

# Srećna planeta

Recepti za život

Kuvar

Dana Karić



Srećna  Planeta

# Srećna Planeta



Hvala što kupovinom ove knjige podržavate projekat "Umetnost. Sloboda. Snaga."  
Više o projektu možete pronaći na [www.umnstnstslobodasnaga.rs](http://www.umnstnstslobodasnaga.rs)

## O autoru

Dana Karić

Dana Karić je multimedijalna umetnica -  
[www.danakaric.com](http://www.danakaric.com)

Aktivno se bavi humanitarnim radom, predsednica je  
Karić fondacije - [www.karicfondacija.rs](http://www.karicfondacija.rs).

Osnivač je fondacije „Umetnost.Sloboda.Snaga.”-  
[www.umetnostslobodasnaga.rs](http://www.umetnostslobodasnaga.rs)

Magistrirala je kreativno pisanje na Univerzitetu „London  
Metropolitan”. Ovo je njena prva knjiga poezije  
u izdanju „Srećne planete”.

Zaljubljenik je u ovaj naš čarobni svet i sve što mu pripada.  
Da saznate više o njenim avanturama, posetite sajt -  
[www.sreclaneta.rs](http://www.sreclaneta.rs)

*Srečna planeta*  
**Kuvar** *Recepti za život*





# Hvala vam!

Hej! Stani! NE OKREĆI OVU STRANICU! Kako bi ti se svidelo kada bi neki tvoj prijatelj tebi bio zahvalan za svoju knjigu, a niko se čak i ne potruđi da pročita koliko si ti doprineo njenom stvaranju? Možda je ovo preterivanje, ali ipak... Postoji toliko ljudi koji su bili uz mene tokom nastajanja knjige. Zahvaljujući tim divnim ljudima, a uverena sam da ima i onih koje sam zaboravila da pomenem (izvinite, hvala vam!), uspela sam da otklonim brige, da se povežem sa svojim srcem i udahnem život ovom projektu.

Prvenstveno bih zahvalila Bogu što me inspiriše u svemu što radim. Svaka dobra stvar koju uradim, svaka dobra ideja koju imam, baš svaka tvorevina Tvoja je, i ovaj projekat posvećen je Tvojim Ljubavi. Hvala Ti za sve divote koje mi donose neprestanu radost, mir i ljubav i zato što si mi otvorio oči za čuda koja su svuda oko mene.

Zahvaljujem i svojim prelepim anđelima. Blagoslovena sam što osećam vaše prisustvo u svakom trenutku i isto toliko zahvalna što čujem vaše reči pouke i stvaram sa izvora ljubavi, radosti i mira. Hvala vam za pomoć u svakom delu ovog projekta, za svaku reč, svaku notu, svaki crtež.

Zahvaljujem svojoj porodici i prijateljima. Zahvaljujem mami i tati zato što su uvek verovali u moju kreativnost, moje sposobnosti i uvek podržavali moje želje i snove (čak i kada su se oni menjali svaki dan!) i za reči ohrabrenja kada su intuitivno znali da su mi one potrebne. Zahvaljujem svome bratu Nebojši, sestrama Nedi i Jeleni i svojoj duhovnoj sestri Olji za podršku koju su mi pružali, zato što su bili moji neprikosnoveni kritičari kada sam to tražila, uzdizali me kada mi je potrebno i spuštali me na zemlju, takođe ako mi je to trebalo. Hvala vam što ste podelili sa mnom ovo putovanje. Neb, hvala ti što si mi ostvario želju (a i želju naše majke), što si na ovom albumu podelio svoj glas s nama.

Zahvaljujem svojim učiteljima, mentorima i ljudima koji su me inspirisali, bez kojih ovaj projekat ne bi bio isti: Džejk Branson-Tom zato što mi je pomogla u slušanju unutrašnjeg glasa i naučila da ga uvek pratim, tako da sada sve radim iz srca, s pravom božanskom inspiracijom.

