

## Рецепти за 1 степен едноставно готвење (и дел од 2 степен)

### Просо пудинг (за 2 лица)

Просо 250мг.

Праски 2 парчиња

Стевија(или мусковадо 4 лажици,мед, малтекс(глутен)...)

Се вари просото со праските 20-30тина минути додека просото не се свари добро. Додека е топло се става во блендер се заедно и се блендира се додека не се добие хомогена смеса.

### Прелив од урми

Урмите се чистат од коските.Се стават во врела вода колку да ги покрие, на 40сетина минути. На блендер се стават со дел од водата и се прави каша од нив.

### Растително млеко од бадем

100г.бадем

1л.врела вода

Ванилка, Засладувач: Мусковадо црн 1лажица(или Стевија 2 мали)

Се мелат бадемите на машинка за кафе или машинка за мелење ореви. Потоа се ставаат со малку од врелата вода во блендерот и се меша, а потоа и целата вода. Му се додава ванилка по желба и засладувач. Се прецадува. Некои преферираат без прецадување.

Остатокот од прецадениот бадем се користи за правење кремиви.

### Биокрем

400г. Урми,

100г. Бадеми,

1лажичка рогач (или цикорија, биокафе(глутен)), малку ванилка,

Врела вода колку да се залијат урмите.

Урмите исчистени од коските се стават во врела вода колку да ги покрие, на 40 сетина минути.Потоа се ставаат во блендерот најпрво колку да се залијат, и се додава рогачот и ванилката. Се додава уште од водата спрема потребата и желбата на густина.

(2 рецепт:

2dl ореви(бадеми,кикирики, ореви...)

2dl сушено овошје( урми, сливи, грозје...) во 2dl врела вода

2 ГЛ рогач(кароб); 1 мл Биокафе; Малку ванилка.

Сушеното овошје по30-40 мин во врелата вода го ставаме во блендер и го промешуваме, потоа ги додаваме и другите состојки.)

### Сутлијач

1рецепт: Се вари 1 чаша интегрален ориз и се прецадува. Му се додава 1-2 чаши соја млеко и на ниска температура се остава да врие со повремено промешување 20тина минути. Ако има потреба се додава повеќе соја млеко. Конзистенцијата треба да е кремаста. Ако се става мед треба да се стави на крајот, инаку мусковадото и стевијата на почетокот.При сервирање по желба може да се стави малку цимет.

### Кикирики крем

1 рецепт: Се печат кикириките на ниска температура колку да почне да им се лупи лушпата. Се вадат. Кога ќе се изладат се мелат кикириките на машинка за мелење кафе со кратко вртење, или на машинка за мелење ореви. Претходно може да се проба со протривање да се исчистат од лушпите. Се меша со мусковадо сируп, малтекс (јачменов-глутен) или мед (недостаток на растителни влакна). По потреба се додава лажица две вода. Мусковадото сируп се прави кога на пример 1 лажица мусковадо црн шеќер ќе се повари во 1 чаша вода се додека не се растопи и згусне.

На ист начин се прави крем од сончоглед, бадем, лешник, орев итн.

2 рецепт: Кога ќе се испечат се мелат во машинка со "S" нож подолго време. По потреба се додава малку вода.

### Пченкарен пудинг со овошје (за 2 лица)

Во 1л. вода се става 2 лажици мусковадо црно (или 4 мали лажички Стевија-спрема вкусот) 2-3 полни лажици пченкарно брашно се разматуваат во половина чаша вода ставајќи малку по малку да се добие хомогена смеса. Потоа се додава во веќе вриечката вода со размешување. Се намалува јачината на ринглата и се вари 15тина минути со мешање да не загори. Потоа се додаваат на коцки расечени парчиња од јаболка сладок вид (или круша или друго слатко овошје како и суво овошје). По 1-2 минути се вади на страна спрема конзистенцијата. Се посипува со мелени јатки како на пример ореви, а може да се додаде и суво овошје како на пример суво грозје и се украсува и со сезонско овошје.

### Сусамки

На суво се потпечува сусамот во тава се додека не добие румена боја, но да не загори. Во половина чаша вода се става 2 лажици црно мусковадо да врие се додека не се растопи и згусне. Кога ќе се згусне се вади настрана и му се додава сусамот и се размешува. Се праваат бомбици и се валкаат во кокосово брашно. (По желба може сусамот и да не биде потпечен туку сиров)

### Растително млеко од кокос

Се ставаат 200г. кокос да одстојат во 1/2л вода на 30 минути. Потоа се блендира со засладувач и прецадува.

