

*Olivera Rosić*

*Presno* **GURMANSKI**  
**S LJUBAVLJU**

**ULAZAK U SVET  
SIROVE VEGAN  
HRANE LAKO  
I ZABAVNO -  
RECEPTI,  
SAVETI,  
UPUTSTVA**



[www.sirovahrana.rs](http://www.sirovahrana.rs)

*Olivera Rosić*

*Presno* **GURMANSKI**  
**S LJUBAVLJU**  
**ZBIRKA RECEPTA SIROVE HRANE**

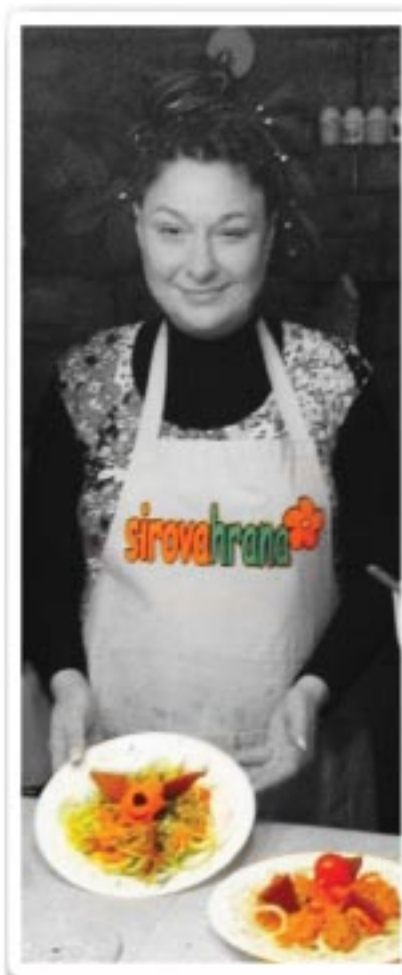
## Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	1
<b>Šta je sirova hrana?</b> .....	2
<b>Zašto gurmanska sirova hrana?</b> .....	2
<b>Namirnice</b> .....	5
<b>Zašto je dobro namakanje semenki i orašastih plodova u vodi i naklijavanje</b> .....	6
Šta se potapa; Šta se naklijava .....	7
Potrebno vreme za namakanje .....	7
Potrebno vreme za naklijavanje; Klice .....	9
Namakanje i iskljivanje .....	10
Gurmanske cake za pojedine klice .....	11
<b>Rejuvelac (fermentisani napitak sa pšeničnim klicama)</b> .....	13
<b>Izdanci</b> .....	14
<b>Saveti za nabavku kuhinjskih aparata</b> .....	15
<b>Sokovi za hladno ceđenje</b> .....	18
Da li blender može da zameni sokovnik za hladno ceđenje;	
Sokovnici za hladno ceđenje .....	19
Pšenična, speltina i ječmena trava .....	20
Često postavljana pitanja .....	20
Koji sokovnik odabrati .....	22
Zelena lisnato povrće i korenasto povrće .....	23
Sokovnici sa jednim svrdlom .....	24
Vertikalni modeli sokovnika .....	25
<b>Dehidriranje-sušenje hrane</b> .....	26
<b>Vodič za kupovinu dehidratora</b> .....	27
<b>Sokovi i kašasti sokovi</b> .....	28
Hladno ceđeni sokovi .....	29
Zeleni kašasti sokovi .....	35
<b>Biljna mleka i kremasti šejkovi</b> .....	36
Mleko od semenki konoplje .....	38

<b>Šejkovi od orašastih plodova</b> .....	40
„Kafa“ od domaćih oraha .....	40
Banana i cimet maca šejk .....	41
Šejk sa lešnikom i sirovim kakaom .....	42
„Pita od bundeve“ šejk .....	43
Kašasti sok od citrusa za dobro jutro .....	44
Limunada sa mentom .....	46
Limunada sa đumbirom za hladne dane .....	47
Voćni jogurt od sementi suncokreta .....	47
<b>Voće u glavnoj ulozi</b> .....	48
Krem za voćne salate .....	49
Sos za voćnu salatu .....	50
Waldorf salata .....	50
Breskve u kremu .....	50
Kremasti čoko puding od avokada .....	51
Voćni žele / džem / želatin .....	52
Punjene urme .....	52
Voćna salata sa citrusima .....	53
<b>Namazi i sosevi</b> .....	54
Guacamale .....	54
Kiselo mleko od suncokreta .....	55
Beli krem sos sa shitake pečurkama .....	57
Majonez od badema .....	58
Tahini - puter od susama .....	58
Krem sir od suncokreta .....	59
Presni tzatziki .....	60
Namaz od spanaća .....	61
Zimski pesto .....	62
Prolećni pesto od sremuša .....	63
Namaz - pate sa celerom, ili fino predjelo .....	64
Namaz sa suvim paradajzom .....	65
„Parmesan sir“ za posipanje .....	66