Maji Ardalić Popov za divne ideje, podršku i pomoć u svemu kada mi je bilo potrebno; Draganu Tomiću za pomoć i isceljivanje; dr DzoAn O'Brajan, koja mi je usmeravala one pomalo krute misli, i Vlajku Mikiću za svesrdnu pomoć. Ne postoje slučajnosti u životu. Naši susreti su definitivno bili sudbinski, a naš zajednički rad me uistinu transformisao. Toliko sam uzbuđena zbog daljeg istraživanja - biće čudesno, uverena sam! Želim da zahvalim Jadranku Miklec i dr med. Ernstu Šrotu što su mi pružili svoju mudrost i ljubav.

Moram zahvaliti svom timu, bez koga zaista ne bih mogla da ostvarim sve kako sam zamislila. Svako od vas je na svoj način doprineo ovom projektu. Hvala vam! Knjiga: Karić fondacija, Kaja, Mira, Sandra, Ognjen, Dragana, Snježa, Marko i njegov dizajnerski tim, Mila i fenomenalna štamparija. Muzika: Saša D., Saša M., Saša R. (haha) Ivan, Aca, Jova, Mikac, studio SkyMusic, prelepi zlatni retriver, koji je bio tu svaki put da me nasmeje. Svi oni učinili su sve što su mogli kako bi ostali verodostojni ovoj poruci i viziji. Zajedno smo kreirali nešto zaista prelepo.

Tu je i dosta drugih učitelja, ljudi koje nisam nikada upoznala (i neke koje mogu sresti samo u snovima), a, opet, bili su od ogromne važnosti za sve ovo vreme, i nastavljaju to da budu: dr Vejn Dajer, dr Dorin Virtju, Rumi, Sondra Rej, dr Masaru Emoto, Nikola Tesla, Kahlil Džibrān, Luiza Hej, Andreas Moric, Marien Vilijamson, Svami Sačidananda, Henri Dejvid Toro, Mark Tven, Dejvid Vulf, Ilona Selke, Titania Hardi, Abraham Hiks, Entoni Robins, Dipak Čopra i Dizni sa svojim divnim crtačima koji mi služe kao terapija u trenucima kada mi je potrebna (funkcioniše, probajte! ).

***Zahvalna sam i blagoslovena što vas sve imam u svom životu. Volim vas!***

I jedno ogromno HVALA vama, dragi čitaoci, što ste podržali revoluciju Srećne planete! Neka nas Ljubav, Radost i Mir vode.





Stvoren si  
u Ljubavi i  
kreativnosti ...

Živi u radosti,  
duhovnom rastu i  
veri!

*srećna planeta.rs*

Jedino onda  
kada naučiš da  
živiš u sadašnjem  
trenutku možeš  
ostaviti prošlost iza  
sebe i spremi se  
za budućnost.

*srećna planeta.rs*

Da li *moraš* da znaš kuda  
ideš ili kojim ćeš putem  
poći? Veruj da stižeš tamo  
gde god da je to tamo i  
dozvoli sebi da uživaš u  
putovanju. Ako stalno čekaš  
da se odredište pojavi,  
promašićeš divne prizore  
usput.

*srećna planeta.rs*

Možda nećeš  
dobiti ono što  
želiš, ali ćeš dobiti  
ono što ti je  
potrebno.

*srećna planeta.rs*

Napravi tu promenu koliko  
god ona bila mala.  
Uradi to sada. Uradi šta god  
da odlažeš, za šta si mislio da  
nemaš hrabrosti.  
**SAMO TO URADI!**  
**BUDI ONO ŠTO ŽELIŠ**  
**DA BUDEŠ!**  
**BUDI TO SADA!**

*srećna planeta.rs*

Povezan si sa svim  
ljudima i stvarima  
na ovom svetu. To je  
poseban osećaj.  
Slavi i poštuji one oko  
sebe, one koji su pre tebe  
postojali i one koji će tek  
doći na ovaj naš prelepi  
svet.

