



Točka vseživljenjskega učenja:

BIOTEHNIŠKI CENTER NAKLO
Strahinj 99, 4202 Naklo

Gradivo za predavanje

**BOLEZNI KOT POSLEDICA
NEPRAVILNE PREHRANE**

Zbrala: ga. Polona Novak

Strahinj, 22. 10. 2008

Nikjer ni zagotovljeno, da bo strastni kadilec zbolel za eno izmed fatalnih bolezni (pajučni rak), le več možnosti ima za to. Tudi tisti, ki se bo držal navodil za zdravo življenje, nima nikakršnih zagotovil, da bo živel dlje in kvalitetneje, le možnosti za to so dosti večje. Dandanes eliminacija bolezni ne predstavlja velik problem, problem je, kaj storiti, da se bolezen ne povrne (ponavadi v hujši obliki). In kaj moramo storiti, da bomo ozdraveli, oz. zdravo živeli? Tu sledijo navodila, ki jim morate slediti, korak za korakom:

1. **korak – čiščenje prebavil, razstrupitev in ponovna izgradnja telesa.** Očiščenje "odtočnih" kanalov je osnova vsakega zdravljenja.
2. **korak – probiotiki.** Klorirana voda, pesticidi in antibiotiki v naši prehrani, vse to uničuje floro v prebavilih, zato naše zdravje trpi. Floro moramo zgraditi na novo.
3. **korak – encimi.** Človek je edino živo bitje, ki zaradi uživanja kuhane (pečene) hrane, ne dobi vnos živih encimov. Zato imamo že v srednjih letih močno povečano trebušno slinavko, kar poslabša našo kvaliteto življenja.
4. **korak – prehrana.** Vse kar pojemo naše telo uporabi za gradnjo in vzdrževanje telesa. Z napačno prehrano tem telesnim procesom povzročamo velike neprijetnosti.
5. **korak – vitamini in minerali.** Potrebujemo dodatke k prehrani, toda kateri so najboljši?
6. **korak – zelišča.** Zelišča lahko pozdravijo tudi tako bolezen, kot je rak!
7. **korak – antioksidanti in prosti radikali.** Znanost je že ugotovila, da prosti radikali vplivajo na procese staranja, na nastanek hudih bolezni in alergij. Toda kateri antioksidanti so najmočnejši?
8. **korak – hormonska uravnoteženost.** Na tisoče in tisoče kemikalij vsak dan ruši naše hormonsko ravnovesje, zato moramo nekaj storiti, da bomo izboljšali naše fizično in psihično zdravje.
9. **korak – voda.** Tudi pri nas je voda že močno onesnažena, zato je treba tej problematiki posvetiti več pozornosti, kot si mislimo.
10. **korak – vaša usta.** Poseg zobozdravnika v naša usta je lahko smrtno nevarno.
11. **korak – čiščenje jeter in krvi.** Jetra opravljajo najvažnejšo funkcijo pri čiščenju našega telesa, zato so pod stalnim pritiskom. Sčasoma postanejo preobremenjena, kar se lahko manifestira na našem zdravju, zato je nujno opraviti detoksicijo le-teh.
12. **korak – imunski sistem.** Imunski sistem je je najvažnejši sistem v našem telesu, saj brani celo telo pred škodljivimi učinki iz okolja. In vendar storimo bore malo, da bi mu tudi sami kaj pomagali. V trenutku, ko popijemo coca-colo, naša odpornost upade za 50%, in to za 6 ur! Predno ne vzpostavimo zdrav imunski sistem, je povsem nemogoče, da bi pričeli z zdravljenjem.
13. **korak – moriške misli.** Naše misli vplivajo tudi na naše zdravje.
14. **korak – telesna aktivnost.** Izboljša zdravstveno stanje srca, pomaga pri izgradnji kosti, izloča toksine iz našega telesa...
15. **korak – energija.** Življenje = energija. Nabijmo se z energijo in naše zdravje bo optimalno.
16. **korak – rak.** Ta bolezen je na pohodu (800% - 1.700 % v zadnjih 100-ih letih!).

RECEPT NAPITKA IZ KORENINE REGRATA

Konec poletja je najprimernejši čas za nabiranje regrata, saj je zdaj njegova korenina največja in najkvalitetnejša. Izkopljemo celo korenino, jo samo nekoliko potresemo, da odpade zemlja. Zelo pomembno je, da korenine ne izpiramo, saj na tak način dobimo še več koristnih snovi.

Korenino narežemo na tanke rezine in jih potem posušimo na soncu (nekaj dni) ali pa v pečici, kjer naj se suši daljši čas in na nizki temperaturi. Korenina je dovolj suha šele takrat, ko se zdrobi pod našimi prsti. Ko je rastlina dovolj suha, jo spremenimo v prah, najbolje v moznarju. Regratov prašek spravimo v zaprto posodo, tako da preprečimo dostop vlagi. Če smo hujše zboleli, potem vsak dan zjutraj na tešče pomešamo 1/2 žličke regrata v prahu s kozarcem čiste vode in ga popijemo. To počnemo toliko časa, dokler nismo popolnoma zdravi.

OP.: Seveda iz ene same korenine ne bomo dobili dovolj praška, zato je potrebno nabrati čim več močnih, debelih korenin. Regrat nabereimo nekje v naravi, daleč od ceste in drugih onesnaževalcev.

Kalčki z rižem

4 skodelice kuhanega riža,
400 g svežih gob,
2 čebuli,
2 skodelici kalčkov,
2 jajci,
1 sveža paprika,
1 žlica sojine omake (tamari),
2 žlici sončničnega olja,
sol

Gobe narežemo na tanke lističe, čebulo drobno nasekljamo, nato oboje svetlo popražimo. Dodamo kuhan riž in nad šibkim ognjem še nekaj minut pražimo. Jajca razžvrkljamo, začínimo, vlijemo na riž in nad ognjem mešamo, da zakrcknejo. Začinimo s sojino omako.

Kalčki s papriko

25 g sojinih kalčkov,
1 sveža paprika,
3 žlice olja,
1 žlica limoninega soka,
sol

Papriko operemo, prerežemo na pol, odstranimo osemenje, jo narežemo na kockice in nato 10 minut pražimo v ponvi na vročem olju. Popraženo papriko potisnemo ob rob ponve, na sredo damo kalčke in jih pražimo 3 minute. Prilijemo sojino omako, limonin sok in solimo. Na ogret servirni krožnik položimo na sredino kalčke in okoli papriko.

Poletni kalčki

4 velike sveže paprike,
500 g paradižnika,
1 velika čebula,
35 g sojinih kalčkov,
2 žlici kečupa,
1 žlica olja,
sol

Papriko narežemo na rezance, paradižnik na manjše krhle, čebulo pa drobno nasekljamo. Na olje damo papriko in čebulo, mešamo, dokler ne postekleni, nato dodamo narezan paradižnik, pokrijemo in dušimo 25 minut. Od časa do časa premešamo. Dodamo sojine kalčke, prilijemo kečup in solimo. Jed se lepo poda k rižu.