Sos od paradajza .....	67
Gurmanski sos sa paradajzom .....	68
Pikantni namaz od šargarepe .....	69
Ćuftice od lana i brazilskog oraha .....	70
Egzotični sos sa svežim đumbirom .....	71
„Reciklirani“ dresing za salatu .....	72
<b>Presne supe</b> .....	73
Krem supa sa začinskim biljem .....	73
Supa od šargarepe i celera .....	74
Supa sa bundevom .....	75
Supa od batat krompira sa jabukama .....	76
Osvežavajuća supa od paradajza .....	77
<b>Jela od povrća</b> .....	78
Špageti od povrća .....	78
Šareni rezanci sa kečapom .....	80
Špageti od povrća sa prelivom od avokada .....	81
Gurmanski meze .....	82
Kaneloni sa mileramom od badema .....	83
Krstavac i tikvice sa „Ruskom salatom“ .....	84
Neobično jelo sa cveklom .....	85
Sirove sarmice od blitve .....	86
Ukusne bukovače .....	88
Zimska salata sa keljom i arame algama .....	89
„Đuveč“ sa karfiolom i povrćem .....	90
Tabuleh - orijentalno jelo .....	91
<b>Jela od povrća sa sušenjem u dehidratoru</b> .....	92
Čips od kelja .....	92
Gurmanski čips od tikvica .....	93
Krugovi od luka .....	94
Marinirani plavi patlidžan .....	96
„Pohovane tikvice“ .....	97
Presni falafel .....	98

Humus od tikvica .....	99
Sušeni paradajz .....	100
<b>Jela sa sušenjem u dehidratoru .....</b>	<b>101</b>
Priprema sirovih krekeri (saveti) .....	101
Semenke bundeve sa karijem .....	102
<b>Tortilje .....</b>	<b>103</b>
„Meso“ od oraha .....	104
Tortilje sa avokadom .....	105
<b>Brzi mini tart sa povrćem i namazima .....</b>	<b>106</b>
<b>Sirova pizza .....</b>	<b>107</b>
<b>Fermentisani sir od suncokreta .....</b>	<b>109</b>
<b>Hleb sa bademom .....</b>	<b>111</b>
<b>Hleb sa povrćem .....</b>	<b>112</b>
<b>Hleb sa prazilukom .....</b>	<b>114</b>
<b>Krekeri od suncokreta sa povrćem .....</b>	<b>116</b>
Krekeri od suncokreta .....	117
Meze od lana i oraha .....	119
Pikantne grickalice .....	120
Krekeri od kukuruza šećerica .....	122
<b>Slatkiši .....</b>	<b>123</b>
Praline od sirove čokolade .....	123
Sirova bela čokolada .....	124
„Čokoladna“ torta sa kupinama .....	125
Šarena presna torta .....	127
Čokoladni jaffa kolač - „Majina torta“ .....	127
Energetski kolačići .....	128
Bombice sa susamom .....	131
Palačinke sa čoko kremom .....	132
Pita bundevara .....	134
Štrudla sa makom .....	135
Sladoled sa jagodama i čokoladom .....	137



## Uvod

Pred Vama je praktičan priručnik za pripremu gurmanskih presnih jela u skladu sa mojim konceptom; Trudila sam se da napravim knjigu koja ima upotrebne vrednosti pre svega – sa pregledno razvrstanim delovima i isto tako, po formatu, praktična za upotrebu u okruženju kuhinje. Delovi su poredani tako da čitaoca upute u namirnice i nabavku, korisne kuhinjske aparate, njihovu primenu i komparativne prednosti, a onda redom i u same recepte, počev od sokova, kašastih sokova i šejkova, preko namaza, jela od povrća, i jela sa sušenjem u dehidratoru. Nadam se da ćete uživati u novim kulina-rskim eksperimentima sa gurmanskom sirovom hranom!

Olivera ♥

Takođe sam izabrala da u pojedinim receptima predlažem upotrebu klica i mladih izdanaka, jer ih smatram visokovrednom živom hranom, posebno u zimskim uslovima, kada je oskudica sveže hrane. Pečurke su takođe zastupljene u mojim receptima, u presnom stanju, najčešće bukovače, shitake ili šampinjoni, i, kada imate mogućnosti, šumske gljive koje mogu da se jedu sirove (npr. Presnac, Judino uvo, šumski šampinjoni, bukovače, lisičarke). Divlje, samoniklo bilje, poput koprive, listova maslačka, hajdučke trave, cvetova bagrema, sremuš i ostalo samoniklo bilje možete sakupljati tokom šetnje šumom i uživati u eksperimentisanju u jelima sa „divljim“ zelenišem.