*srećna planeta.rs*

# Sadržaj:

<b>1.</b>	<b>Uvod</b> .....	10
	Kako da koristite ovu knjigu .....	10
	Kuhinjski kredenac .....	15
	Spremite se... Ovo će biti najbolji obrok u vašem životu! .....	19
	Beleška o dekoru .....	29
	Vreme je za sok .....	35
<b>2.</b>	<b>Doručak: Ko rano rani, dve sreće grabi</b> .....	41
<b>3.</b>	<b>Porodica: Porodica je najbezbednije mesto</b> .....	59
<b>4.</b>	<b>Fenserica: Ko donosi vino?</b> .....	73
<b>5.</b>	<b>Prijatelji: Kada bi prijatelji bili cvetovi, ubrala bih tebe</b> .....	85
<b>6.</b>	<b>Kuvajte kako biste oduševili! Najsvetlija zvezda na nebu ste vi!</b> .....	99
<b>7.</b>	<b>Deca: Deca su budućnost</b> .....	111
<b>8.</b>	<b>Večera za dvoje: Voli me nežno</b> .....	125
<b>9.</b>	<b>Zaključak</b> .....	143
	Opustite se, odmorite i regenerišite .....	143
	Zatvorite oči .....	155
	Igre i smicalice .....	169
	Spisak preporučene literature .....	179
	Index .....	182

# Kako da koristite ovu knjigu

Ova knjiga je moj poklon vama. Vaša je. Koristite je onako kako sami osećate i želite. Činite s njom šta vam je volja. Međutim, postoji još nekoliko elemenata koji čine ovaj poklon. Smatram da je u redu da vam kažem ponešto o njima.

## RECEPTI

Ovo ipak jeste kuvar! Možete ih koristiti kako god poželite, osećajte se slobodni da ih menjate, da im dodate ponešto ili, pak, oduzmete... Pratite svoju intuiciju! Poludite! Dodajte papričicu, peršun, dodajte lonce i šerpe... Možete se upustiti u avanturu i napraviti sopstvene menije - to je poenta! Recepti su 99% veganski, ali uvek možete dodati meso ili ribu. Merice su samo predlozi, pošto nikad u kuhinji ne radim dvaput isto. Mislim da nisu ni potrebne tačne mere. Takođe, u knjizi nema fotografija hrane, jer mislim da nije potrebna fotografija za predstavu o izgledu nekog jela. Budite kreativni i dopustite da vaše jelo izgleda onako kako sami želite. Od vas zavisi! Eksperimentišite i pronaći ćete svoj put.

Pišući ovu knjigu shvatila sam da ne mogu da pratim uobičajenu strukturu kuvara: predjelo, glavno jelo, desert. Zato sam sebi rekla: „Sloboda! Sloboda! Sloboda!“ Ova knjiga je u potpunosti o Slobodi, Ljubavi i Zahvalnosti, pa sam stoga odlučila da je slobodno stvaram po sopstvenom osećaju! I zahvalna sam za to (haha)! Tako neka poglavlja imaju potpuni meni, neka imaju više opcija zadate teme... Dok sam pisala vrlo jasno o tome kako ne bismo smeli biti strogi prema sebi, nisam baš ni prema samoj sebi mogla biti preterano stroga. Pa kako u životu tako i u kuhinji - važi: Sloboda, Zahvalnost, Ljubav.

## Muzika

Obožavam muziku! Kuvanje je kao muzika: toliko različitih stilova, ukusa, mogućnosti... Samo treba da se prepustite muzici koja će vas voditi, i da pratite intuiciju. Savršen obrok je kao savršena simfonija. Kako je divno slušati muziku dok kuvamo. Volim to! Takođe OBOŽAVAM da slušam kul muziku dok zabavljam svoje goste... Prave pesme mogu stvoriti božanstveno raspoloženje. Ovo je moj album, džez standardi uz koje sam odrasla i dve autorske pesme. Ovo je moja muzika za savršen obrok, ali, naravno, ako vam osećaj nalaže drugačije - koristite nešto drugo.