Ajdova kaša s kalčki

1 skodelica vode,
1 skodelica ajdove kaše,
1 skodelica sončničnih semen (kaljena 2 dni),

Ajdo namakamo preko noči. Zjutraj jo damo v mešalnik z delom vode, v kateri smo jo namakali. Ko dobimo primerno gosto kašo, jo potresemo s sončničnimi kalčki, lahko dodamo tudi žličko medu.

Kalčki v solati

1 skodelica kalčkov alfa-alfa (lucerne),
1 skodelica kalčkov leče,
1 skodelica kalčkov ajde,
1 skodelica sesekljanih sončničnih poganjkov,
1/4 skodelice kreše

Poganjke sesekljamo in pomešamo s kalčki. Začinimo z malo olja in limone.

Kaljena leča s sojino omako

kaljena leča,
sojina omaka,
svež timijan,
olje

Lečo skalimo po navodilih na str. 141, nato jo damo za 4 minute v pokrit lonec s paro. Prilijemo 1/4 do 1/2 l vode, po okusu sojine omake, nadrobljen svež timijan in malo kakovostnega olja.

Tako pripravljeno lečo lahko spreminjamo na različne načine: dodamo lahko kuhan korenček in čebulo (korenček narežemo na kolesca, čebulo nasekljamo), lahko dodamo curry, skuto, svežo papriko, drobnjak ali tudi narezana stebela mlade čebule. K tej jedi se lepo poda na pari kuhana zelenjava.

Juha iz kalčkov

3 skodelice zelenjavnega bujona (voda, v kateri smo kuhali zelenjavo),
2 skodelici sojinih kalčkov,
2 jajci,
sol ali sojina omaka

Zelenjavni bujon pristavimo, in ko zavre, dodamo kalčke in nad šibkim ognjem kuhamo 5 minut. Odstavimo in iz skodelice tenko vlivamo dobro razžvrkljana jajca, da v juhi zakrknejo v tanke »testenice«. Začinimo s soljo ali s sojino omako.

Juha iz leče

400 g leče,
3 čebule,
2 paradižnika,
3 stroki česna,
popper, sol

Lečo namakamo 12 ali tudi 24 ur. Kuhamo jo 20 minut v primerni količini vode. Medtem sesekljamo čebulo in česen, paradižnik pa narežemo na večje kose. Kuhamo 10 minut v sopari. Pretlačimo ali zmeljemo v električnem mešalniku in prilijemo k leči. Kuhamo še 5 minut. Začinimo. Preden postrežemo, lahko dodamo malo smetane ali naribanega sira.

Juha iz kreše

1 velik šop kreše,
3 krompirji,
2 čebuli,
1 korenček

Zelenjavo olupimo, operemo in grobo narežemo. Kuhamo nad paro 20 minut. Pretlačimo ali zmeljemo v električnem mešalniku. Prilijemo vodo, da bo juha primerno gosta. Če hočemo kremno juho, dodamo malo smetane ali rumenjaka, razmešan z žlico jogurta.

Špinačna kremna juha

500 g špinače,
75 g masla,
25 do 50 g črne moke,
150 g smetane,
50 g naribanega sira,
sol

Špinači odstranimo peclje, jo operemo, damo v lonec z vročo vodo in nad šibkim ognjem pokrito kuhamo kakšnih 10 minut. Pretlačimo in prihranimo tudi vso tekočino. Medtem nad šibkim ognjem raztopimo maslo, primešamo moko in eno minuto mešamo. Dodajamo špinačo s tekočino vred. Če se nam zdi, da je juha preredka, dodamo malo mleka. Začinimo, primešamo smetano in nalijemo v segrete skodelice. Potresemo z naribanim sirom.

Juha iz kalčkov

- 1 skodelica kalčkov ajde,
- 1 skodelica poganjkov sončničnih semen,
- 1 skodelica kalčkov alfa-alfa (lucerne),
- 1 skodelica kalčkov leče,
- 1 vejica zelene,
- 1 korenček,
- 1/2 kumare,
- peteršilj,
- 1/2 sladke rdeče paprike,
- 4 žlice narezanih bučk,
- 1 strok česna,
- 1 žlička sojine omake (tamari)

Vse, razen paprike in bučk, zmešamo v mešalniku. Dodamo sojino omako, pretlačene bučke in papriko v rezinah. Postrežemo s kruhom iz kaljene pšenice.

Hladna kumarična juha z jogurtom

- 1 kumarica,
- 2 mladi čebuli,
- 2 jogurta,
- 1 limona,
- 6 metinih lističev ali drobnjak ali pehtran,
- ščepec pekoče paprike ali malo muškatalega oreščka,
- sol

Kumarico dobro operemo in je ne lupimo. Prerežemo jo na polovico, odstranimo semena in nato naribamo na tanke lističe. Čebulo olupimo, drobno nasekljamo in damo le za 30 sekund nad paro, da bo lažje prebavljiva. Jogurt, limonin sok in drobno narezane dišavnice dobro zmešamo. Dodamo čebulo, kumarice in sol. Premešamo in postavimo v hladilnik.

Kumaric nikoli ne pustimo stati vnaprej, da bi se izcedil »grenkast« sok. Saj bi tako dovolili, da se izcedijo tudi rudninske snovi. Če je narava kumaricam dala sok, je že vedela, zakaj.

Prirejeni »gazpacho« – španska ledena juha

- 8 lepih paradižnikov,
- 3 čebule,
- 1 kumarica,
- 2 sveži papriki,
- 1/2 kozarca jabolčnega kisa,
- 1/2 kozarca olivnega olja,
- pehtran,
- sol

4 paradižnike, 2 čebuli, 1 papriko in pol kumarice narežemo na kose, nato zmeljemo v električnem mešalniku. Dodamo kis in olje ter dobro premešamo. Ostalo zelenjavo narežemo na zelo drobne koščke in jo primešamo juhi. Solimo in potresemo s pehtranom. Postrežemo v steklenih kupicah in po želji dodamo kocke ledu.

Ajdova kaša s sirom

- 3 skodelice ajdove kaše,
- 1 skodelica naribanega polmastnega sira ali sira iz semen ali tofuja,
- 1 strok česna,
- 1 skodelica sesekljanega peteršilja

Ajdo namočimo v dvojni količini vode 12 ur. Odcedimo, dodamo narihan sir, sesekljan česen, peteršilj. Premešamo in okrasimo s peteršiljem.

