

**Žorž Osava**

**MAKROBIOTIKA**

**ili**

**Umeće podmlađivanja i dugovečnosti**

Preveo sa francuskog

Srećko Milićević

Beograd

2021

## PREDGOVOR

Velika ptica koja je juče napustila Japan, spušta sa neba, uz buku, čoveka koji šačici ljudi na Zapadu donosi jedan poklon, jedno iskušenje: „životnu radost“.

Ali pazite! I pored toga što tako ne izgleda, ovaj čovek je primitivac. Poslednji. Njegov smeh je glasan i iskren. Bratski pozdravlja okupljene učenike, gleda kao da ih čita, i priča im. Učenje je počelo: mesto okupljanja uopšte nije važno; neka sala ovde ili onde, neka usamljena plaža. Mnogi su došli i načuljili uši.

Navršio je 70 godina, a još uvek je mlad. Pažljiv u načinu na koji se izražava, duhovit, okretan, zrači mirnoćom koja prikriva nešto što je i divlje i praštajuće u isto vreme. Osava je Japanac. Na ostrvima izlazećeg sunca, na kojima se dive kako tišini tako i zvuku, kako vidljivom tako i nevidljivom, ljudi neposredno osećaju ovu skrivenu snagu. Zovu je „hara“, čuvaju je i osećaju kao „fizičku svest“; stomak je njen dom.

Osava će razbiti misterije, oslobodiće nas starih i novih sujeverja. Glas mu je dubok, obojen divljenjem i radosnim podsmehom; pita, objašnjava i ponovo na svetlost dana iznosi jednu vrlo staru čaroliju: Princip Jedinstva filosofije Dalekog istoka, nazvanim još i: leteći ćilim, Aladinova čarobna lampa, „Sezame, otvori se!“

On priča, i u toj opuštеноj atmosferi svi, najednom, uz čuđenje shvataju da boluju od vrlo teške bolesti: „zamagljene svesti“. I upravo Osavina specijalnost jeste: skinuti veo sa naše svesti. Posvetio je život ovoj avanturi koja se hiljadama godina prenosi sa Istoka na Zapad.

Njegova metoda jeste proučavanje Principa Jedinstva: kosmičkog poretka Jina i Janga. Praktična primena ovog Principa nazvana je „Makrobiotika“, od grčkih reči *macro* (veliki) i *bios* (život): hraniti se isključivo nerafinisanim žitaricama (integralnim) u proporcijama od 70 do 100%, uz dodatak morske soli. Zajedno sa Jin i Jang izborom namirnica koje idu uz žitarice, stvorena je izuzetno prefinjena kulinarska umetnost.

Kada se udruži sa proučavanjem, makrobiotika leči i od najtežih bolesti. Rezultati na planu zdravlja su toliko zadivljujući da je

jedan francuski lekar (Dr Ropars), izjavio: „Njegovo učenje je do te mere revolucionarno da ćemo sigurno moći kroz nekoliko godina da kažemo za sadašnju medicinu – pre i posle Osave, kao što kažemo za istoriju – pre i posle Hrista”.

Ovaj učitelj, koga jedni oslovljavaju sa „Profesore” ili „Doktore”, drugi ponizno sa „Sensei Osava”<sup>1</sup>, izražava se jednostavno. Njegovi glagoli su oštri, a ubedljivost izuzetna. Ljubav kojom oživljava Beskrajnu Slobodu i Večnu Sreću, na čudan način se meša sa preciznim izlaganjem nastanka materije, kao i kritikom najčvršćih naučnih zakona. Njegovi zaključci kose se sa bazičnim postavkama moderne nauke.

Trebalo bi dodati da je za Osavu makrobiotika, ili *vivere parvo* u ishrani, poruka – ključ velikih religija čovečanstva. Religija, koje bi trebalo neprekidno i ponovo postavljati na biološki plan – jer je on prethodio njihovoj pojavi i razvoju. Danas je ta istina ili deformisana, ili izgubljena i zaboravljena. Bez ovog ključa, duhovno, filozofsko ili religiozno iskustvo ne može da postoji, a makrobiotika je njihova istinska veza.

Žorž Osava je prošao nezapaženo. Ništa ga nije istaklo što bi privuklo interesovanje i divljenje širokih masa. Ako je uobičajen put – put traganja za počastima, bogatstvom i moći – njegov put ga je, suprotno ovom, odveo do neiscrpnog izvora koji Osava sa divljenjem zove: „naći najveću stvar na ovom svetu”, „više teškoća, više sreće”, „svi oni koji su zaštićeni, propadaju”.