## Zašto je dobro namakanje semenki i orašastih plodova u vodi i naklijavanje

Namakanje semenki i orašastih plodova u mlakoj, čistoj vodi pre upotrebe u receptima deluje kao okidač za enzimsku aktivnost, i inicira proces rasta u semenki. Tako dobijamo namirnice koje nisu samo sirova, već i istinski živa hrana.

Namakanje takođe pomaže u ispiranju inhibitora varenja.

Namakanjem se orašasti plodovi, semenke, žitarice i pasulji omekšavaju i lakše žvaću.

Varenje je olakšano kao i usvajanje hranljivih materija. Povećava se nivo enzima i vitamina u hrani.



## Šta se potapa:

*Bademi, domaći orah, Makadamija, Brazilski orah, Pinjole; Semenke suncokreta, golice, susam, laneno seme* – mogu se dodavati u salate ili koristiti za kremaste namaze prelive i punjenja. Takođe se koriste za spremanje kreker, kolačića i sirovih burgera.

*Sušeno voće: Urme, suvo grožđe, suve šljive, kajsije, sušeni paradajz*

Koriste se za zaslađivanje soseva, preliva, kod dehidriranja kolačića, kreker, itd.

## Šta se naklijava:

*Male semenke: Alfalfa, semenke rotkvice, brokolija itd.*

Ovakve klice mogu se dodavati salatama.

*Mung pasulj, leblebija (naut)*

Dodaju se salatama ili se koriste za namaze.

*Žitarice: Heljda, ovas, Quinoa*

Koriste se u salatama, predjelima i za musli;

Dehidriraju se za kreker, musli i kolačiće.

## Potrebno vreme za namakanje:

Uprostite namakanje semenki i orašastih plodova:

Tvrde orašaste plodove potopite u vodu preko noći.

Mekše orašaste plodove i semenke potopite na par sati. Ako potapate kombinaciju, jednostavno ostavite sve zajedno da stoji u vodi.

## Namakanje i iskljavanje



### *Tips & Tricks, male cake*

Naklijavanje se može učiniti kao zahtevna procedura kada na internetu čitate članke sa vodičima za klijanje pojedinih semenki i različitim instrukcijama na koje nailazite.

Pokušaću da ovaj proces što više uprostim a da i dalje bude veoma efikasan, tako da u svojoj kuhinji imate iskustvo gajenja minijaturne bašte, i super svežu hranu na stolu u zimskim mesecima. Naravno, ceo postupak oko gajenja klica i mladica može potpuno i da se automatizuje upotrebom aparata za uzgoj klica.

U nedostatku automatskog kljajališta, možete da se poslužite i staklenom teglom zapremine oko 1 l i komadom medicinske gaze iz apoteke. Sve količine semenki za naklijavanje koje su prethodno navedene odgovaraju za postupak klijanja u ovakvoj tegli. Vizuelno, kada punite teglu semenkama koje će da kličaju, neka na dnu tegle sadržaj semenki ne prelezi četvrtinu visine tegle. Tako ćete osigurati da Vaša mini staklena bašta ima dovoljno prostora da se iz semenki razviju nežne klice. Mung pasulj klija zaista spektakularno – klice rastu bukvalno pred vašim očima, kinoa (Quinoa) takođe vrlo brzo proklija i spremna je za upotrebu u jelima. Namakanje semenki obavljajte u filtriranoj vodi, dok ispiranje tegle sa semenkama u procesu klijanja možete da radite i pod tekućom vodom iz česme. Između ispiranja, držite teglu u pogodnoj posudi pod uglom od 45 stepeni kako biste obezbedili drenažu za vodu i cirkulaciju vazduha i sprečili eventualno buđanje klica. Ubuđale klice nisu za upotrebu! Odbacite ih odmah i krenite sa procesom ispočetka.

mogućnost da realizujete sve zahtevne recepte za krekeri i hlebove, radije nego da se suočite sa teškoćama pri upotrebi papira za pečenje, koji može da se pocepa u kontaktu sa mokrom smesom krekeri i sličnim neprijatnim iznenađenjima.

## SOKOVI I KAŠASTI SOKOVI



Recepti za sokove i kašaste sokove i šejkove odnose se na recepte za hladnoceđene sokove, kao i na kašaste sokove koji se pripremaju u blenderu.

