



RECEPTI

JUHA IZ MEŠANE ZELENJAVE

(za 4 osebe)

- 4 skodelice mešane zelenjave (korenje, stročji fižol, buče,...)
- 8 skodelic vode
- 1 čajna žlička kuminovih semen
- 6 celih poprovih zrn (ali kajenski poper)
- 2 ½ cm dolg košček cimetove palčke
- 10 klinčkov
- 10 strokov kardamoma
- 2 jedilni žlici gheeja (ali hladno stiskanega kokosovega olja)
- ½ čajne žličke morske soli

Vso zelenjavo operite in narežite na za grizljaj velike koščke. V veliko posodo za juho dodajte zelenjavo in vodo, pokrijte in kuhajte na srednji vročini, da se zelenjava zmehča. Nato odstavite. Medtem v možnarju v fin prah zdrobite kumino, poper, cimetovo palčko, kardamom in klinčke ali pa uporabite mešalnik. Posodo za juho segrejte na srednjem ognju, dodajte ghee in zmlete začimbe. Na hitro jih popražite, vendar pazite, da se ne prismojijo. Dodajte zelenjavo in 4 skodelice jušne osnove. Kuhajte 2 minuti nato posolite.

KORENČKOVA KREMNA JUHA Z INGVERJEM

(Recept iz knjige Detox body, mind and soul, Tony Samara)

Recept za prvo čakro, pri katerem uporabimo korenovke in ingverjevo korenino, da se prizemljimo in postanemo vitalnejši.

*Priporočamo, da si juho privoščite **po obilni solati** iz motovilca in glavnote ali druge zelene solate. Uživanje solate pred juho nam pomaga uravnotežiti učinek, ki ga juha iz korenovk ima na raven krvnega sladkorja.*

Med sestavinami za korenčkovo kremno juho namesto živalskega ali sojinega mleka priporočamo kokosovo mleko, ki juho popestri s tropsko svežino.

Sestavine (za 1 do 2 osebi):

- 2 večja, na drobno narezana, korena ali 3 manjše
- 1 čajna žlička svežega, sesekljanega ingverja
- 1 1/2 čajne žličke karija v prahu
- 1 3/4 skodelice bistre zelenjavne juhe
- 1 manjša konzerva ali manjši tetrapak kokosovega mleka (v izogib vnašanju plastičnih delcev v telo je bolje uporabiti kokosovo mleko v steklenem kozarcu)
- bučna semena
- morska sol po okusu

Priprava:

Na šibkem ognju 20 – 25 minut kuhamo korenje, ingver in kari v prahu v bistri zelenjavni juhi, dokler se korenje ne omehča.

Pustimo, da se rahlo ohladi, nato v mešalniku zmešamo v kremno kašo. Na šibkem ognju v kremno kašo počasi vmešamo kokosovo mleko. Solimo z morsko soljo po okusu. Preden postrežemo, kremno juho posujemo z bučnimi semeni.

ZAČINJEN BASMATI RIŽ Z GRAHOM

Sestavine (za 4-5 oseb):

2 skodelici basmati riža
1 skodelica svežega/zamrznjenega zelenega graha
2 ½ cm dolg kos svežega ingverja, olupljen in drobno nasekljan
2 jedilni žlici nesladkanega, nasekljanega kokosa
1 majhna pest svežih koriandrovih listov
½ skodelice vode
4½ jedilne žlice gheeja (ali hladno stiskanega kokosovega olja)
1 čajna žlička kuminovih semen
1 čajna žlička črnih gorčičnih semen
5 celih lovorovih listov
4 cm dolga cimetova palčka
7 klinčkov
7 strokov kardamoma
1 čajna žlička masala prahu
¼ čajne žličke soli
4 skodelice vroče vode
koriander, kokos, limeta za okus

Postopek:

Riž in grah operite dvakrat. V mešalniku zmešajte ingver, kokos, koriander in pol skodelice vode v tekočo zmes. Večjo posodo segrejte na srednji temperaturi in dodajte ghee, kumino, gorčična semena, in lovorove liste. Mešajte, da semena popokajo. Dodajte cimet, klinčke, kardamom, zmes izešalnika, masala prah in sol. Vse skupaj pražite 1 minuto.