### Прилог интегрален ориз (За 2)

Интегрален ориз 250г.

Вода 1л

Сол 1к.л.

Оризот се мие во врела вода и се додава до водата која врие. Се вари 30-40 минути, се следи да е доволно сварено, но не и преварено, потоа се прецадува водата (не се фрла, се користи за супа, или како оризово млеко со засладувач). Се додава ладна вода, се промешува и се процадува уште еднаш. Му се додава солта и се промешува.

### Прилог просо (за 2)

Просо 250г

Вода 1л

Сол 1к.л.

Просото се мие во врела вода и се додава до водата која врие. Се вари 10-12 минути се проверува дали е добро сварено, се прецадува водата(не се фрла, се користи за супа). Се додава ладна вода, се промешува и се процадува уште еднаш. Му се додава солта и се промешува.

#### Пченкарен леб

Пченкарно брашно 500г.

Вода 250мл.

Сол 1 к.л.

Сусам 50г.

Брашното се меша со водата(евентуално минерална вода или со мал дел соја млеко) во која имаме ставено сол. Се става во тепсија на хартија за печење. Се посипува сусам кој претходно е потпечен на суво. Се сече на парчиња и се пече на температура 200ст.Ц. 20 тина минути. Се вади и покрива со крпа, или се раскршува на парчиња. Важен момент е фурната пред да се стави да е добро загреана за да не се раскрши и исуши.

#### Варење на мешунки

Варењето на мешунките е во принцип ист. Се мијат мешунките и се ставаат во вода која врие а потоа на тивок оган се до сварувањето, но да не се преварат. Пожелно е да одстојат во вода од вечерта. Во првиот степен на подготовка може да се користат на тој начин што ќе се прецадат од водата(водата ќе остане за супа), им се додава само сол и се гарнираат со салата или варен односно на пареа зеленчук. Се заливаат по желба со прелив.

Во 2 степен на подготовка може непосредно пред да се сварат да им се додаде свеж зачин како миродија, копар, жалфија, оригано итн., или зелен лиснат зеленчук на 5-6 минути пред крајот. Ако се додава исечен магнонос тоа би било непосредно пред вадењето. Згуснување може да се направи со толчена пченкарна сол, 1лажица пченкарно брашно или одберен мелен црвен пипер.

Во 3степен на подготовка се прават паштети, комбинации за запечување итн.

#### Зеленчук на пареа

Потребно е сад на пареа, во кој зависно од големината на парчињата е и времето,кое би требало да е доволно за да биде во состојба на конзумирање (минимално изложување на пареа) а да не е како преварено. Парчињата од зеленчукот би требало да се со иста големина. Во недостаток на сад на пареа, може да се проба во тенџере со малку вода, поклопено и со промешување од време на време а да се внимава да не загори ако испари целата вода.

#### Компир на пареа

2-3 глави се лупат и сечат на долго како за помфрит на пример(Друга опција е на коцки). Им се става сол и се промешуваат со рацете. Се ставаат во сад на пареа и се готват 20тина минути со одвреме навреме промешување.

Супи: а. Брокула.На китки(1цм) без дршки се вари 4-5мин. со сол и толчена пченкарна сол.

Б. Карфиол со црвен пипер на 3-4мин.(или со пченкарно брашно како кај пудингот се разматува најпрво во ладна вода и се меша)

В. Млада боранија се вари 20тина минути, а се загуснува со 1-2С.Л.пченкарно брашно.

Г. Спанаќ на 5 мин. се вари па со блендер се прави еднолична смеса. Се зачинува.

Салати: Краставица се сече на мали парчиња, се додава малку вода, сол и лимон. Се размешува. На ист принцип се прави и салата од рендан морков и цвекло.

Прелив за салата: соја млеко погусто направено или кокосово млеко.

### Мусака

Компир се вари со лушпа. Не смее да се превари. Се вади настрана и се лупи, се сече на тркалца и реди на плех. Потоа се додава фил од варена и исцадена папуда со магдонос и уште еден ред од компирот на тркалца. Се залива со малку соја млеко и се пече 20тина минути.

### Леќа паштета

Леќа сварена добро исцадена 250мг.

Вода 100мл.

Кромид 2-3 парчиња

Сол, Магдонос

Кромидот се динствува со малку вода 10тина минути. Се става се заедно во блендер и се меша се додека не се добие хомогена смеса. Може да се додаде и парчиња од краставици одстоени во вода со сол. Може да се додаде и малку мусковадо, стевеја или ѓумбир.

(2 опција: Леќата се прецадува добро. Се додава само сол и нане и се меша на блендер кратко со импулси. По потреба може да се додаде малку од водата.)

