telu stvara groznicu, preopterećuje organe za varenje, zagađuje krv i izaziva pojavu različitih bolesti.*

*Prevelika količina hrane takođe stvara preveliku količinu kiseline i uzrokuje stvrdnjavanje želučane sluzokože.*

*Preterano uzimanje hrane predstavlja češću pojavu od njenog nedovoljnog uzimanja. Pojava karcinoma je verovatnija kod preterano uhranjenih ljudi nego kod neuhranjenih. Karcinom, Brajtova bolest, arteroskleroza, visok krvni pritisak i šlog predstavljaju neke od posledica prejedanja.*

*Uvek treba da imate na umu da je količina hrane potreba osobi koja naporno fizički radi prevelika za osobu koja radi kancelarijski posao.*

*Moderan metod služenja hrane je takođe veoma destruktivan. Jelovnik je napravljen tako da su jela koja bude najveće iskušenje poput kolača i*

*sladoleda ispisana poslednja. To podstiče preterano konzumiranje hrane. Nakon što se osoba najela, ta dodatna hrana postaje otrov i teret sistemu za varenje.*

*Kada su creva već puna, drugo jelo je prisiljeno da predugo leži u želucu i da kisne. Prejedanje povećava rad stomaka, jetre, bubrega i creva. Kad ta hrana istruli, njeni otrovi se apsorbuju u krv i celo telo postaje zatrovano.*

### *Hrana je život*

*Da, pitanje hrane treba da dobije odgovarajuće mesto u svetu medicine. Načinjeni smo od onoga što jedemo – ni od čega drugog – i treba da se hranimo tako da čuvamo zdravlje i život. Sve vrste hrane ne prijaju svima, ali svako treba da jede prirodnu hranu koja mu prija.*

*Kada bi svaki krvotok bio čist, a telo ne bi bilo puno otpadnih materija i otrova, bolesti bi predstavljale retku pojavu.*

*Ljudsko telo predstavlja precizno konstruisanu mašinu i transformiše energiju iz hrane koja se u njega unosi. Kao što automobil radi na benzin, naše telo radi na hranu. Svaka mašina vremenom slabi i zahteva obnovu delova; iz tog razloga telo mora na raspolaganju da ima prikladnu hranu za izgradnju novih i popravku istrošenih tkiva.*

*Svi treba dobro da budu upoznati sa istinskom naukom o ishrani: koje elemente naše telo zahteva za izgradnju i popravku, kako da ga najbolje snabdemo njima, i kako da ih pripremimo na najukusniji i najzdraviji način.*

### *Sojino mleko*

#### *Sir od soje*

#### *Maslac i pavlaka od soje*

*Saopštio sam vam neke od najčudesnijih prehrambenih vrednosti soje, a u sledećim odeljcima ćete pronaći recepte koji opisuju način njenog korišćenja u mnogim ukusnim jelima.*

*Mnogi od tih recepata zahtevaju različite proizvode od soje: sojino mleko, maslac od soje, pavlaku od soje itd.*

*Naravno, možete da kupite dobro sojino mleko da vam uvek bude pri ruci, ili možete da koristite kvalitetno sojino mleko u prahu kako biste ga brzo napravili. Ali ovde želim da vam saopštim kako da počnete od osnovnih sastojaka i da na najjeftiniji način napravite ukusne proizvode koji će u vašoj kuhinji savršeno zameniti mleko, pavlaku, maslac, pa čak i jaja – bez nekih od štetnih kvaliteta tih namirnica životinjskog porekla.*

(...)

*I još pregršt divnih, zdravih i jednostavnih recepata za spremanje:*

*Supe, prilazi, glavna jela, namazi, sosevi, umaci, slatkiši.*

*Mmm... njam, njam!*