Želja nam je da ovo izvorno makrobiotičko učenje dospe do što većeg broja onih koji su spremni da primene ovaj „životni vodič” u potrazi za zdravljem i srećom.

R. L.

---

<sup>1</sup> U Japanu, „Sensei” znači Učitelj i odnosi se na onog koji je ispred vas u majstorstvu *Do* (*Tao* na kineskom). *Do* je beskrajni put ka idealnom ostvarenju: *Kyudo* (gađanje lukom i strelom) – *Ido* (medicina) – *Sado* (čaj) – *Syodo* (pisanje) – *Džudo*, *Aikido*, *Karatedo* (nadmasti sebe, pobediti bez borbe) – *Kendo* (mačevanje) – *Kado* (umetnost cveća), itd, su njegove primene. Mnoge od ovih vrsta *Do* u naše vreme pretvorile su se u takmičarske sportove.

# UVOD

## PUTEVI SREĆE

Sreću, koja je cilj svih nas na ovom svetu, definisali su Mudraci na Dalekom istoku još pre nekoliko hiljada godina i čini mi se da je ta definicija još uvek ispravna.

Po njima, srećan čovek:

1. ima zdrav, dug život i sve ga zanima;
2. ne brine zbog novca;
3. instiktivno zna da izbegne nesrećne slučajeve i teškoće koje uzrokuju preranu smrt;
4. razume da je kosmos uređen na svim nivoima;
5. ne želi da blista kao prvi (jer će kasnije biti poslednji), već se zadovoljava poslednjim mestom kako bi na kraju zauvek bio na prvom.

Filosofija Dalekog istoka objašnjava načine za postizanje sreće na svim planovima: individualnom, porodičnom, društvenom. Ona ne teži toliko da objasni strukturu kosmosa, koliko da nam pokaže kako praktično možemo da ostvarimo sreću. Većina velikih ljudi je sama sebe izgradila, što znači da je školsko obrazovanje nepotrebno i da bi ga trebalo ukinuti. Profesionalno obrazovanje proizvodi robove, a takav mentalitet je nespojiv sa srećom.

U ovom vodiču izbegao sam izlaganje o filosofiji sreće jin-jang, o najvišoj svesti i o ključevima Carstva Nebeskog na način na koji su to videli Laoce, Buda, Songce i toliko drugih, jer postoje već brojna dela na tu temu. Intelektualno shvatanje tih filosofija je, uostalom, nepotrebno ako ne uspevamo da proživimo jedan srećan dan s vremena na vreme, i sve češće i češće.

Ako vas interesuje dalekoistočnjačko poimanje sreće isprobajte makrobiotičku<sup>1</sup> metodu tokom najmanje jedne ili dve nedelje. Posle 48 godina podučavanja, ja vam je preporučujem jer sam siguran da je ona najbolji put ka sreći.

Drugi putevi, koji zaranjanju u intelektualne i teorijske studije, dugački su, teški i dosadni.

Ne zaboravite da je dalekoistočnjačka filosofija praktična. Jedino ona osoba koja ne poznaje savremene medicinske metode može verovati da se blagostanje našeg tela može postići sve brojnijim farmaceutskim proizvodima i sve komplikovanijim hiruškim operacijama. Dalekoistočnjačka filosofija je disciplina koju svako može da sledi sa zadovoljstvom, kada i gde mu odgovara. Ona obnavlja zdravlje i harmoniju između tela, duha i duše, a to je neophodan uslov za srećan život.

## OD ZDRAVLJA DO MIRA

Sve velike religije rođene su na Istoku, u Zemlji svetlosti. Zahvaljujući njima istočnjački narodi, naročito oni sa Dalekog istoka, vekovima su živeli miroljubivo sve do dolaska zapadne civilizacije. Zbog toga su Japan zvali zemljom dugovečnosti i mira.

Ali sve se menja u ovom lelujavom svetu. Miroljubivost naroda Azije i Afrike, koje je kolonizovala zapadna civilizacija, razlog je zbog koga su ovi narodi odbacili svoje tradicije i prihvatili zapadne običaje. Doneta civilizacija postaje sve moćnija, ratovi sve okrutniji, a nauka preuzima ulogu nove religije čovečanstva. Divimo joj se mnogo, ali možemo li očekivati da ona bude u harmoniji sa starom civilizacijom zdravlja, sreće i mira?