### Салата мешана

Се мешаат ситно сецкани краставици и домати и им се додава варена блага млада пченка и сол.

### Паштета од црн патлиџан

Црниот патлиџан се сече на долго на 4 парчиња и се потпечува во фурна. Кога ќе биде готов се лупи и расечува на мали парчиња и во блендерот се меша. Му се додава сол и по желба и други зачини како магдонос, лук итн.

### Бурито

1чаша пченкарно брашно се размешува со ладна вода за да се добие хомогена смеса. На тепсија се става хартија за печење и се нанесува смесата на тенко(како палачинка големина) и се редат втиснати парчиња од компир насечени на тркалца како чипс. Одозгора се става по желба зрна сварен кафеав грав, сварен интегрален ориз, соја трошки одстоени во вода па исцадени итн. и се залива малку со прелив од соја млеко. Се пече 15тина минути. Кога ќе се извади со помош на хартијата за печење се ролува неколку пати и се сервира со салата.

### Овошна салата

Разновидно сезонско овошје на коцки се меша и се залива со компот од некое слатко овошје како слатка јаболка, круша, ананас итн. Или може да се залие со крем од овошје.

### Ризото

Коприви измиени и исечени на ситно(или спанаќ), се обаруваат на кратко 10тина-15 мин.во малку вода, им се додава веќе сварен и исцаден интегрален ориз, варена млада пченка и сол.Добро се промешува.

#### Авокадо паштета

Авокадото се лупи и разгечува со вилушка. Му се додава сол и по желба толчена пченкарна сол со оригано.

---

#### Дополнителни рецепти:

##### Мармелад

Суво овошје (урми, сливи, суво грозје, смокви...) 500г.

Вода 250мл.

Сувото овошје се става во врела вода(колку да го покрие) 40мин.-1 час. Кога ќе омекне се става во блендерот со дел од водата и се меша се додека не се добие хомогена смеса. Може да се додаде и свежо овошје кон тоа.

##### Оризов леб

Ориз 500г.

Вода 250мл.

Сол 1к.л.

Се мели оризот на машинка за кафе, се меша со млака вода и сол. Се става во тепсија на хартија за печење. Се посипува сусам кој претходно е потпечен на суво. Се сече на парчиња и се пече на температура 180ст.Ц. 20 тина минути. Се вади и покрива со крпа.

##### Едноставен рецепт за маџун

Со употреба на соковник од грозјето се добива гроздов сок. Сокот се вари доволно долго за да се згусне. Кога ќе се олади се става во пластични шишиња не до горе напонети а со оставено празно место и се замрзнуваат во замрзнувач.

Ако се нема соковник може и рачно преку цедилка или со машина за мелење ајвер.(За да се произведат 5-6 литри квалитетн маџун потребни се од 25 до 30 литри шира.)

\*Со соковник може да се добијат и други разновидни свежи сокови корисни при џус терапијата.

##### Заливка јагоди

Јагоди 250г. Растително млеко 100мл. Мусковадо 3С.Л.или стевија. Се меша се заедно на блендер.На ист начин се прават и други овошни преливи.

##### Тофу неутрал,со маслинки

Соја млеко 4л(погусто од 500г. соја)

Горка сол (Или лимон) 10г.

Маслинки на парчиња 200г.

Сол 1к.л.

Се загрева соја млекото на температура околу 60ст.Ц, се става на страна. Во мал сад се замешува горката сол со водата и постојано се додава на млекото додека се меша. Се остава млекото да одстои 10 минути. Кога ќе се види дека протеинот се има одделено се става во газа која е во калуп(или самостојно).Се посолува и се додаваат исечените маслинки. Се додава тежина за да се добие потврдо тофу. По половина-1 час се вади и сече. Се чува во фрижидер.

#### Леќа со брокула (за 4 лица)

Леќа 500г., Брокула 200г.(една китка), Компир 2 глави, Кромид исецкан 1 глава  
Оригано, сув кромид, Вода 3л.

Се вари леќата во водата со излупениот компир. Кога ќе се свари по 20тина минути се додава исецкан кромид(ако не се додава сув), и расечената/раскршена брокула. Се вари уште десетина минути. Се додава ориганото свежо по можност (или зачин по желба(мајоранка,нане..))

#### Просеник

Пченкарно брашно 250мг., Праз 1 парче, Морков 2 парчиња, вода 130мл. (или минерална вода,или соја млеко), Сол ½ к.л., Нане, по желба малку ѓумбир

Морковот се сечи на ситно и се вари во малку вода 10 минути се додава исечениот праз, нането ипо желба малку ѓумбир. Се динствува уште 10 минути.