## Karte na poklon

Još jedan poklon za vas prelepe ljude! Naći ćete fotografije na papiru u džepiću na početku knjige. Na naličju su citati iz onoga što sam pisala i stvari koje sam tokom godina čula ili misli koje su mi anđeli šapnuli. Možete ih iscepiti iz knjige prateći isprekidane linije i iskoristiti ih kao inspiracioni set karata, kao oznaku za mesta gostiju na večeri ili ih pokloniti gostima kao uspomenu. Možete ih privezati za poklone svojih prijatelja ili ih slati umesto pisma ili čestitke... Možete ih staviti u činiju i odabrati jednu nasumično svaki put kada osetite potrebu ili postaviti pitanje i izvući kartu kao odgovor. Bićete iznenađeni magijom. Ja verujem da naše želje uvek šalju vibracije u kosmos i dobijamo odgovor koji je baš nama namenjen. U knjizi ćete saznati još neke načine kako da iskoristite karte. Mogućnosti su beskrajne. Uverena sam da kraj svakako negde postoji... Ali ga trenutno ne vidim!

Možete ih dati prijateljima na poklon, promešati ih i dati svakom da izabere po jednu pošto je na nešto pomislio. Bićete iznenađeni magijom. Verujem da naše namere uvek komuniciraju sa spoljašnjim svetom, pa ćete uvek privući kartu koja vam je potrebna. U knjizi ima još uputstava o njihovom korišćenju.







Piši!  
Piši iz srca!  
Ispolji sadržaje  
u sebi! Istražuj  
sopstvenu  
kreativnost.

*srećna planeta.rs*

Budi mir.  
Pronađi sebe  
u miru i tišini.  
Pronađi glas  
unutar sebe i  
poslušaj poruke  
svoga srca.

*srećna planeta.rs*

Budi neustrašiv!  
Gde ima svetla,  
tama ne može ući.  
Sijaj!

*srećna planeta.rs*

Ne čekaj  
da ti dođe  
inspiracija:  
kreni u pravcu  
ostvarenja!

*srećna planeta.rs*

Imaj poverenja  
da je sve u redu.  
Božanstvo te  
uvek podržava i  
voli.

*srećna planeta.rs*

Akcija!  
Kada osetiš  
inspiraciju,  
učini nešto!  
Sanjaj i snovi će  
se ostvariti.

*srećna planeta.rs*

# Kuhinjski kredenac

## Koristite organsku hranu ili je očistite

Ako ste tolike sreće da posedujete farmu, onda koristite sopstvene proizvode. Ako vam farma ne čuči negde u blizini, ili bar bašta povrtnjak, nemate stabla jabuke, ne gajite paradajz, bosiljak (iako danas to radi sve više ljudi), onda ću vam reći samo jedno: probajte da kupite organsku hranu gde god možete. Ako ne možete da je nađete, ili vam je možda preskupa, probajte sa pronalaženjem proizvođača organske hrane u blizini i proverite da li su zainteresovani za dostavu ili pripremu proizvoda za vas.

Ako ni to nije dostupno, postoji nekoliko načina da se proizvodi kupljeni u supermarketu očiste. Ima dosta sredstava kojima možete oprati voće i povrće i time smanjite unos pesticida. Mineral zeolit je odličan za čišćenje. Probajte kupovna sredstva za čišćenje ili napravite svoje. Sirće u mešavini s vodom veoma je dobro za čišćenje bakterija sa voća i povrća ili za skidanje voska sa njih. Najbolje je jesti organsku hranu, mada će, ako niste u mogućnosti, skidanje kože smanjiti unos pesticida i bakterija.

## Odgajite sopstvenu hranu

Ako možete, predlažem da zasadite nekoliko biljčica kod kuće. Ne samo da će vam to biti dodatni sastojci nego će biti i divan ukras domu. Čak i deca vole da brinu o biljkama, a verujem da ćete i vi uživati posmatrajući kako one rastu. Ako imate baštu, zašto ne biste zasadili drvo jabuke, šljive, oraha, kruške, duda... Savete možete pronaći na internetu, nešto što odgovara vaš vama i uslovima u kojima živite.

Biljke koje je lako naći u prodaji i gajiti u svom domu su: bosiljak, ruzmarin, paradajz, majčina dušica, korijander... bilo koja vrsta začina.