Dugo sam pokušavao da usaglasim te dve civilizacije i mislim da sam pronašao način za njihovo kombinovanje: ako Zapad uloži trud i iskoristi dalekoistočnjačku filosofiju, moći će da reši ne samo mnogobrojne naučne i socijalne probleme, već i velika pitanja kao što su ona o sreći i slobodi.

---

<sup>1</sup> *Makrobiotika* dolazi od grčkih reči *macro*, što znači „veliki“ i *bios*, „život“, odnosno, „tehnika dugovečnosti“.

Prvi korak na tom putu sastoji se u proučavanju dalekoistočnjačkog načina ishrane, osnove zdravlja i srećnog života, koja je u Japanu smatrana božanskom umetnošću življenja. Ta se umetnost zasniva na različitim principima, dok je na Zapadu, izgleda, rukovode prilično niske pobude, odnosno, traženje čulnih zadovoljstava. Uostalom, na licima onih koji su upravo pripremili ono što nazivamo dobrim, ukusnim jelom, vidi se umor, ako ne i otrovanost suviše bogatim namirnicama koje konzumiraju; njihov govor ne svedoči o bistrini njihovog uma. Ovo nam pokazuje da su zdravlje i mišljenje povezani (po evropskoj izreci „u zdravom telu zdrav duh“) i da su pod uticajem ishrane čiji značaj niko više ne može da zanemari. To ne znači da je dalekoistočnjačka hrana *a priori* bolja od druge, jer ona koju možete naći u ponekad vrlo elegantnim japanskim i kineskim restoranima u Evropi, često samo izaziva vaše primitivne nagone i više ili manje zamračuje vašu najvišu svest<sup>2</sup>. Pravi majstori japanske i kineske kuhinje pripremaju jela koja su ne samo izvrsna za one čija nepca nisu oštećena alkoholom i jako začinjenom hranom, već imaju moć da ojačaju zdravlje a time i sreću, a u skladu su sa makrobiotičkim principima. Između ostalog, dijeta u zen manastirima u Japanu nazvana je „Syozin Ryori“, što znači „kuhinja koja poboljšava mišljenje“.

Kada bi prehrambena industrija, kako u Evropi tako i van nje, mogla da proizvodi makrobiotičku hranu, izvršila bi prvu revoluciju te vrste i pvela prvi totalni rat protiv bolesti i bede.

---

<sup>2</sup> Vidi IV poglavlje: mesto najviše svesti u mišljenju.

# I POGLAVLJE

## MAKROBIOTIKA I MEDICINA DALEKOG ISTOKA

Makrobiotika nije iskustvena medicina potekla iz naroda, ni mistična, niti takozvana naučna medicina sa privremenim dejstvom, već primena principa dalekoistočnjačke filosofije u svakodnevnom životu.

Ona je praktična primena dijalektičkog poimanja kosmosa starijeg od 5.000 godina i pokazuje nam put postizanja sreće kroz zdravlje. Ovaj put otvoren je svima: bogatim i siromašnim, naučnicima i nezalicama; jednostavan je i svi oni koji iskreno žele da se oslobode svojih fizioloških i mentalnih problema mogu da ga slede u svakodnevnom životu. Milioni ljudi na Dalekom istoku živeli su radosno i slobodno, ubirali plodove mira i kulture hiljadama godina zahvaljujući makrobiotičkim učenjima Laocea, Songcea, Konfučija, Bude, Mahavire, Nagardžune, itd... i, još mnogo ranije od njih, mudracima koji su stvorili indijsku medicinu.

Danas su ta učenja zastarela, jer sve što ima početak ima i kraj. Opterećena su sujeverjem, misticismom i profesionalnom rutinom; stoga vam nudimo njeno novo tumačenje.

### ZAŠTO SAM NAPISAO OVU KNJIGU?

Da li ste se zapitali zašto na Zapadu ima toliko velikih bolnica i sanatorijuma, toliko droge i lekova, fizičkih i mentalnih bolesti? Zašto postoji toliko zatvora, policajaca i naoružanja?

Odgovor je jednostavan: svi smo bolesni od fizioloških i mentalnih bolesti čije uzroke sakriva naše vaspitanje. Ono ne razvija naše sposobnosti sa ciljem da postanemo slobodni i srećni, već naprotiv, čini nas tehničarima, drugim rečima – nerazumnim robovima, okrutnim, prostim i punim pohlepe.