Zelenjava, zelišča in semena

1 skodelico naribane kolerabe,
1 skodelico naribanega korenčka,
1 kumara,
šop redkvic,
1 strok česna, drobnjak,
1 žlica limoninega soka,
3 žlice olja,
naribani mandlji in semena sončnic

Kumaro in redkvice narežemo na kolesca ter premešamo z ostalimi sestavinami. Potresemo z naribanimi mandeljni in sončničnimi semeni. Okrasimo z drobnjakom.

Korenček z jogurtom

2 skodelici naribanega korenčka,
1 lonček jogurta (lahko tudi jogurt iz semen, str. 156),
1 skodelica mletih orehov, lešnikov...,
limonin sok,
1 strok česna,
sezam, bazilika, peteršilj

Sestavine temeljito premešamo. Dobljeno maso oblikujemo v kroglice. Povaljamo jih v sezamu in peteršilju.

»Pesto genovese«

1 skodelica semen pinije (lahko tudi pistacije, mandlji),
1 polna pest svežih listov bazilike,
1/2 skodelice olivnega olja,
2 stroka česna,
1 pest naribanega parmezana

V originalnem receptu tremo sestavine v tarlnici ob dodajanju olja, lahko pa jih obdelamo tudi v mešalniku. Omaka je sestavni del klasičnih italijanskih jedi. Zelo pa je primerna tudi kot dodatek kaljeni lucerni (alfa-alfa) ali zeleni solati.

Rdeče zelje v solati

300 g rdečega zelja,
50 g rozin,
50 g orehovitih jedrc,
4 žlice sezamovega olja,
1 žlica jabolčnega kisa,
sol, poper

Zelje narežemo na tanke rezance. Rozine namočimo za 3 do 4 minute v hladno vodo.

V skledo damo zelje, odcejene rozine in nasekljane orehe. Prelijemo s polivko iz olja, kisa, soli in popra.

Kolački iz kaljene pšenice

1 skodelica kaljene pšenice (kaljena 2 dni),
1/4 skodelice namočenih mandljev,
10 suhih fig,
1/2 skodelice kokosove moke,
1/4 skodelice zmletega sezama,
žlica pomarančnega in žlica limoninega soka

Kalčke in fige zmeljemo v električnem mešalniku, premešamo z ostalimi sestavinami in oblikujemo po želji.

Francoska polivka

3 žlice olja,
1 žlica jabolčnega kisa,
1/4 žličke medu,
1 žlička gorčice,
1 strok česna,
1 žlica sesekljanih poljubnih dišavnic (peteršilj, drobnjak ali pehtran),
popper

Vse sestavine damo v skodelico in dobro zmešamo.

Nova zimska solata

2 repi,
200 g gojenih šampinjonov,
200 g belega fižola,
2 jabolki,
15 orehovih jedrc

Omaka

6-8 žlic olivnega ali sezamovega olja,
2 žlici zdrobljenih pšeničnih kalčkov ali »kalčko«,
2 žlici sojine omake (tamari),
1 žlica skute,
1 zravnan žlica gorčice,
1 žlička limoninega soka,
pehtran, česen ali šalotka po želji

Fižol čez noč namočimo in naslednji dan skuhamo. Repo narežemo na tanke ploščice, jabolko na kockice, jedrca grobo nasekljamo. Šampinjonom odrežemo peščeni del beta, jih operemo, narežemo na rezinice in takoj pokapljamo z limoninim sokom.

Omaka:

Zmešamo kis, ostanek limoninega soka, 4 žlice vode in zdrobljene kalčke. Dodamo gorčico, tamari, skuto, olje in po želji eno od dišavnic. Spet dobro premešamo.

V solatno skledo damo vse pripravljene surovine, prelijemo z omako in narahlo premešamo.

Korenčkova solata s pomarančo

800 g korenčka,
1 pomaranča,
1 limona,
4 žlice olivnega ali drugega olja,
30 g rozin,
1 šalotka ali košček čebule,
peteršilj, sol

Korenček ostrgamo in polovico narežemo na tanke kolesčke. Kuhamo ga 5 do 8 minut. Drugo polovico korenčka naribamo. Rozine 4 minute namakamo v hladni vodi, pomarančo olupimo, razdelimo na krlje in ji odluščimo belo kožico. Vse sestavine damo v solatno skledo in prelijemo s polivko iz limoninega soka, olja in nasekljane šalotke. Premešamo in potresemo s sesekljanim peteršiljem. Če nam je všeč, lahko odišavimo z muškarnim oreščkom.

Sladkokisla špinačna solata

500 g mlade špinače,
1/2 avokada,
1/2 jabolka,
50 g rozin,
50 g orehovitih ali mandljevih jedrc,
6 žlic olivnega olja,
2 žlici jabolčnega kisa,
curry ali kumina

Rozine damo za dve minuti nad paro, da se napnejo. Jabolko in avokado narežemo na kockice. Dodamo ohlajene rozine in orehova ali mandljeva jedra. Prilijemo olje in kis ter premešamo.

Špinačo operemo in lepo narežemo na rezance (listov ne ceframo). Naložimo jo v solatno skledo, prelijemo z omako in previdno premešamo. Nazadnje začинimo še s curryjem ali z mleto kumino. Če bi to storili prej, bi kis izničil aromo.

Krompirjeva solata s cvetačo

500 g krompirja,
1/2 manjše cvetače,
1 ali 2 čebuli,
1 žlica nasekljane poprove mete ali svežega rožmarina
Polivka
kisla smetana ali francoska polivka ali majoneza

Krompir skuhamo v oblicah, nato ga olupimo in narežemo. Čebulo narežemo na kolobarje, cvetačo skuhamo in razdelimo na cvetke. Vse sestavine združimo in prelijemo z eno izmed polivk. Premešamo.

Jutranja solata

Potrebujemo:

2 skodelici pšeničnih kalčkov
1 skodelico sončničnih semen
3 naribana jabolka
1/2 skodelice rozin
1/2 skodelice jogurta
3 banane, narezane na kolute

Priprava:

Vse sestavine narahlo zmešamo in postrežemo.

Majska solata

Potrebujemo:

100 g berivke
50 g špinačnih listov
50 g mladih regratovih listov
50 g vršičkov mladih kopriv
malo listov kislice in marjetic
1 jedilno žlico zelišč
(peteršilja, drobnjaka, melise, krebujlice)
1 šopek redkvic
2 jedilni žlici kreše

Solatni preliv:

1 rumenjak
1 čajna žlička gorčice
4 jedilne žlice olivnega olja
1 jedilna žlica limoninega soka
1—2 jedilni žlici jabolčnega kisa
morska sol po okusu

Priprava:

Zmešamo vse sestavine za solatni preliv. Zelišča, liste koprive in kislice drobno narežemo, redkvice narežemo na tanke lističe in vse zmešamo z berivko in solatnim prelivom. Posujemo s krešo.