Nato vmešajte riž in grah, premešajte in prilijte 4 skodelice vroče vode. Za 2 minuti zavrite. Nato vročino zmanjšajte, pokrijte in kuhajte približno 20 minut, da se zmehča. Občasno premešajte. Na koncu okrasite s koriandrom in kokosom. Po želji lahko na vsako porcijo stisnete malo limetnega soka.

K jedi se odlično poda pečena cvetača s kurkumo.

ZELENJAVA NA ŽARU Z OMAKO IZ MISA

(Recept iz knjige Detox body, mind and soul, Tony Samara)

Sestavine (za 2 osebi, čas priprave: največ 30 minut)

Zelenjava:

- ¼ buče, ki ji odstranimo semena in jo narežemo na centimetrske rezine (Primerna je kakršnakoli sezonska buča, najboljša pa je maslena buča.)
 - 6 zelenih špargljev
 - 2 čajni žlički sezamovega olja
- preejšen šop temnozelenih listnatih kitajskih križnic pak choi (*Brassica rapa chinensis*) ali podobne temno zelene listnate zelenjave, ki jo razdelimo na liste

Omaka z misom:

- 1 čajna žlička misa
- 1 čajna žlička naribanega svežega ingverja
 - ½ čajne žličke kokosovega sladkorja
 - 1 čajna žlička kokosovega olja
 - ½ čajne žličke jabolčnega kisa
- 1 čajna žlička sezamove paste tahini
 - 2 čajni žlički mletih orehov

Priprava zelenjave: S čopičem naoljimo bučo in šparglje. S kokosovim oljem namastimo žar in nanj položimo rezine buče. Zapremo žar in na srednje visoki temperaturi kuhamo 10 minut oziroma, dokler se buča in šparglji ne omehčajo. Zelenjavo prestavimo na krožnik. Na žar položimo liste pak choia in kuhamo 3 do 4 minute oziroma, dokler listi ne postanejo mehki in hrustljavi. Prestavimo jih na krožnik.

Sočasna priprava omake iz misa: V manjši kozici zmešamo miso, tahini, rjavi sladkor, ingver in 1/4 skodelice vode. Na srednjem ognju rahlo zavremo. Kuhamo še 1 minuto. Odstavimo. Vmešamo orehe, olje in kis.

Zelenjavo na žaru postrežemo z omako iz misa, ki je lahko priloga ali pa poškropljena po zelenjavi.

Postrežemo na posteljici v sopari kuhanega riža basmati ali jasminovega riža s semeni črnega sezama.

KVINOJA S KARDAMOMOM

Sestavine (za 1 osebo):

- ½ skodelice kvinoje (namočena čez noč in dobro oprana pred in po namakanju)
- ½ skodelice nesladkanega mandljevega mleka
- ½ skodelice vode
- ½ čajne žličke vanilijevega ekstrakta
- ¼ čajne žličke soli
- ¼ čajne žličke mletega kardamoma
- 2 žlice pečenih narezanih mandljev (pečico segrejte na 200 stopinj, narezane mandlje na pekaču pecite 5-7 minut)

Postopek:

V ponev dajte kvinojo, 1/2 skodelice mandljevega mleka, vodo, vaniljev ekstrakt, sol in kardamom in kuhajte do vretja. Nato zmanjšajte ogenj, pokrijte in kuhajte 15 minut, da se tekočina absorbira.

Odstavite in pustite počivati pet minut, nato premešajte kvinoji mandlje ter postrezite.

ČOKOLADNI CHEESECAKE

Sestavine za eno torto

Osnova:

400 g indijskih oreščkov
5 jž kokosovega olja
70 g kakava v prahu
sok ene limone
6 jž javorjevega sirupa ali kokosovga sladkorja
vanilija v prahu
ščepec soli

Glazura:

100 g datljev
3 jž kokosovega olja
vanilija v prahu
voda po potrebi
sveže sezonsko sadje za okras (borovnice)

Priprava:

Vse sestavine za osnovo dobro premešamo v blenderju ali mešalniku. Priporočljivo je, da indijske oreščke predhodno namakamo vsaj štiri ure. Ko dobimo gladko zmes jo razporedimo po tortnem modelu z odstranljivim dnom (v receptu uporabljen model premera 20 cm).