## Gde je kutlača

Ja sam apsolutni kuhinjski frik. Obožavam sva kuhinjska pomagala: mašine, aparate, seckalice... S druge strane, takođe verujem da ništa od svega toga nije apsolutno neophodno. Jeste, život je mnogo lakši kada imate mikser, blender, sokovnik, ali to nije nešto bez čega se ne može. Doduše, to je ipak nešto bez čega *ja* ne mogu da funkcionišem! Kao što ste već primetili, propagiram svu slobodu u životu, samim tim i u kuhinji. Nije nam *neophodna* gnječilica za beli luk, sekač za ananas, ili bilo koja od stvarčica koje su danas dostupne. Koristite šta imate. Nijedan od mojih recepata ne zahteva elabarat. Iskreno, dve stvari koje koristim svakodnevno i koje jesu dobra investicija su sokovnik i blender. Ako ćete ulagati u svoju kuhinju, predlažem da ako ste u mogućnosti kupite dobar sokovnik i blender. To je sve.



Odmori se!  
Odmori  
mozak, telo i  
dušu. Izdvoji  
vreme za svoje  
potrebe.

*srećna planeta.rs*

Nadaj se najboljem  
i očekuj najbolje.  
Očekuj lepotu,  
ljubav! Očekuj od  
života da ti pokaže  
svoje dragulje.

*srećna planeta.rs*

Budi prijatelj  
sebi i nauči  
da sebe voliš,  
poštuješ i da se  
brineš o sebi.

*srećna planeta.rs*

Uživaj! Šali se!  
Smej se! Igraj!  
Raduj se!

*srećna planeta.rs*

Posmatraj decu.  
Ona u sebi imaju  
lakoću koja nas  
može mnogo  
čemu naučiti.

*srećna planeta.rs*

Kreativnost!  
Slikaj! Piši!  
Pevaj! Stvaraj!  
Živi! Voli!  
Istražuj!

*srećna planeta.rs*

# Spremite se...

## Ovo će biti najbolji obrok u vašem životu

Pesnik Rumi je još u XIII veku izrekao mudrost koju često citiram: „Učimo iz ukusa životnih događaja.“ Jasno je da on nije pričao konkretno o hrani, ali život jeste hrana. Događaji u životu nas jačaju, oni nas oblikuju, razvijaju, formiraju i zauvek nas menjaju. Svaki dan se menjamo fizički: perutanje kože, opadanje kose, milijardu sitnih čestica se na nama obnavlja i regeneriše svake sekunde svakog dana! Rastu nam nova kosa, nokti, koža; naučnici su dokazali da se svakih sedam godina potpuno regenerišemo, sa novom kožom, kosom, novom krvlju... I ja ne mogu a da ne budem zadivljena čudesnim tvorevinama kakve su naše telo, um i duša. Zato bih želela da pomognem svome telu da funkcioniše na optimalnom maksimumu, da potpomognem promene, da budem najbolja verzija sebe kako fizički tako i duhovno. *Ukus životnih događaja* me definitivno naučio da je život isuviše dragocen da bih potpuno zanemarila šta unosim u svoje telo. Svaka pojedinačna namirnica postaje deo nas, postaje kosa, nokti, koža, krvne ćelije, a ja bih želela da svaki deo mene bude najbolji, koliko je to moguće. Za to su potrebni vreme, strpljenje i nežna, pažljiva nega, pogotovo ako se sjedinimo s prirodom i dopustimo prirodnoj hrani da bude naš lek, kao što je Hipokrat rekao: „Neka hrana bude tvoj lek i lek bude tvoja hrana.“

Povratak prirodi će nas približiti našem biću, našoj suštini. Kada počnemo da jedemo prirodnu hranu koju nam je Bog dao, tela će nam se ubrzo vratiti prirodnom stanju. Hrana je živa. Hrana živi. Biljke, žitarice, meso riba, sve što jedemo poseduje energiju, živo je (ili je nekad bilo) i istinski verujem da se ta energija prenosi dalje. Ako jedemo namirnice životinjskog porekla, one postaju deo nas sve dok potpuno ne prođu kroz naše telo (s tim što je namirnicama životinjskog porekla potrebno malo



