

SUPERHRANA
ZA SVAKI DAN
DŽEJMI OLIVER



POTRAŽITE I DRUGE KNJIGE
DŽEJMIJA OLIVERA:

Sve za 30 minuta

Carstvo dobrog ukusa

Sve za 15 minuta

FOTOGRAFIJE HRANE

Džejmi Oliver

OSTALE FOTOGRAFIJE

Pol Stjuart

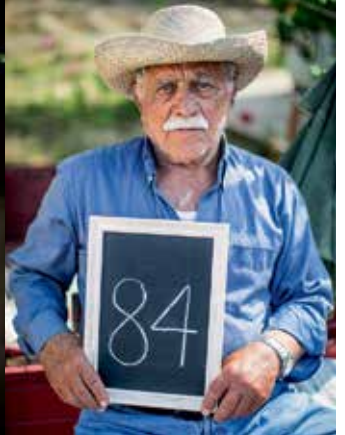
Fredi Kler

DIZAJN

Superfantastic

wearesuperfantastic.com

Original English language edition first
published by Penguin Books Ltd, London



POSVETA

Ova knjiga posvećena je mom sjajnom kulinarskom i nutricionističkom timu, svima onima koji su isprobavali recepte, svim fantastičnim doktorima, naučnicima i profesorima i, naravno, svim onim divnim, starim, ali i dalje neverovatno aktivnim ljudima koji žive u područjima koja spadaju u najzdravije na planeti, a koje sam upoznao na veličanstvenom putovanju kroz stvaranje ove knjige.





SADRŽAJ

UVOD	8
DORUČAK	14
RUČAK	84
VEČERA	154
UŽINA I NAPICI	224
DOBAR ŽIVOT	258
MOJA FILOZOFIJA U OVOJ KNJIZI	260
IZBALANSIRANI OBROK	262
VELIČANSTVENO POVRČE I VOĆE	266
ŽIVELI DOBRI UGLJENI HIDRATI	268
MOĆ PROTEINA	272
MASTI SU NEOPHODNE	274
SVET MLEKA I MLEČNIH PROIZVODA	278
ALKOHOL	280
GLAS ZA ORGANSKU HRANU	284
REVOLUCIJA U KUPOVINI	286
OSNOVNE ČINJENICE O SNU	290
ŽELITE LI DA ŽIVITE 100 GODINA?	292
INDEKS	298



ZDRAVI I SREĆNI

Pre svega, želim da vam se zahvalim što ste odabrali ovu knjigu i da vam poželim dobrodošlicu. Garantujem vam da je svaki izbor recepata na ovim stranicama dobar. Želeo sam da stvorim superzdрави prostor posvećen ukusnim, hranljivim i pristupačnim jelima koja će vam otvoriti vrata zdravijeg, srećnijeg i produktivnijeg života.

Kad ova knjiga bude objavljena, ja ću već napuniti četrdeset godina. Pre otprilike osamnaest meseci, kad sam shvatio da se bližim tom značajnom broju, zamislio sam se nad životom i počeo da ga posmatram iz malo drugačije perspektive. Da budem iskren: to me je odvelo i na pomalo lično putovanje kada je reč o mom zdravlju. Svi mi vodimo različiti život - moj je prilično neobičan i uživam u njemu - ali, bez obzira na to koliko se razlikujemo, mislim da većina nas želi da ima srećnu i zdravu porodicu kod kuće, da na poslu bude najbolja što može, da bude okružena prijateljima, da do kraja života stiže nova iskustva i sve to uz mnogo smeha. Nema, naravno, univerzalnih odgovora i greške su sastavni deo života. Ali, da biste sebi pružili šansu da postignete maksimum, zdravlje mora da vam bude presudna stvar. Stoga sam se u ovoj knjizi rukovodio time da vam pomognem da donesete prave odluke kada je reč o ishrani.

Dovoljno je da prihvatite tek poneku ideju iz ove knjige da počnete da drugačije razmišljate o hrani.