Regratova solata

Potrebujemo:

125 g regrata
3 trdo kuhana jajca
4 jedilne žlice olivnega olja
1 čajno žličko gorčice
1 čajno žličko medu
1 čajno žličko limoninega soka
sol, poper
2 jedilni žlici zelišč
(drobnjaka, peteršilja)
1 čebulo

Priprava:

Rumenjak zmešamo z oljem, gorčico in zelišči. Nasekljamo beljak, narežemo regrat in oboje vmešamo v omako.

Motovilec s pšeničnimi kalčki

Potrebujemo:

200 g skute
2 jedilni žlici limoninega soka
200 g pšeničnih kalčkov
1 veliko jabolko
1 pomarančo
100 g motovilca
morsko sol po okusu

Priprava:

Pomešamo skuto z limoninim sokom in soljo in jo narahlo vmešamo v pšenične kalčke. Dodamo na kocke zrezano jabolko in pomarančo.

Opran motovilec naložimo na dno posode in nanj razporedimo mešanico skute, sadja in kalčkov.

Varianti rdečega zelja v solati

1. Zelju dodamo na kocke narezano jabolko, nasekljano šalotko in namesto z oljem ga prelijemo z jogurtom.
2. Zelju primešamo naribano redkev ali svežo naribano repo. Orehe nadomestimo s sončničnimi semeni.

Kislo zelje v solati

500 g naravno kisanega zelja,
1 jabolko,
po želji 1 limona,
2 stroka česna,
2 ali 3 žlice sojine omake,
žlica nasekljanega drobnjaka

Česen olupimo in damo za dve minuti nad paro, da bo lažje prebavljiv, šele nato ga nasekljamo. Jabolko narežemo na drobne kocke. Vse zmešamo s kislim zeljem. Začinimo s sojino omako in, če zelje ni prekislilo, tudi z limoninim sokom. Potresemo z nasekljanim drobnjakom. Olje pri tej solati ni potrebno.

Namesto drobnjaka lahko uporabimo pehtran.

Fermentirana živila, kot je kislo zelje, imajo mnogo dobrega, tudi lahko prebavljiva so, vendar samo, če jih jemo v manjših količinah.

Zeljna solata s pomarančo

1/2 zeljne glave,
1 pomaranča,
1 jabolko,
2 žlici rozin,
2 žlici nasekljanih orehov,
2 žlici sezamovega ali olivnega olja,
drobnjak, beli poper

Zelje narežemo na tanke rezance, jabolko na majhne koščke in oboje damo v solatno skledo.

Oprane rozine damo za eno minuto nad soparo. Pomarančni sok damo v skodelico in nato nad soparo, da se segreje. Dodamo tudi rozine, da se v soku do konca napnejo. Odstavimo, primešamo olje, poper in narezan drobnjak.

Zelje prelijemo z omako in potresemo z grobo narezanimi orehi.

Zelje je zkladnica vitamina C in še drugih dragocenih snovi. Razkužuje in spodbuja prebavila, izboljšuje mastno polt in krepi oslabiljeni organizem.

Varianti rdečega zelja v solati

1. Zelju dodamo na kocke narezano jabolko, nasekljano šalotko in namesto z oljem ga prelijemo z jogurtom.

2. Zelju primešamo naribano redkev ali svežo naribano repo. Orehe nadomestimo s sončničnimi semeni.

Kislo zelje v solati

500 g naravno kisanega zelja,
1 jabolko,
po želji 1 limona,
2 stroka česna,
2 ali 3 žlice sojine omake,
žlica nasekljanega drobnjaka

Česen olupimo in damo za dve minuti nad paro, da bo lažje prebavljiv, šele nato ga nasekljamo. Jabolko narežemo na drobne kocke. Vse zmešamo s kislim zeljem. Začinimo s sojino omako in, če zelje ni prekislilo, tudi z limoninim sokom. Potresemo z nasekljanim drobnjakom. Olje pri tej solati ni potrebno.

Namesto drobnjaka lahko uporabimo pehtran.

Fermentirana živila, kot je kislo zelje, imajo mnogo dobrega, tudi lahko prebavljiva so, vendar samo, če jih jemo v manjših količinah.

Zeljna solata s pomarančo

1/2 zeljne glave,
1 pomaranča,
1 jabolko,
2 žlici rozin,
2 žlici nasekljanih orehov,
2 žlici sezamovega ali olivnega olja,
drobnjak, beli poper

Zelje narežemo na tanke rezance, jabolko na majhne koščke in oboje damo v solatno skledo.

Oprane rozine damo za eno minuto nad soparo. Pomarančni sok damo v skodelico in nato nad soparo, da se segreje. Dodamo tudi rozine, da se v soku do konca napnejo. Odstavimo, primešamo olje, poper in narezan drobnjak.

Zelje prelijemo z omako in potresemo z grobo narezanimi orehi.

Zelje je zakladnica vitamina C in še drugih dragocenih snovi. Razkužuje in spodbuja prebavila, izboljšuje mastno polt in krepi oslabiljeni organizem.

re iz bučk

800 g bučk,
1 glavica česna,
2 žlici skute,
muškatni orešček

Bučke operemo, ne da bi jih ostrgali, in narežemo na kose. Česen olupimo. Bučke in česen kuhamo do mehkega, lahko v sopari. Pretlačimo ali zmeljemo v električnem mešalniku, dodamo skuto in odišavimo z oreščkom ter vse dobro premešamo.

Pire iz bučk lahko postrežemo z jajci, z neoluščenim rižem, proseno kašo, ječmenčkom ali ajdovo kašo.

Pireju lahko dodamo primerno količino vode, pristavimo, da se dobro segreje, in tako dobimo *juho iz bučk*.

Bučke »mimoza«

2 srednje veliki bučki,
2 jajci,
1 žlica sončničnega olja,
1 žlica olivnega olja,
dišavnice: peteršilj, drobnjak, pehtran,
sol in beli poper

Bučki operemo, dobro obrišemo in podolžno prerežemo. Z žličko izdolbemo sredico, da dobimo nekakšne ladjice. Kuhamo jih približno 10 minut v sopari. Jajci kuhamo 7 minut. Rumenjake zmečkamo, dodamo drobno narezana zelišča, olje, sol in poper. Primešamo še nasekljan beljak. Dobiti moramo lepo tekočo omako in z njo prelijemo bučke. Če nam je všeč, lahko jed potresemo tudi s curryjem. Postrežemo vroče ali hladno. Zraven ponudimo žitno jed.

Zeljni zvitki

8 listov svežega zelja,
3 jajca,
250 g starega kruha,
12 mladih čebulic,
1/2 čebule,
1 žlica olja,
peteršilj in pehtran

Krušno sredico namočimo v mlačno vodo.

Zeljne liste obarimo, da se malo zmehčajo, nato jih plosko položimo na desko.