više vremena nego biljkama). Ne pišem ovo kako bih vam rekla šta treba da jedete, samo s vama želim da podelim lično iskustvo. Stvarno sam spoznala čudotvorna dejstva hrane, osetila sam (i videla) kako na svom telu tako i u glavi razliku između uravnoteženog obroka i nekontrolisanog prepuštanja brzoj hrani. Hrana živi dok je pripremamo, dok je jedemo i nakon toga. Trebalo bi da u njoj uživamo u svakom trenutku hranjenja, čak i kada to ponekad podrazumeva brzu hranu, možda čokoladu, slatkiše. Ali znajte da je ono čime se hranite vaš izbor (nakon što mama prestane da vas vara sa starom forom „avion ti se spušta u usta“). Želim da hrana koju unosim učini da se osećam i izgledam odlično, a shvatila sam da je to moguće samo sa hranom koja je prirodna, organska, bez šećera (i uglavnom veganska). To ne znači da nikad ne prilazim životinjskim namirnicama, već da je moja ishrana 80%-90% prirodna. Kada u prodavnici čitam spisak sastojaka namirnice koju kupujem, odmah vidim da li mi ona odgovara ili ne, i to po dužini spiska! Najbolja hrana je ona koja sadrži najmanje sastojaka i gde sve njih poznajem i umem da ih izgovorim.

Verujem da smo svi energija i da je konstantno delimo i bivamo ispunjeni energijom stvari i ljudi oko nas. Kada jedemo, to postaje još jasnije. Osećam da je izuzetno važno kuvati s ljubavlju, jer će samo tada osobe koje budu jele upiti svu ljubav kojom smo hranu proželi. To funkcioniše i u suprotnom smeru: kada jedemo hranu koja nam je spremljena, mi „jedemo“ tu energiju. Ali ponekad ne možemo pouzdano znati da li je ona spremana s ljubavlju. Zato volim da se pomolim pre nego što počnem da jedem, jer verujem u moć namere i ljubav koja može da blagoslovi hranu koju ću uneti.

Uverena sam da je važno vreme koje ćemo odvojiti za čin zahvalnosti prema hrani koju ćemo uneti. Taj jednostavni čin, blagosiljanja hrane, kratka molitva, omogućava nam vreme da pripremimo telo za prihvatanje hrane, da ispitamo naše emocije. Važno je da jedemo usredsređeni na mir i radost, a ne na krivicu, stres ili bes.

# Voda, ljubavi moja, hvala ti!

Ne postoji ništa dragocenije od vode! Ona je moj favorit među elementima u celom univerzumu! Možda sam dosadna, ali sve što pijem je voda ... čaj je, u stvari, topla voda s limunom i biljem, sok od jabuke s toplom vodom ili sok od jabuke s hladnom vodom... Da ... voda, voda, voda!

Mnoštvo je eksperimenata rađeno s vodom, a rezultati zadivljuju. Dr Masaru Emoto izveo je mnoge eksperimente s vodom. Poznat je po svojim fotografijama „vodenog kristala“, na kojima prikazuje kako voda različito reaguje na različite stimulanse. Posmatrao je kristale zamrznute vode nakon prikazivanja nekih pisama i slika pred njima, nakon puštanja muzike i molitve. Kada je vodu izložio reči „ljubav“, vodeni kristali su bili prelepi, potpuno za divljenje. Međutim, kada je voda bila izložena reči „mržnja“, kristali su se deformisali i voda nije mogla da oblikuje kompletan kristal. Implikacije su neverovatne.

Kada su se molili, otkrili su da je voda iz Ganga neverovatno živa, što, kako smatra dr Emoto, ne iznenađuje pošto su se ljudi u Indiji nad tom vodom molili vekovima. Česmovača ne sadrži zdravlja i vitalnosti kako bi proizvela cele kristale. Međutim, tekuća voda koja je daleko od komercijalne upotrebe proizvela je najlepše kristale u istraživanjima dr Emota. S druge strane, dr Batmanghelidj otkrio je lekovite moći vode dok je boravio u iranskom zatvoru. U svojoj knjizi Mnogi vapaji vašeg tela za vodom govori o tome kako je otkrio da može da leči zatvorenike bez ikakvih lekova. Koristeći vodu kao jedini lek uspeo je da izleči širok spektar bolesti i otkloni različite vrste simptoma.