Želim da vam ova knjiga omogući bolje razumevanje i otvoreniji odnos prema hrani, kao nečemu što nas ne samo hrani i daje nam energiju, snagu i hranljive sastojke već nas i leči. Želja mi je da vas bolje upoznam s hranom i da vas naučim kako da napravite izbalansirani obrok. Znam da je to kliše, ali znanje je zaista moć - i to je ono što želim da dobijete od ove knjige. Ne kažem da ove recepte treba da koristite svakog dana ili do kraja života, ali nadam se da će vam ove stranice omogućiti da ubuduće pravite prave izbore, prateći vaš vlastiti ritam i kombinujući ova jela s danima kada ćete biti „nevaljali“ i počastiti se nečim kaloričnim - nisam siguran da je bez toga moguće dugoročno ostvariti zdrav odnos prema hrani. I sâm recepte iz ove knjige koristim od ponedeljka do četvrtka ili petka, a onda se za vikend bacim na hranu za dušu.

Glavni cilj ove knjige je da vam pomogne da što češće donosite ispravne odluke u vezi sa ishranom.

Moj zadatak je ovoga puta bio da učim od nekih od najvećih stručnjaka za zdravlje i ishranu – doktora, naučnika i profesora – da otputujem u neka od najzdravijih mesta na svetu, da upijem što više informacija i da potom one najbitnije prenesem vama. Upravo to sam i uradio, a onda sam nova znanja kombinovao sa mojih trideset godina kulinarskog iskustva i smislio ove ukusne recepte, u vidu zalogajčića superkorisnih informacija koje će vam biti relevantne u svakodnevnom životu. Zajedno sam se sa mojim nutricionističkim timom svojski potrudio da recepti budu uzbudljivi, zabavni, novi i ukusni, i da svaki od njih obuhvati grupe namirnica i različite sastojke bogate nutrijentima, vitaminima i mineralima koji se međusobno nadopunjuju. Svaki recept pridržava se filozofije izbalansiranog obroka i prikladne veličine porcije da bi se obezbedio unos odgovarajuće količine hrane (videti 260. stranu). Zaista je moguće imati vrlo zdrav obrok i biti zadovoljan njime – degustatori su bili iznenađeni izdašnošću pojedinih porcija!

Dakle, bez obzira na to koji recept odaberete i iz kog poglavlja – a ovde ćete naći najmanje 30 recepata za doručak, 30 za ručak i 30 za večeru – svaki od njih će pre svega zagolicati vaše čulo ukusa i zasititi vas, a ujedno će biti u skladu s preporučenim dnevnim unosom kalorija (manje od 400 kalorija za doručak i manje od 600 kako za ručak tako i za večeru, tako da će vam ostati dovoljno prostora za grickalice i napitke – videti 261. stranu).

Osim toga, nećete ostati ni švorc. Moj tim je, na osnovu cena iz supermarketa i lokalnih mesara i ribarnica kakve su bile 2015. godine, izračunao cene svih obroka i ispalo je da u proseku svaka porcija košta oko 2,5 funti. Ne znam šta vi mislite o tome, ali moje mišljenje je da se to i te kako isplati, s obzirom na to da na ovaj način investirate u vaše zdravlje.

Bilo da ovu knjigu koristite za svaki obrok ili joj povremeno pribegnute da biste upotpunili neki drugi izbor, nadam se da će vam poslužiti kao pouzdan izvor na koji ćete uvek moći da se oslonite. Hteo sam da vam pokažem kako da napravite zaista dobar doručak, ručak i večeru, kao i da vam ponudim zanimljive ideje za grickalice i napitke, da biste u potpunosti shvatili ne samo kako da izbalansirate jedan konkretan obrok već i čitav dan, nedelju i mesec.