Postavimo v zamrzovalnik za nekaj ur. Osnova mora zamrzniti tolko, da se jo zlahka odstrani z modela.

Naknadno pripravimo glazuro. Vse sestavine zmešamo v mešalniku do čim bolj gladke teksture. Premažemo vrh torte in okrasimo s sezonskim sadjem.

CHEESECAKE MALO DRUGAČE

Osnova:

100 gramov mletih orehov
2 jž kakava v prahu
2 jž javorjevega sirupa
1 jž kokosovega olja

Nadev:

100 gramov indijskih oreščkov
1 Granny Smith jabolko (ali po okusu)
10 jž javorjevega sirupa ali kokosovega sladkorja
2 jž kokosovega olja
sok polovice limone
ekstrakt vanilije

Čokoladni preliv:

2 jž kakava v prahu
1 jž kokosovega olja
1 jž javorjevega sirupa ali kokosovega sladkorja

Priprava:

Za osnovo zmešamo mlete orehe s preostalimi sestavinami in enakomerno razporedimo po tortnem modelu (premera 20 cm ali manj). Odstavimo v hladilnik in pripravimo nadev.

Indijske oreščke predhodno namočimo za vsaj eno uro. Skupaj z olupljenim jabolkom in ostalimi vsebinami premešamo v mešalniku do gladkega. Razporedimo po osnovi.

Čokoladni preliv pripravimo tako, da rahlo segrejemo kokosovo olje, dodamo kakav in javorjev sirup oz. kokosov sladkor.

Premešamo in prelijemo povrh nadeva. Odstavimo v hladilnik ali zamrzovalnik in postrežemo ohlajeno.

LIMETINA PITA Z AVOKADOM

Sestavine za eno pito

Osnova:

150 g indijskih oreščkov
50 g kokosove moke
150 g datljev
ščepec soli

Avokadov nadev:

1 avokado
150 g indijskih oreščkov
4 jž kokosovega olja
sok dveh limet
4 jž javorjevega sirupa

Kokosov mousse:

100 g indijskih oreščkov
50 g kokosove moke
1,5 dcl kokosove vode
2 jž kokosovega olja
2 jž javorjevega sirupa

Priprava:

Sestavine za osnovo dobro premešamo v mešalniku in enakomerno razporedimo po tortnem modelu (količine zadoščajo za model premera 24 cm). Odstavimo v hladilnik in vmes pripravimo avokadov nadev.

V blenderju do gladkega premešamo avokado, indijske oreščke, kokosovo olje, limetin sok in javorjev sirup. Namažemo po osnovi in za

nekaj časa postavimo v zamrzovalnik.

Kokosov mousse pripravimo tako, da vse sestavine premešamo v blenderju. Poskusimo dobiti čim bolj gladko zmes. Kokosovo vodo lahko nadomestimo tudi z navadno pitno vodo.

Ko se avokadov nadev nekoliko strdi čez razporedimo še kokosov mousse in postavimo v hladilnik čez noč.

Postrežemo ohlajeno. Dober tek!

MACAČINO

(Recept iz knjige Detox body, mind and soul, Tony Samara)

Sestavine:

- 1 čajna žlička mace v prahu
- 1 ½ čajne žličke mandljevega masla
- 2 ščepeca cimeta
- 1 ščepec ingverja v prahu
- 1 ščepec kardamoma v prahu
- 1 čajna žlička javorjevega sirupa (po okusu)

V mešalniku mešamo vse sestavine, dokler ne dobimo enakomerne penaste kremne mase. Uživamo v napitku in sprostim telo, ko nas od znotraj preveva topel občutek.

"Biti pomeni preprosto biti. To ni ideal, za katerim bi se podili in pehali. S pomočjo dobre presoje lahko ločimo med resničnim, vrednim ter neuporabnim, ki nas odvrača od tehtnega ravnanja. Ljubezen je tista, ki lahko izboljša dostop do modrosti. V svojem bistvu je vse ljubezen in prav v vsem je tudi možnost vrnitve k občutju radosti."

Tony Samara

Informacije o delavnicah s Tonyjem Samaro v Sloveniji:

slovenija@tonysamara.org