Namočeno krušno sredico dobro ožamemo, dodamo jajca, sesekljano čebulo in dišavnice. Temeljito premešamo in po kupčkah položimo na zeljne liste. Zvijemo v zvitke, spnemo z zoborebce in damo v kozico na malo olja in vode. Dodamo tudi cele mlade čebulice. Dušimo, da bo mehko, približno 20 minut. Gotovo jed pokapljamo z oljem.

Presenetljivi pire

500 g krompirja,
200 g jabolka,
200 g sveže repe,
1 kozarec mleka (ali mandljevega mleka),
2 stroka česna,
sol, muškatni orešček

Krompir, jabolka in repo olupimo ter narežemo na velike kose. Kuhamo jih do mehkega. Pretlačimo, solimo, če nam je všeč, odišavimo z muškatnim oreščkom in nato zalijemo s toplim mlekom ter temeljito razmešamo.

Nadevani krompir

4 debeli krompirji,
4 jajca,
200 g skute,
4 žlice sezamovih semen,
pehtran, drobnjak, peteršilj,
1 žlica sojine omake,
sol

Krompir dobro operemo, obrišemo in skuhamo. Z žličko mu previdno izdolbemo sredico in jo damo v skledo. Jajca ubijemo na krožnik, primešamo sojino omako in razžvkljamo. Vlijemo h krompirju, dodamo narezana zelišča, skuto in sol. Mešamo, da dobimo kremno zmes. Z zmesjo nadevamo krompirjeve »skledice« in jih 5 minut kuhamo na pari (v lonec z vrelo vodo damo mrežico s krompirjem). Nadevan krompir postrežemo s solato.

Paprikaš v sopari

1 paprika,
4 paradižniki,
2 bučki,
2 čebuli,
8 strokov česna,
olivno olje,
peteršilj

Papriki odstranimo osemenje in jo narežemo na kockice. Paradižniku odstranimo seme in ga narežemo na štiri dele. Čebulo in česen drobno nasekljamo. Vso zelenjavo damo na mrežico in nato v posodo z malo vode, da se kuha na pari. Kuhamo 10 minut ali pa malo dlje, če hočemo precej kuhano zelenjavo, kar pa ne priporočamo.

Zelenjavo pokapljamo z olivnim oljem, potresemo s peteršiljem in nato spet položimo nad paro, da se okusi premešajo.

K paprikašu lahko postrežemo proseno kašo ali ječmen. Potresemo lahko tudi s koščki sira.

Drugačen okus dobimo, če namesto peteršilja posipamo malo curryja.

Olupljena paprika in paradižnik

4 rdeče paprike,
6 paradižnikov,
125 g črnih oliv,
3 stroki česna,
3 žlice olivnega olja,
sol, beli poper.

Papriko 20 minut kuhamo v sopari. Odcedimo in pustimo, da se ohladi. Z ohlajene paprike zlahka potegnemo kožico, odstranimo osemenje in jo narežemo na 1 cm široke rezance. Paradižnik damo za 1 minuto v soparo, da ga laže olupimo, nato mu odstranimo seme in ga narežemo na kocke.

Na sredo krožnika damo olive, v okroglo naložimo narezano papriko in v zunanjem krogu kocke paradižnika. Česem damo za eno minuto v soparo, da bo laže prebavljiv, nato ga nasekljamo in potresemo po zelenjavi. Solimo, popravo, pokapljamo z oljem in z limoninim sokom.

Jajčka v srajčki z zelenjavo

1 ali 2 jajci,
1 por ali 1 čebula ali 1 korenček ali 1 paradižnik ali 75 g gojenih gob,
1 žlica smetane ali skute ali
1 žlica naribanega sira

Jajca ubijemo na krožniček, tega damo na mrežico in vse skupaj za okoli 3 minute nad paro.

Eno ali dve vrsti zelenjave operemo, narežemo na tanke lističe ali rezance in jo tri minute parimo. Položimo na krožnik in nanjo denemo poširana jajca. Na vrh damo žlico smetane ali razmešane skute ali potresemo z naribanim sirom.

Zeleni naravni riž

Potrebujemo:

320 g naravnega riža
4 jedilne žlice narezane čebule
0,8 l vode
480 g sveže špinače
2 stroka česna
muškat
baziliko
morsko sol po okusu

Priprava:

Naravni riž operemo in ga zvečer namočimo. Naslednji dan mu dodamo čebulo in ga dušimo v vodi, v kateri smo ga namakali, približno 30 minut. Špinačo dobro operemo, grobo narežemo in malo podušimo na 4 žlicah vode. Začinimo z začimbami in primešamo rižu. Obložimo s koščki surovega masla.

Palačinke iz kašinih kosmičev

Potrebujemo:

150 g kosmičev prosene kaše
4 jajca
0,4 l mleka
1 skupano čajno žličko sesekljane peteršilja
ščepec naribanega muškarnega oreha
morsko sol po okusu

Priprava:

Zmešamo kosmiče z mlekom in jih pustimo 30 minut nabrekati. Nato vmešamo ostale sestavine in iz testa spečemo 8 zlato-rumenih palačink. Namažemo jih z gobjim namazom.

Češpljeva kaša

Potrebujemo: -

1/2 l suhih češpelj
1/4 l prosene kaše
1 čajno žličko vanilije
1 jedilno žlico surovega masla
morsko sol po okusu

Priprava:

Češplje operemo in jih zalijemo z 2 l vode. Ko so napol kuhane, jim dodamo z vrelo vodo oprano proseno kašo. Posolimo in kuhamo še dobre 1/2 ure. Jed zabelimo s surovim maslom.

Pečena prosena kaša

Potrebujemo:

1 l mleka
160 g prosene kaše
2 jajci
2 čajni žlički vanilije
100 g rozin

Priprava:

Zavremo mleko z vanilijo in dodamo z vrelo vodo oprano kašo. Kuhamo toliko časa, da se zgosti (30 minut). Ohladimo,

vmešamo rozine, rumenjaki in nato še sneg iz beljakov. Damo v pomaščeno posodo za narastke in pečemo 30 minut pri 180°C. Postrežemo s kompotom.

Pšenični narastek s sadjem

Potrebujemo:

150 g pšenice
150 g skute
100 g mletih orehov
1 jajce
1 jedilno žlico medu
1. jedilno žlico masla
1/2 čajne žličke zmletega janeža
1 čajno žličko vanilije
100 g rozin

Priprava:

Pšenico skuhamo po osnovnem receptu. Skuto, maslo, jajce, med, začimbe penasto zmešamo in dodamo orehe. Skutino maso in rozine dodamo pšenici in rahlo premešamo. Napolnimo pomaščeno posodo za narastke in obložimo s koščki surovega masla. Pečemo 45—55 minut pri 190 °C.