## II POGLAVLJE

### MOJA TERAPIJA

Prema medicini Dalekog istoka, terapijske metode ne postoje, jer je Priroda, majka sveg života u ovom kosmosu, velika izlečiteljka svega. Bolest i nesreća, isto kao zločin i kazna, rezultat su lošeg ponašanja, tj. ponašanja koje krši kosmički poredak.

Na taj način naše lečenje je beskrajno jednostavno: svaka bolest mora da bude potpuno izlečena za deset dana, a evo zašto: bolest dolazi od krvi, čiju jednu desetinu eliminišemo svakog dana. Prema tome, naša krv mora se obnoviti za deset dana odgovarajućom ishranom.

Ova teorija je jednostavna, ali je njena primena delikatna i može biti komplikovana. Teorija bez praktičnog domašaja je beskorisna, dok je praksa bez jednostavne i jasne teorije, opasna. Tako je naša terapija vrlo prosta: sastoji se u korišćenju prirodnih namirnica i odbacivanju lekova, operacija i kura odmora. Ustvari, vrlo je teško u današnje vreme naći prirodne namirnice i pića, međutim, ako ste shvatili Princip Jedinstva kosmičkog poretka<sup>1</sup> ništa neće moći da vas zbuni.

### NESREĆA, BOLEST I ZLOČIN

Kao što je to Tojnbi pokazao, zemaljska carstva i njihove civilizacije propali su zbog sopstvenih unutrašnjih nedostataka; na isti način, sve nesreće i bolesti, ubrajajući tu i zločin, prouzrokovao je sâm čovek svojim skoro voljnim previđanjem zakona prirode, jer budući da je on kruna stvaranja, rođen u božanskoj sreći u kojoj je želeo i želi da boravi.

---

<sup>1</sup> Vidi napomenu pod brojem 2, kao i knjigu „Princip Jedinstva nauke i filosofije Dalekog istoka“ (1931), istog autora.



### III POGLAVLJE

## SEDAM USLOVA ZDRAVLJA I SREĆE

Pre nego što počnete da sledite naše dijetetske preporuke, trebalo bi da ispitajte svoje zdravstveno stanje na osnovu sedam kriterijuma koji slede.

Prva tri su fiziološka, i ako ih ispunjavate, imate 15 poena, po 5 poena za svaki kriterijum. Za četvrti, peti i šesti možete imati po 10 poena, i za sedmi, najvažniji, 55 poena. Ako na početku budete imali više od 40 poena, znači da ste u prilično dobroj formi, a ako prikupite 60 poena u roku od tri meseca, biće to veliki uspeh. Ali, obavite ovo samo-ispitivanje pre nego što počnete sa makrobiotičkim načinom ishrane. Napredovaćete svakog meseca više ili manje u zavisnosti od strogosti sa kojom ga primenjujete. Ako isprobate ovaj test na svojim prijateljima, iznenadiće vas činjenica da su pojedine osobe, koje vrlo dobro izgledaju, u suštini lošeg zdravlja.

#### ***1. Ne osećati umor (5 poena).***

Ne smete da osećate umor. Ako ste se prehladili, znači da vam je konstitucija pod dugogodišnjem zamorom. Čak i ako se prehladite jednom u deset godina to je loš znak, jer su toga pošteđene čak i one životinje koje žive u hladnim predelima. To pokazuje da je koren vaše bolesti dubok. Ako kažete s vremena na vreme: „to je preteško”, ili „to je nemoguće”, ili „nisam u stanju da uradim ovo ili ono”, pokazujete stepen vašeg umora, jer ako ste zaista dobrog zdravlja, morali biste da budete u stanju da savladavate jednu po jednu teškoću sa onoliko poleta sa koliko neki pas juri zeca. Ako ne pristupite sve većim i većim teškoćama, malodušni ste. Trebalo bi da se upuštate u nepoznato, i da vam veće teškoće pružaju veće zadovoljstvo. Takvo ponašanje je znak da ne postoji umor, koji je pravi uzrok svih bolesti i koji može da se izleči vrlo lako, bez lekova, ako se u praksi pravilno primenjuje makrobiotička metoda za podmlađivanje i dugovečnost.