Брашното се меша со млака водата(евентуално минерална вода или соја млеко) во која имаме ставено сол. Се замешува во него морковот и празот. Се става во тепсија на хартија за печење. Се посипува сусам кој претходно е потпечен на суво. Се сече на парчиња и се пече на температура 180-200ст.Ц. 20 тина минути. Фурната треба да е добро загреана пред да се стави за печење. Се вади и покрива со крпа, или се раскршува на парчиња.

#### Супа од компир, морков, палента (за 2лица)

2 компири (средна големина), Морков 2 моркови (средна големина), Палента 2 лажици, Копар, Пченкарно брашно 2 лажици, Вода 1л., Сол 1 к.л.

Се сече компирот на мали коцки,и морковот на тенки кругови. Се става во вода која врие. Во чаша се става пченкарното брашното на кое му се додава неколку лажици ладна вода. Се промешува, се додава повеќе вода, пак се промешува и се додава полека на супата додека се меша постојано со вилушка за да не настанат грукти. Се додава сол и палентата. Се вари се заедно 10-15 минути се додава копар.

#### Супа цвекло,компир, прокељ (за 2лица)

Цвекло ½ глава , Компир 2 парчиња, Прокељ 3-4, Вода 1л.

Се сече компирот на мали коцки,и цвеклото на тенки парчиња. Се става во вода која врие заедно со расечениот на половина прокељот. Се додава сол и се вари се заедно 10-15 минути се додава зачин како мајоран.

### Качамак (за 3 лица)

Пченкарно брашно 500г.

Вода 1,5л.

Сол 2к.л.

Се зоврива водата со солта и потоа се посипува пченкарното брашно без мешање. Во средината се прави дупка за да врие водата. Се намалува огнот и се остава на него 1-1,5 часа. Се одстава на страна и се меша со дрвена лажица, или сукало. Ако има потреба се додава вода евентуално растително млеко. Се сервира со прелив од јатки или соја млеко и варен зеленчук.

### Палента (за 2 лица)

Палента 250мг.

Вода 500мл.

Сол 1,5 к.л.

Се става водата да зоврие, се додава сол, се намалува силината на огнот и се додава полека палентата мешајќи со лажица. Се вари 2-3 минути мешајќи постојано. Палентата е готова кога ќе почне да се одделува. Се служи со заливка и зеленчук.

### Прелив од тофу /мајонез

Тофу се става на блендер со малку вода и ситно иселен магдонос. Се микса до саканата конзистенција.

### Прелив од брокула

Сварена брокула 1 китка

Вода од варењето 100мл., Сол

Мајоранка (или друг зачин по желба)

Се става сето во блендер и се меша се додека не се добие хомогена смеса.

### Прелив од морков и компир

Варен морков 3 парчиња, сварен и излупен компир 1 глава

Врела вода 100мл.

Сол ¼ к.л., копар

Се ренда морковот и се става во блендер со водата, солта и копарот. Се меша се додека не се добие хомогена смеса.

### Сончоглед прелив/мајонез Бадем/Семки/Кикирики/Ореви/Лешник

Сончоглед 100г.

Соја млеко (или вода) половина до 1чаша

Сол ½ к.л.

Се мели сончогледот на машинка за кафе и се става во сад на огин со млекото и солта, евентуално со додатоките. Се меша неколку минути и се вади на страна.

### Гомасјо

Сусам 100г.

Сол ½ к.л.

Сусамот се става во тава и се потпечува на суво се додека не заруменее. Потоа се става во машинка за кафе или блендер и се завртува само неколку пати за да во смесата останат и цели зрнца. Се чува во стаклен сад во фрижидер.

#### Алва прелив

Во 2 чаша вода се става 2 лажици црно мусковадо и 2 лажици таан и ванилка да врие се додека не се растопи и згусне.

#### Просо со афион и мусковадо

Во 2 чаши вода која врие се додава 3-4 лажици мелен афион, 1Л.мусковадо црн и половина чаша измиено просо. Се вари на тивок оган 20тина до 30 мин.со повремено мешање. По потреба се додава вода.

\*Во повеќето од рецептите, мерките се ориентациони.

**Забелешка:** Зависно од тоа од што боледува човек треба да се направат прилагодувања. Консултирајте се и истражувајте пред да се одлучите за промена на вашиот животен стил!

\*\*\*Сите права задржани. Рецептите не смеат да се користат за комерцијални цели.