Dovoljno je da prihvatite tek poneku ideju iz ove knjige da počnete da drugačije razmišljate o hrani i o njenoj moći da direktno utiče na vas i na fizičkom i na mentalnom planu, i da dobijete inspiraciju za pozitivne promene ne samo u vašoj ishrani već i u ishrani ljudi iz vašeg okruženja. Hrana je tu da nam bude od koristi, da je delimo s drugima i da uživamo u njoj, a zdravi, hranljivi obrok treba da bude šaren, ukusan i, nadasve, prijatan.

Garantujem vam da je svaki izbor recepta na ovim stranicama dobar.

Centralno mesto prilikom stvaranja ove knjige, kao i uvek, imala je rigorozna degustacija, jer mi je cilj da vam svaki pokušaj spremanja hrane bude uspešan. S obzirom na to da je fokus bio na hranljivoj vrednosti, sâm proces pisanja znatno se razlikovao u odnosu na prethodne knjige. To je, iskreno, uticalo na moj način rada i na to kako pristupam sastavljanju obroka. Ova knjiga pretvorila se u neku vrstu dnevnika, što znači da sam sve fotografije jela napravio sâm, jer je smišljanje i usavršavanje recepta često iziskivalo mnogo vremena. Ove stranice zapravo predstavljaju moje lično putovanje i veoma sam ponosan na ovu knjigu – mnogo toga je uloženo u nju.

Prigrлите ovu knjigu, uživajte u njoj, koristite je onoliko koliko želite, kuvajte za ljude koje volite... Nadam se, pre svega, da će ona u vama pobuditi radoznalost i zainteresovati vas za pravilnu ishranu, na način koji vama prija. Srećno!







DORUČAK

Konzumiranje ukusnog, hranljivog doručka, koji će nam omogućiti da na najbolji mogući način započnemo dan, praksa je koju bi svi trebalo da usvojimo. Mislim da je većini nas ispran mozak da ujutro imamo vremena samo za to da prelijemo mleko preko žitarica, ali to nije tačno! U ovom revolucionarnom poglavlju pronaći ćete niz superbrzih recepata, za mnoštvo neverovatnih stvari koje možete pripremiti unapred i poslužiti svakog jutra, čak i ako vam je život takav da ste zatrpani obavezama, a tu su i jednostavne ideje za „lenja“ jutro i kasni vikend-doručak. Svaki recept podrazumeva dobru kombinaciju namirnica iz različitih grupa i manje od 400 kalorija po porciji. Nadam se da će vam se svideti koliko i meni.

JAJA S RASPUKLIM PASULJEM, ČERI PARADAJZOM I TOSTOM S RIKOTOM

Moćni beli pasulj odličan je izvor proteina, bogat je vlaknima i ima visok sadržaj vitamina C, kao i magnezijuma, mineralne materije koja omogućava pravilno funkcionisanje mišića.

ZA 2 PORCIJE

250 g čeri paradajza različitih
boja

½ limuna

ekstradevičansko maslinovo ulje

4 grančice svežeg bosiljka

1 konzerva (400 g) belog pasulja

1 jači prstohvat semenki
komorača

2 veća jajeta

2 parčeta integralnog hleba sa
semenkama

2 pune kašičice rikote

po želji: gusto balzamiko sirće

po želji: ljuti čili sos

Isecite paradajz napola, stavite u činiju i pomešajte s limunovim sokom, 1 kašikom ulja i prstohvatom morske soli. Odvojite i iscepajte listove bosiljka (manje listove sačuvajte za garniranje), ubacite u činiju s paradajzom i ostavite nekoliko minuta da odstoji.

U međuvremenu stavite veliki tiganj s nelepljivim dnom na jaku vatru. Ocedite pasulj i ubacite ga u zagrejani tiganj zajedno sa semenkama komorača i prstohvatom crnog bibera. Ostavite 5 minuta i povremeno protresite – pasulj treba da se lepo isprži i da mu se kožica raspukne. Sipajte u tiganj odstojali paradajz i 100 ml vode, začinite, pa ostavite da ključa 1 minut. Razbijte jedno jaje u jedan kraj tiganja, a drugo u drugi, pa prekriti poklopcem, tanjirom ili aluminijumskom folijom, smanjite na srednje tihu vatru i krčkajte 3–4 minuta, ako želite da jaja budu rovita, ili duže, ako želite da budu tvrđa. Za to vreme tostirajte hleb.