Pšenični narastek s korenjem

Potrebujemo:

1/2 kg korenja
100 g pšenice
3 jedilne žlice kisle smetane
2 jajci
2 jedilni žlici peteršilja
popper
morko sol po okusu

Priprava:

Pšenico skuhamo po osnovnem receptu. Korenje očistimo, narežemo in dušimo. Ko je napol mehko, ga dodamo kuhani pšenici. Zmešamo kisló smetano, jajci, popper,

peteršilj, posolimo in dodamo pšenici in korenju. Stresemo v pomaščeno posodo za narastke, obložimo s koščki surovega masla in pečemo približno 30 minut pri 200 °C.

Cmoki iz integralnega kruha

Potrebujemo:

125 g starega integralnega kruha
1—2 jajci
1 jedilno žlico olja
1/8 l toplega mleka
1—3 jedilne žlice integralne moke
1 jedilno žlico sesekljanega peteršilja
morsko sol po okusu

Priprava:

Kruh namakamo 1/2 ure v mleku, ki smo mu dodali olje in sol. Nato dodamo ostale sestavine, dobro premešamo in z mokrima rokama oblikujemo cmoke. Kuhamo jih v slani vodi 25 minut. Zabelimo jih s stopljenim surovim maslom in posujemo s sesekljanim peteršiljem.

Naravni riž z gobami

Potrebujemo:

2 skodelici naravnega riža
4 skodelice vode
2 manjši sesekljeni čebuli
400 g šampinjonov ali drugih gob
1/2 čajne žličke bazilike
1 jedilno žlico sesekljanega peteršilja
40 g surovega masla ali margarine
morsko sol po okusu

Priprava:

Riž skuhamo v vodi brez soli. Čebulo dušimo na maščobi, da postekleni, dodamo šampinjone in kratko dušimo. Začnimo, zmešamo z rižem in potresemo s peteršiljem.

Pikantna ajdova kaša

Potrebujemo:

250 g ajdove kaše
1 l vode
2 jedilni žlici surovega masla
100 g naribanega gauda sira
2—4 žlice sesekljanih orehov
ali peteršilja in česna
morsko sol po okusu

Priprava:

Ajdovo kašo počasi kuhamo v slani vodi približno 20 minut, izključimo grelna ploščo in pustimo posodo na plošči, da kaša vsrka še morebitno preostalo tekočino. Vmešamo surovo maslo in sir ter posujemo z orehi ali s peteršiljem in česnom.

Pečeni žličniki iz bučk

Potrebujemo:

4—5 skupanih žlic ovsenih kosmičev
500 g bučk
1/2—1 čajno žličko limoninega soka
2 jajci
ščepec popra
morsko sol po okusu

Priprava:

Bučke operemo, olupimo, drobno nari- bamo in pokapamo z limoninim sokom. Zmešamo jajci, začimbe in ovsene kosmiče ter pustimo 1/2 ure počivati, da kosmiči nabreknejo. Bučkam rahlo iztisnemo vodo in jih primešamo testu. Z jedilno žlico za- jemamo testo, ga polagamo na pomaščeno ponev, poravnamo in na obeh straneh zla- torumeno zapečemo. Ponudimo s česnovo omako.

Česnova omaka

Potrebujemo:

1 lonček jogurta
2 jedilni žlici kisle smetane
2—3 stroke česna
1/2—1 čajno žličko limoninega soka
1—2 jedilni žlici peteršilja

Priprava:

Vse sestavine dobro zmešamo z metlico ali v mešalniku.

Krompir Bircher — Benner

Potrebujemo:

8 krompirjev
1/2 čajne žličke majarona
1/2 čajne žličke kumine
morsko sol po okusu

Priprava:

Krompir v lupini dobro operemo, ga po dolžini razpolovimo, posujemo z začim- bami in položimo s prerezano stranjo na pomaščen pekač. Pečemo v pečici približno 20 minut pri 220 °C.

Sojin golaž

Potrebujemo:

100 g soje v kockah
400 g vode
3 srednje velike čebule
1—2 čajni žlički sladke paprike
2 jedilni žlici olja
3 stroke česna

1 zeleno papriko
2 olupljena paradižnika
2 jedilni žlici integralne moke
po ščepec majarona, kumine, bazilike,
timijana
morsko sol po okusu

Priprava:

Zavremo vodo z začimbami, prelijemo kocke in jih namakamo 5 minut. Na olju pražimo čebulo, česen, narezano papriko in paradižnike približno 20 minut. Do- damo sojo s tekočino, posujemo z moko, premešamo in kuhamo še 20 minut.

Polentine rezine

Potrebujemo:

200 g koruznega zdroba
1/2 l vode
1/8 l mleka
100 g margarine
2 čebuli
parmezan za posipanje
morsko sol po okusu

Priprava:

Zavremo vodo, mleko, sol in 40 g margarine. Vmešamo koruzni zдроб in med stalnim mešanjem kuhamo, da se zgosti (približno 20 minut). Polento namažemo za prst debelo na pekač ali na pladenj. Ko se povsem ohladi jo razrežemo na pravokotnike, ki jih zlatorumeno popečemo na margarini (60 g). Na preostali maščobi pražimo narezano čebulo, da porumeni in z njo zabelimo vroče polentine rezine. Povrhu posujemo z naribanim parmezanom.

Polenta z jabolki

Potrebujemo:

200 g koruznega zdroba
1/2 l vode
5 jedilnih žlic sladke smetane
2 jedilni žlici medu
1 čajno žličko vanilije
100 g surovega masla
1/2 kg jabolk, narezanih na rezine
50 g rozin

2 jajci
ščepl soli

Priprava:

Koruzni zдроб vmešamo v slano vrelo vodo in kuhamo tako dolgo, da se zgosti. Polento malo ohladimo in ji primešamo vse ostale sestavine, vključno z jabolki. S to maso napolnimo pomaščeno posodo za narastke in pečemo približno 30 minut pri 190°C.

Pikanten ovsen narastek

Potrebujemo:

200 g ovs
4 srednje velike pore
2 korenja
1 čebulo
2 jajci
5 jedilnih žlic mleka
2 paradižnika
100 g sira
1/2 čajne žličke koriandra
1/2 čajne žličke bazilike
1 čajno žličko sesekljanega peteršilja
morsko sol po okusu

Priprava:

Oves namočimo čez noč v 0,4 l vode. Naslednji dan ga skuhamo v isti vodi z 1 lovrovim listom, peteršiljem, koriandrom, baziliko in soljo. Na maslu podušimo sesekljano čebulo, narezan por in narezano korenje. Po 10 minutah stresemo zalenjavo v pomaščeno posodo za narastke, poravnamo in pokrijemo s kuhanim ovsom. Zmešamo jajci z mlekom in prelijemo maso. Obložimo s tankimi rezinami sira. Pečemo 20 minut pri 200°C. Obložimo s paradižnikovimi rezinami, potresemo z oreganom in pečemo še 10—15 minut.