Здружение “Центар за превентивна медицина и природно лечење” Струмица\*\*\*

[www.natural-remedies-healthy-lifestyle.com/mk.html](http://www.natural-remedies-healthy-lifestyle.com/mk.html)

077.88.44.22

## Храната ваш лек!

### Зрнеста диета (Grain based diet)

**Основна комбинација:** Житарки(интегрален ориз, просо, пченка..) и мешунки(грав, леќа, соја, наут...)

#### 1 Степен - Едноставна диета

**Доручек:** Основната комбинацијата + овошје+ јатки



Житарки: Просо, Интегрален ориз, палента, пченкарно брашно, варена/печена пченка, хељда...

Јатки+ семиња: Сончоглед, сусам, афион, лен, кикирики, ореви, бадеми, лешници, семки, индиски ореви, фастаци...

Мешунки: Соја млеко, тофу, соја паштета, грав, леќа, наут, папуда, кафеав грав...

Овошје: свежо сезонско и сушено( суви: урми, сливи, смокви, грозје...)

Базично: - каша како основа,

- со прелив и

- додаток на мелени јатки и семиња или како растителни млека. (Види во Менито)

Мешунките како растително млеко, тофу заливка или паштета... Овошје слободно по избор, по можност јадењето да се почне со свежо овошје.

### **Ручек: Основната комбинацијата + зеленчук+јатки**

Житарки: Просо, Интегрален ориз, палента, пченкарно брашно, хељда... +скроб: компир

Мешунки: Грав, леќа, соја, наут, грашок, боранија, папуда, кафеав грав...

Јатки+ семиња: Сончоглед, сусам, афион, лен, кикирики, ореви, бадеми, лешници, семки, индиски ореви, фастаци...

Зеленчук: Разновиден.

*Базично*: една чинија варени житарки, една чинија мешунки, зеленчук на пареа/варен, салата, супа со зеленчук (види рецепти). Дополнително: пченкарен леб со паштета од мешунки со зеленчук

---

*Количински*: воглавно сирова, повеќе на пареа, нешто варено/динстано, ретко печено...

*Квалитативно*: Варијации секојдневни и разновидни.

**Принципи на исхрана**: Добра комбинација – задолжително, од крајот на еден оброк до другиот да има растојание 5 часа освен во нерегуларни околности, вода до 30 мин. пред јадење и 1,5-2 часа после јадење може да се пие.

**Продукти за избегнување/замена**: Рафинирани продукти(нерафинирани), шеќер (стевина, мусковадо, маџун), процесирани храна(домашна), Црн пипер(оригано), оцет (лимон), алкохол(вода...), кафе(рогач), цигари(воздух...), психотропни супстанции(хидротерапија, стабилна глукозна состојба, позитивно животно искуство)...

**Во проценти**: Житарки(50-60%) + Мешунки(30%) /Јатки (10%)

**Стриктно вегетаријанска храна** (без месо, млеко, сирење, јајца...), без концентрирана и рафинирана храна: без зејтин, бело брашно, шеќер, маргарин и продукти од нив. Прва опција: без глутен(протеин најден во пченицата, р'жот, јачменот и овесот.)

## Поедноставно кажано:

Компир со грав; интегрален ориз со соја; пченкарен леб со леќа; качамак со наут; просо со грашок;...+ Салати+едноставни супи

Доручек пример: Просо со јаболка, растително млеко од ореви, путери од кикирики со оризов леб и банана.

## 2 Степен - Покомплицирани јадења

Преливи , Растителни Јогурти, Запечени, Кремови, Ризото ...

## 3 Степен

Рецепти за свечености и Глутенска исхрана со употреба на масло (После неколку месеци)

Житарки: Пченица, р'ж, јачмен, овес

Масло: Ладно цедено сончогледово масло за ладна кујна и ладно цедено маслиново масло и за ладна и за топла кујна( готвење).

Глутенот е дел од житарките: пченица, рж, јачмен и овес. Глутенот знае да направи проблем во цревата делувајќи како лепак по ѕидовите. Може да ја попречува апсорпцијата на витамините и минералите и да игра значајна улога во автоимунитетните заболувања. Добро е да се даде предност на безглутенската храна, или нодвреме навреме да се прочистува организмот. За прочистување на цревата од глутенот е потребно 3-4 седмици.

Забелешка: Зависно од тоа од што боледува човек треба да се направат прилагодувања.

Консултирајте се и истражувајте пред да се одлучите за промена на вашиот животен стил!

\*\*\*Овој материјал е илустративен и не ја заменува лична консултација со вашиот матичен лекар. Здружение Центар за превентивна медицина и природно лечење Струмица\*\*\*