- 2 urme
- 2 šolje vode
- 2 kašike soka od limuna
- 1 kašičica mlevenog kumina
- Polu kašičice himalajske soli



*Supa od šargarepe i celera*

Naseckajte šargarepu, celer i luk na manje komade. Zajedno sa svim ostalim sastojcima obradite u blenderu. Odmah servirajte u činije i ukasite po želji – seckanim peršunom, dodavanjem listića šampinjona, začinima...  
Ako želite krem supu, dodajte i 1/3 šolje prethodno namočenih semenki suncokreta.

## Supa sa bundevom

Potrebni sastojci (za 4 osobe)

- 2 šolje na kockice nasečene bundeve (hokaido je moja omiljena, a može i tkz. „tamburica“ veoma slatka domaća tikva)
- 2 ½ šolje čiste vode
- 1 glavica crnog luka
- 1 kašičica samlevenog suvog djumbira
- 1 kašičica cimeta
- 2 češnja belog luka

## Marinirani plavi patlidžan

Sastojci:

Plavi patlidžan-svež, Umeboši sirće, hladnocedeno maslinovo ulje, malo crnog mlevenog bibera, agave sirup ili med; Za serviranje: čeri paradajz, nekoliko listova svežeg bosiljka, po želji sitno naseckan čen belog luka.

Napravite marinadu od 5 kašika maslinovog ulja, jedne kašike Umeboši sirćeta i jedne kašike agave sirupa ili meda; dobro promešajte i dodajte mrvicu mlevenog bibera.

Plavi patidžan dobro operite, odsecite mu vrh i narežite na kriške uzduž oštrim nožem. Ostavite da se marinira barem 2 sata a može i duže.



*Marinirani plavi patlidžan*

Zatim postavite kriške patlidžana na ploču dehidratora, koristeći silikonsku podlogu ili papir za pečenje. Stavite da se suši na 42 ° C nekoliko sati – povremeno kontrolišite dehidrator i okrenite patlidžan u toku sušenja.



### *Tips & Tricks, male cake*

Patlidžan marinirati dovoljno dugo, tako da ne bude gorak - može da se upotrebi kutija sa poklopcem u tu svrhu tako da se patlidžani u marinadi povremeno protresu i da se što bolje mariniraju i postanu meki pre sušenja; Sušiti ih uz okretanje na pločama dehidratora na niskoj temperaturi do 45 C.

### Sastojci za čoko krem:

jedna šolja lešnika, jedna supena kašika rogača u prahu, agave nektar po ukusu, jedna četvrtina šolje otopljenog ulja od kokosa. Lešnik samleti u mlinu za kafu ili blenderu. Pomešati sa rogačem u prahu, agave nektarom i kokosovim uljem i dobro izmešati.



Filovati palačinke čokoladnim kremom i dodatno ukasiti lomljenim lešnicima i po želji pre serviranja palačinku posuti kokosovim brašnom.



*Palačinke sa  
čoko kremom*



### *Tips & Tricks, male cake*

U čoko krem možete da dodate i jednu kafenu kašičicu organskog Maca praha za super energetski čokoladni krem, ili da krem zasladite urmama i suvim grožđem i dobro umutite u multipraktiku.



*Štrudla sa makom*

$\frac{1}{4}$  šolje čiste vode da bi blender mogao da radi. Sve dobro obraditi u blenderu dok postane ujednačena masa. Razvući na blago nauljenu teflex podlogu dehidratora, odnosno na pak papir za sušenje u rerni, debljine oko pola cm. Sušiti na 42 C oko 8 sati, uz okretanje nakon 4 do 5 sati sušenja. Za fil dodati sve sastojke u posudu za mešanje.

Masa će postati nakon mešanja varjačom lepljiva i laka za oblikovanje. Koru iseći na dva jednaka dela, naneti fil na jedan deo, a drugim poklopiti preko fila. Ostaviti u frižideru da se sjedini. Seći na komade i ukasiti suvim groždjem, prirodnim zasladjivačem u prahu.



### *Tips & Tricks, male cake*

Chia semenke su izuzetno nutritivno bogata hrana. Mogu se jesti potopljene u bademovo mleko, kada želiraju, ili kao chia puding uz dodatak voća, rogača i zasladjivača. Izvrsno se slažu sa makom, i fil za štrudlu drže kompaktno.

## O Autorki



Olivera Rosić, licencirani Raw  
Vegan Love Chef & Instructor  
Tvorac koncepta presne  
gurmanske hrane, vesela  
domaćica i učesnik  
mnogobrojnih TV emisija  
o ekologiji - obožava prava  
gurmańska pikantna jela  
hladnocedjene sokove i bogate  
čokoladno-kremaste šejkove

### Adresa

Čortanovci, Naselje Stadion 26  
Srbija

### Telefon

+381.63.310584

### E-mail

[oliverar@gmail.com](mailto:oliverar@gmail.com)

### Web

[www.sirovahrana.rs](http://www.sirovahrana.rs)