## IV POGLAVLJE

### SA VEROM NIŠTA NIJE NEMOGUĆE

Čitava istočnjačka filozofija zasniva se na učenju o uređenju beskrajnog kosmosa, nazvano Carstvo Nebesko, a proučavanog i pod imenima dainizma, budizma, hinduizma, judaizma, hrišćanstva, islama, taoizma, šintoizma itd. Jedini cilj ovih religija jeste da nauče čoveka da osvoji, on sâm i za sebe sâmog, sreću, slobodu i zdravlje.

Njihov princip je dijalektički, paradoksalan i težak, ali ja sam ga uprostio na takav način da mogu svi da ga shvate i primene u bilo kojim okolnostima. Ustrojstvo sveta i života, kosmički poredak, preneti su na biološki plan. Sve religije ističu važnost pravilne ishrane. Jedan od najstarijih zakonika, Manuov, takođe ukazuje na taj put za postizanje sreće i mira. Takođe, skoro sve religije imaju stroga pravila ishrane. Bez poštovanja tih pravila nemoguće je razviti najvišu svest i, shodno tome, upražnjavati religiju. To je, izgleda, nepoznato zapadnim teozima i sveštenstvu.

U budizmu, a naročito u zen budizmu, pravila ishrane su stroga. Trenutno se na Zapadu pojavljuju brojna dela o zen budizmu i indijskoj filozofiji, ali nijedno od njih ne daje potpuno objašnjenje važnosti i nadmoćnosti tog osnovnog principa. Zbog toga filozofije vedante, taoizma, budizma itd, ne mogu biti dobro shvaćene na Zapadu. Uostalom, sve religije su izgubile svoj ugled, zbog previđanja ili nepoznavanja tih osnovnih ideja. To je razlog što mir, sloboda, zdravlje i sreća nestaju iz sveta.

Isus je rekao (Mt. 17, 20-21):

„Ako imate vjere koliko zrno gorušično, reći ćete gori ovoj: pređi odavde tamo, i preći će, i ništa vam neće biti nemoguće”

Ako verujete, ništa vam neće biti nemoguće, a ako vam je nešto nemoguće, znači da nemate veru ni veličine zrna gorušice.

## V POGLAVLJE

### JIN I JANG

Svet je pod uticajem dve antagonističke ali komplementarne sile<sup>1</sup> koje narodi na Dalekom istoku nazivaju jin i jang. Ovo ljudi na Zapadu teško razumeju, te sam u ovom vodiču uprostio teoriju i jedino što tražim od vas je da sledite moje savete kao što je profesor Herigel sledio uputstva učitelja Ave<sup>2</sup>. To nije toliko teško kao gladovanje, čak možete da jedete koliko god želite pod uslovom da dobro žvaćete.

Evo, dakle, kratkog letimičnog pregleda teorije jin-jang:

Prema našoj filosofiji ne postoji ništa na ovom svetu osim jina i janga, centrifugalne i centripetalne sile. Centripetalna sila je ona koja skuplja, proizvodi zvuk, toplotu, svetlost; centrifugalna je ekspanzivna; izvor je tišine, mira, hladnoće i mraka. Sledeće fizičke pojave izraz su tih sila:

	<i>Jin</i>	<i>Jang</i>
Tendecija	Širenje	Skupljanje
Položaj	Spolja	Unutra
Struktura	Prostor	Vreme
Pravac	Penjanje	Spuštanje
Boja	Ljubičasta	Crvena
Temperatura	Hladno	Toplo
Težina	Lako	Teško
Element	Voda	Vatra

---

<sup>1</sup> Izraz „sile” treba uzeti uslovno, s obzirom da se ovde ne govori o silama u uobičajenom smislu reči (prim. prev).

<sup>2</sup> Videti: „Zen i gađanje lukom i strelom” od Herigela.

## VI POGLAVLJE

### MOJA MAKROBIOTIČKA KUHINJA ILI DESET NAČINA DA SE PRIKLADNO HRANITE

Postoji deset načina na koja se može jesti i piti, a koji omogućavaju da se ostvari ravnoteža jin-jang i uspostavi dobro zdravlje. Međutim, ako ne razumete teoriju, uvek možete da izaberete jedan od načina prikazanih u donjoj tabeli, pravih puteva ka sreći, i da ga pažljivo sledite.