Polnovredni kruh

Za pripravo polnovrednega kruha, ki bo vzhajal s kvasnim nastavkom, potrebujemo:

kvasni nastavek po receptu
1,5 kg polnovredne ali delno presejane moke,
jušno skledo (najraje glineno),
sol.

V vodo damo sol in kvasni nastavek (delček ga vedno shranimo za sledečo peko) in oboje raztopimo. Dodamo 1 kg moke in mešamo z leseno žlico. Ostanek moke dodajamo, ko mesimo z rokami.

Ko se je vsa moka dobro sprijela v testo, mesimo še pet minut. Pomokamo hleb, ki smo ga tako oblikovali, ga pustimo v skledi in pokrijemo s krpo. Pustimo vzhajati osemnajst ur na temperaturi 18°C; če je temperatura nižja, podaljšamo čas vzhajanja; če je višja od 20°C, skrajšamo vzhajanje na dvanajst ur.

Preden gre kruh v peč, ga pregnetemo s pestjo moke. Hlebec razdelimo na tri dele in te položimo v pomokane modle. Pečica naj bo topla (približno 200°C) in ne prevroča. Kruh v njej pustimo dvajset minut; sredi peke zarišemo vzorec ali preprosto zarezemo v testo, da še bolje vzhaja. Kruh po dvajsetih minutah vzamemo iz peči, ga takoj vzamemo iz modlov in zavijemo v krpo, da se ne bi prehitro ohladil, saj bi tako imel tršo skorjo. Če je pečica slaba, je namesto štručk primerneje narediti en sam hlebec. Če nimamo pečice, lahko ta kruh pečemo tudi v ponvi, pravi recept.

Pšenično moko je mogoče zamenjati tudi z rženo (do dveh tretjin) ali ječmenovo, ajdovo, ovseno (do ene tretjine). Vedno torej ostaja vsaj ena tretjina pšenične moke, vendar je testo v tem primeru bolj lepljivo in ga je treba peči pet minut dlje.

Ni treba posebej poudarjati, da je za zdravje bolje, če bo moka iz žit, ki niso rasla na pesticidih, herbicidih, rudninskih gnojilih.

Stara modrost veleva, da kruha naravnost iz peči ni dobro jesti. Nekateri celo pravijo, da je tak polnovredni kruh najboljši po oseminštiridesetih urah, torej v nasprotju z navadami, ki smo si jih privzeli ob belem ali komaj kaj temnejšem kruhu. Polnovrednega kruha sploh ne bomo zametovali; jesti ga je mogoče zelo dolgo – če se nam zdi pretrd, ga lahko narezanega tudi rahlo popečemo.

Vsakdanji kruh

Vsakdanji kruh, kakršnega priporočajo harmonisti.
Pečejo ga tako, kot so ga pekli stari Rimljani.

surovine za manjši hlebček

polnovredna moka,
2 skodelici vode,
1 žlica olja,
1 žlička medu,
ščepec soli

Sestavine dobro premešamo in močno zgnetemo: moko dodajamo postopno toliko časa, da se testo več ne lepi. Nato oblikujemo hlebčke in vanje odtisnemo obliko prstov.

Položimo jih na naoljeno ploskev; na toplem jih pustimo vzhajati približno eno uro. Nato jih deset minut pečemo v zelo vroči pečici ali celo na suho v ponvi.

Ta preprost recept lahko služi kot osnova za pripravo naravnega kvasa (glej tudi sledeči recept), z njim pa zamesimo kruh ali slaščice. Paziti moramo le, da ne uporabljamo klorirane vode, ker vpliva na okus in tudi na sposobnost fermentacije moke. Primerna je drobno in ne le grobo mleta moka, saj nam tak kruh rad razpade.

Kvasni nastavek ali droži (naravni kvas)

polnovredna moka,
2 skodelici vode,
1 žlica olja,
1 žlička medu,
ščepec soli.

Po navodilih za vsakdanji kruh (v gornjem receptu) naredimo hlebček in ga v pokriti skodelici pustimo stati tri dni na temperaturi nad 15°C. Po treh dneh bo testo mehko in vzhajano, od njega bo prihajal rahlo kiselkast vonj. Premesimo ga z dvema jušnima žlicama polnovredne moke. Pustimo stati še dva dni. Takrat je kvasni nastavek pripravljen. Odvzamemo količino v velikosti jajca,

ji dodamo skodelico vode in moke ter vse skupaj pregnetemo v prožno in mehko testo.

V pokriti skodelici ga damo v hladen prostor (do 10°C) do naslednje peke. Dobro se ohrani približno pet dni, na višji temperaturi pa le tri dni. Če ne želimo, da se pokvari, ga pač sproti znova pregnetemo z malo vode in moke.

Črni kruh s kislim testom

Pa še eden izmed načinov, kako s kislim testom in s črno moko dobimo rahel kruh, ki bo lepo vzhajal in bo teknil tudi otrokom, ki se običajno najbolj upirajo »črnemu in trdemu kruhu«. Izposodili smo si ga – in ga tudi preverili – pri bioloških kmetih iz ameriške Pennsylvanije.

Kislo testo

- 1 pest kvasnega nastavka (str. 108),
- 2 žlici ostre pšenične moke,
- 1/2 skodelice tople vode

Pest kvasnega nastavka (lahko je ostanek od prejšnje peke) zamešamo z ostro pšenično moko in pol skodelice tople (ne vroče) vode. Dobro premešamo, vendar nikoli ne uporabljamo kovinskih žlic ali posode. Pokrijemo in postavimo za 36 do 48 ur, lahko pa celo do 72 ur na mesto, ki bo varno pred preprihom in razmeroma toplo; pri 23 ali 24 stopinjah mu bo najugodnejše. Kvas je pripravljen, ko se v njem začno pojavljati mehurčki in diši po kislem. Zdaj ga ne pustimo predolgo, ker bo postal čez čas voden in se bo razpustil. Tudi prej ga ne smemo uporabiti. Kvas bo ravno pravi, če bo nekoliko spenjen, ko ga premešamo. V primeru, da ga ne želimo takoj porabiti, ga damo v stekleno posodo, dobro pokrijemo in postavimo v hladilnik. Kislo testo obnavljamo s peko kruha vsaj enkrat na štirinajst dni, sicer pa pogosteje kot ga uporabljamo, bolje bo.

Zdaj, ko imamo kislo testo pripravljeno, se ves proces šele začneja.

- Potrebujemo
- kislo testo,
- 3 skodelice črne moke,
- 2 skodelici tople vode,
- žličko soli,
- 1 žlico olja,
- po želji žlico medu ali neprečiščen sladkor.

Uporabimo približno dvolitrsko posodo in vanjo stresemo nepre-sejano drobno mletto črno moko, kislo testo in dve skodelici tople vode. Vse dobro pregnetemo. Testo naj bo čvrsto, vendar ne trdo. Izkušnje so pokazale, da je razmerje dveh skodelic vode in treh skodelic moke ravno pravšnje za štruco, ki bo lepo vzhajala. Seveda lahko količino podvojimo ali potrojimo.