Podelite rikotu na dva dela i premažite vrele tostove, pa poslužite uz jaja s pasuljem. Pospite sačuvanim listićima bosiljka i navalite. Možete na kraju preliti i s malo balzamika i/ili ljutog čili sosa. Divno.

KALORIJA	MASTI	ZASIĆENIH MASTI	PROTEINA	UGLJENIH HIDRATA	ŠEĆERA	VLAKANA	20 MINUTA
399 kcal	15,7 g	3,6 g	22 g	40,7 g	5,8 g	12,6 g	



FANTASTIČNI PRAH OD MUSLIJA, ORAŠASTIH PLODOVA, SEMENKI, PAHULJICA I VOĆA

— Ovaj fantastični megamiks sjajnih sastojaka možete iskoristiti za superbrzi i pogodni doručak, — koji je uz to, zahvaljujući orašastim plodovima, semenkama, pahuljicama i voću, izuzetno hranljiv.

ZA 32 PORCIJE

1 kg ovsenih pahuljica

250 g nesoljenih orašastih plodova, kao što su orasi, brazilski orah, lešnik, pekan, pistaći, indijski orah i slično

100 g mešanih semenki, recimo čije, maka, suncokreta, susama, lana, bundeve

250 g mešanog suvog voća, na primer borovnica, brusnica, višnji, manga, kajsija, smokvi, sultanije

3 kašike kvalitetnog kakaoa u prahu

1 kašika sveže mlevene kafe

1 velika pomorandža

Moju ženu i mene frustrira to što su žitarice za doručak često – zapravo, uglavnom – pune dodatog šećera i zato nisu idealne za početak dana. Zato smo moji nutricionisti i ja smislili ovaj ukusni recept – napravite veliku količinu koja će vam trajati dve nedelje (ili više!). Na narednim stranama prelažemo kako sve možete da ga iskoristite – mi smo oduševljeni!

Zagrejte rernu na 180°C. Ubacite pahuljice, orašaste plodove i semenke u veliki pleh. Pecite 15 minuta, a na polovini sve promešajte. Dodajte nakon toga suvo voće, kakao i kafu, preko sitno narendajte koru od pomorandže, a onda, turu po turu, sameljite u multipraktiku tako da dobijete krupnije zrnasti prah, koji ćete prebaciti u veliku teglu s hermetičkim poklopcem, da bi vam što duže trajalo.

Kada je reč o serviranju, igrajte se – najjednostavniji način je da 50 g praha (po osobi) pomešate sa hladnim kravljim, kozjim, sojinim, bademovim ili ovšenim mlekom ili sa 2 kašike kisele pavlake, kao i sa šakom svežeg voća (porcija od 80 g, kao jedna od 5 dnevnih porcija voća ili povrća koliko je povrća).

Možete napraviti i kašu od **50 g praha od žitarica** i **200 ml mleka**, pa preko staviti sveže voće. Ovaj odnos možete iskoristiti i za smuti – ja tu volim da dodam i **1 zrelu bananu** i **šaku smrznutih malina**. Ovaj prah može vam poslužiti i za palačinke – napravite testo od **2 pune kašike praha od žitarica**, **1 pune kašike integralnog brašna** sa **1 prstohvatom praška za pecivo**, **1 izgnječene banane** i **1 jajeta**, pa pecite kao i obično. A zimi probajte topli napitak – zagrejte **200 ml vašeg omiljenog mleka** i **25 g praha od žitarica** do željene gustine.

KALORIJA	MASTI	ZASIĆENIH MASTI	PROTEINA	UGLJENIH HIDRATA	ŠEĆERA	VLAKANA	25 MINUTA
400 kcal	14,7 g	3,8 g	14,7 g	52,1 g	32,2 g	8,2 g	