Broj	Žitarice	Povrće	Čorbe	Meso	Salate	Deserti	Pića
7	100%						
6	90%	10%					
5	80%	20%					
4	70%	20%	10%				
3	60%	30%	10%				Što je
2	50%	30%	10%	10%			manje
1	40%	30%	10%	20%			moguće
-1	30%	30%	10%	20%	10%		
-2	20%	30%	10%	25%	10%	5%	
-3	10%	30%	10%	30%	15%	5%	

Možete početi tako što ćete zameniti meso voćem i salatom i na taj način postati vegetarijanac.

Ako ne postignete blagostanje koje želite, probajte način koji se u tabeli nalazi na jednom mestu iznad. Najviši, onaj pod brojem 7 je najjednostavniji; onaj na najnižem mestu je najteži. Takođe probajte najjednostavniji način u periodu od deset dana, poštujući sledeća uputstva:

## MAHUNARKE

### *107. Soja i miso*

Pržite soju u loncu dok se zrna ne raspuknu. Dodajte miso razmućen u vodi. Poklopite lonac i ostavite na vatri dok ne ispari polovina tečnosti; otklopite i kuvajte dok ne ispari sva tečnost.

### *108. Kuvana soja*

Kuvajte soju dok ne omekša. Posolite i dodajte sos od soje. Kuvajte dok ne ispari sva tečnost. Na isti način pripremite i crnu soju.

### *109. Soja Gomoko*

Kuvajte soju dok ne omekša. Isecite na kockice japansku rotkvu (dajkon), šargarepu, koren čička, lotosa, itd. Dinstajte ih na ulju. Dodajte ih soji i sve zajedno kuvajte. Posolite i dodajte sos od soje.

### *110. Krem čorba Goziru*

Potopite preko noći soju i izgnječite je. Spremite krem čorbu sa lukom, šargarepom, belom rotkvom, itd. Čorbi dodajte izgnječenu soju i kuvajte. Posolite i dodajte sos od soje.

### *111. Crveni pasulj (azuki)*

Kuvajte ga dok ne postane mekan. Posolite i nastavite da kuvate dok se ne zgusne. Ako imate galete od pirinčanog brašna, kuvajte ih sa pasuljem.

### *112. Azuki*

Skuvajte crveni pasulj kao u prethodnom receptu, posolite i izgnječite ga.

### *113. Pasulj*

Sve vrste pasulja mogu biti kuvane: zatim ih posolite i dodajte malo ulja.

## DIVLJE POVRĆE

Na raspolaganju nam stoji nekoliko hiljada jestivog divljeg povrća u vidu listova, korenja, pupoljaka, cveća, zrnevlja, itd, koje bez komercijalnih interesa proizvodi priroda i koje je raslo bez veštačkih đubriva i insekticida. U prirodi nema otrova, a kada ih i ima uvek ih možemo neutralisati našim makrobiotičkim načinom pripremanja. Evo nekoliko biljaka koje možete da koristite pri lečenju: divlji spanać, maslačak, čičak, trčužak (hoću-neću). Sve su odlične i vrlo efikasne.

### *130. Sio Kombu (Slana kombu)*

Operite jednu veliku kombu algu (*laminaria japonica*) u vodi koju ćete sačuvati za kuvanje jer sadrži brojne minerale, i isecite je na komade od 3 cm. Dodajte 3 puta više vode i kuvajte. Posolite i nastavite da kuvate dok voda ne ispari. Ovo jelo je izvrsno za artritis, povišen i snižen krvni pritisak, gušavost, tumor, bolesti arterija, vena, kapilara, arterioskleroze, dekalifikacije, kile, vodene kile, hemoroida, itd.

### *131. Kombu Maki (Urolana kombu)*

Isecite po mogućstvu malu algu (kombu) na komade dužine 12 santimetara. Isecite šargarepu, koren čička i lotosa na jednake dužine; sve privežite kampiom (kampio, stabljika jedne vrste bundeve) i kuvajte u vodi u kojoj ste oprali kombu. Kuva se malo duže. Posolite i služite sa sosom od soje.

### *132. Pržena Kombu*

Isecite jednu algu kombu na kvadrate koje ćete pržiti u dubokom ulju i posoliti. Ovo je odličan desert.

### *133. Zavezana Kombu*

Iseći kombu na trake dužine malog prsta. Svaku vezati u čvor i peći.

### *134. Čorba sa algom Kombu*

Stavite jednu algu kombu veličine 2 puta 30 santimetara u litar vode (za 5 osoba) i posolite. Čorbi možete dodati bilo koje povrće i sos od soje.