Pozor! Pri prvem vzhajanju ne dodajamo nobenih drugih surovin, tudi soli ne!

Testo pokrijemo in pustimo stati čez noč. Ponoči se bo s testom najmanj dogajalo, še posebej, če ga pokritega spravimo v neogreto pečico. Zjutraj spravimo pest vzhajanega testa v stekleno posodo in ga postavimo v hladilnik ali v hladno shrambo. Posodo dobro pokrijemo, da preprečimo stik z zrakom, kar bi povzročilo nove bakterijske procese, ki se jim raje izognemo.

Testu zdaj dodamo žličko soli, jušno žlico olja in po želji žlico medu ali neprečiščenega sladkorja. Z dodatkom moke testo spet dobro premesimo, da bo voljno in prožno.

Po tem receptu gre pri drugem mesenju le malo moke. Oblikujemo štruco in jo položimo v pomokan ali namaščen model. Kruh bo veliko lepše vzhajal, če bo imel oporo v stenah modla. S toplo tkanino pokrit model pustimo stati toliko časa, da testo dvojno do trojno vzhaja. Pri 21 do 22 stopinjah bo to trajalo dve do tri ure. Če pustimo predolgo vzhajati, se testo rahlo sesede. Pečico ogrejemo na 200°C in pečemo kruh približno tričetrt ure. Po tem času vzamemo kruh iz modla – skorja mora biti lepo rjava – ga zavijemo v krpo in ohladimo na zračnem mestu, recimo na rešetki.

Žemlje ali hlebčki

testo po receptu za polnovredni kruh (str. 109),
po želji:
sol,
oreščki, sezamova, lanena, sončnična semena,
rozine

Pripravimo testo za kruh brez vseh dodatkov in pustimo, da vzhaja čez noč. Oblikujemo žemlje ali hlebčke. Če hočemo speči bogatejši kruh, vanj umesimo, potem ko je testo vzhajalo čez noč, navedene dodatke. Zmeraj naoljimo gornjo stran. Pečico segrejemo na 250°C in pečemo 15 do 20 minut.

Nasvet: vsa semena za nekaj ur namočimo v vodo, preden jih uporabimo za kruh.

Druge vrste kruha

kislo testo (str. 110),
pol pšenične moke,
pol druge moke (ajdove, koruzne, ovsene ali druge),
sol, olje

Namesto pšenične lahko v znanih razmerjih uporabimo tudi druge vrste moke, ajdovo, koruzno, ovseno ... Ne smemo pa pozabiti, da bo testo manj voljno, manj kot bo pšenične moke. Kruh ne bo dober, če bomo zmanjšali pšenično moko pod polovico. Za koruzni kruh uporabimo testo za palačinke. Testo naj ne bo pretrdo, ker se koruzni kruh zelo rad drobi in potrebuje več vlage.

Kruh s semeni ali oreščki

testo za polnovredni kruh
1 žlica olja,
1 žlička soli,
pest sončničnih semen, orehov, mandeljnov ali lešnikov,
po želji posušena zelišča: bazilika, timijan ali origano

Po navodilih za črni kruh zamesimo testo in ga postavimo na primerno mesto, da bo lahko vzhajalo. Posebej namočimo v vodo pest sončničnih semen ali pest orehov ali mandeljnov ali lešnikov. Zjutraj odcedimo vodo in oreščke nasekljamo, s sončničnih semen pa odstranimo odluščeno kožico.

Od vzhajanega nesoljenega testa najprej spravimo košček za naslednjo peko, nato naredimo v testo jamico in vanjo stresemo nasekljane oreščke ali semena, skupaj z žlico olja in žličko soli. Lahko dodamo tudi posušena zelišča. Dodamo malo moke in dobro premesimo.

Ko oblikujemo hlebec ali štruco, lahko s prepolovljenimi orehi naredimo vzorec na gornji površini. Pustimo še enkrat vzhajati, tako kot pri osnovnem receptu za kruh, in pečemo v vnaprej ogreti pečici trideset ur.

Pizza

testo za polnovredni kruh,
sir,
gobe,
po okusu zelenjava,
paradižnik in origano

Po osnovnem receptu zamesimo testo in ga pustimo, da čez noč vzhaja (ali morda 8 do 10 ur).

Testo razdelimo na več hlebčkov, jih razvaljamo, nato pa poskusimo dva načina: pustimo vzhajati samo testo – še uro ali dve, ali pa takoj naložimo na testo nadev. Zelenjavo za nadev prej skuhamo na pari, paradižnik pa je lahko svež ali vkuhan. Tisti, ki ne jedo mlečnih izdelkov, sir nadomestijo s tofujem ali pa med zelenjavo naložijo oreščke.

Pizzo pečemo približno 20 minut pri 250°C.

Palачinke

testo za polnovredni kruh
dve jajci,
žlička soli,
1 žlička pecilnega praška,
tri žlice rjavega sladkorja ali medu,
3 žlice olja, raztopljenega masla ali margarine

Pripravimo testo za kruh brez vseh dodatkov in pustimo, da vzhaja čez noč. Naslednji dan mu dodamo vse navedene sestavine. Maščoba naj ne bo vroča! Dobro premešamo. Pečemo v dobro namaščeni vroči ponvi.

Če pripravljamo testo po količinah, navedenih pri črnem kruhu; bo palačink dovolj za 4 osebe. Enako lahko pripravimo praženec.

Piškoti

2 skodelici testa za palačinke
2/3 skodelice razpuščene maščobe,
1,3 skodelice rjavega sladkorja,
1,5 skodelice moke (lahko je manj temna),
1 žlička vanilije

Vse sestavine dobro premešamo. Zajemamo s čajno žličko in polagamo na dobro namaščeno pločevino. Pečemo 15 minut pri 200°C, ali toliko časa, da se nam bodo piškoti zdeli pečeni.

Za popestritev lahko receptu dodamo jedilno čokolado (če jo uporabljamo!), rozine, orehe, ali ovsene kosmiče, ki jih pred uporabo namočimo.

Torta

testo za piškote (gornji recept),
poljubna krema ali namaz

S testom za piškote je mogoče speči prav okusno torto. Okrogel pekač za torte dobro namastimo, ga do tretjine ali polovice napolnimo s testom in pol ure pečemo pri 200°C. Preverimo z nožem, ali je testo res pečeno, sicer ga pustimo dlje. Na to osnovo potem nanese različne kreme ali namaze.

Pregrešna torta

3 skodelice testa za polnovredni kruh
1 skodelica raztopljenega masla,
4 jajca,
2 skodelici moke,
2 žlički vaniljevega sladkorja.

Vse sestavine dobro zmešamo.

Okrogel pekač za torto dobro namažemo, ga do tretjine napolnimo s testom in