I kada bih stavila sa strane sva ova istraživanja, slobodno mogu reći da osećam da je voda živa. Nauka koju pratim pokazuje da ona poseduje memoriju, voda pamti sve što vidi i dotakne. Voda je tako snažna sila, ona nas pročišćava, neguje i istinski transformiše. Da li ste ikada doživeli taj veličanstveni osećaj dok gledate u okean, more, reku ili jezero, tu energiju koja vas ispunjava, podseća da su sve stvari u životu prolazne i da samo treba da pustimo talase prirode da idu svojim tokom? Posmatrajući vodu naučila sam mnogo: more me naučilo da će život donositi talase radosti i bola, a ja samo treba da im dozvolim da prođu, jer su drugi talasi na putu; reke su me naučile da voda teče nizvodno velikom silom, i da je suprotstavljanje takvoj sili besmisleno. Voda je toliko moćan element da se svaki put kada sam u blizini prirodnog vodenog prostranstva nanovo divim njenoj moći. Ona zaslužuje poštovanje. Dr Emoto kaže: „Sve što u svom srcu osećate da je moguće, jeste, svojom voljom mi ga činimo mogućim. Sve što zamisli naš um postaje naš svet. To je jedna od mnogih stvari koje sam naučio od vode.“ Ako želite da saznate više o izvanrednoj snazi vode, na kraju knjige sam ostavila preporuke o autorima i naučnicima. Čitajte o vodi, eksperimentišite s njom i sami ćete videti da ona ima neverovatna svojstva i moći. Za mene su to bila potpuno nova saznanja, impresivno i jedinstveno iskustvo.

Voda reaguje na naše misli, stoga joj potpuno verujem. Ona ima moć da nas pročisti i osnaži (naše telo čini 70% vode!). Biljke u sebi sadrže vodu. Kao i mi i ta voda reaguje na naše misli i namere. S obzirom na sve to, dok spremam hranu, perem biljke *razgovaram* s vodom, zamolim je da mi očisti hranu i ispuni je svojim moćima. Kažem joj koliko je volim, koliko sam joj zahvalna, i molim Boga da blagoslovi nju i njene sastojke. Dok kuvam, stalno šaljem ljubav hrani, govoreći joj koliko je volim i šta želim od nje: radost, zdravlje, vitalnost, mir, uravnoteženost... (Ovo počinje da zvuči pomalo „luckasto“, čak i za mene!)

# Molitva

Danas nije sasvim uobičajeno videti kako se neko moli pre obroka. Ni sama nisam navikla. Molili bismo se pre velikih porodičnih ručkova, praznika... ali molitva pre svakodnevnog obroka nije nam bilo nešto uobičajeno. Međutim, kada sam počela da proučavam hranu i uviđam vezu između nje i našeg tela, uma i duše, odlučila sam da pokušam s molitvom.

Možda zvuči čudno, ali sam počela da se molim pre svakog obroka. U početku to nisam činila redovno, ali sam s vremenom stekla naviku. Sada znam da je molitva transformisala moje telo, um i moj život od trenutka kada to redovno činim.

Ako vam nije ugodno da se molite, onda to svakako nemojte činiti, nego pokušajte nešto drugo: zašto se ne biste samo pripremili za hranu koju ćete upravo jesti? Sednite ispred obroka, udahnite duboko nekoliko puta i onda počnite da jedete. Ili sedite ispred svog obroka, udahnite, a onda komunicirajte s telom, pripremajući ga za obrok kako bi lako prihvatilo svu hranu koju mu date. Ako ni zbog čega drugog onda samo da biste proverili jedete li u besu, stresu, s negativnim osećanjima, ili, pak, u potpunom miru.

U hrani bi trebalo da se uživa! Ako možete, umirite se pre nego što počnete s jelom (ostavila sam vam neke predloge na kraju knjige) i probajte da jedete što sporije. Jedite polako, uživajte u svakom zalogaju koliko god možete, jer ćete tako pojesti koliko vam je zaista potrebno. Govorim iz ličnog iskustva, jer od kada se molim pre obroka, moje telo je počelo da se menja i spolja i iznutra.

Ako želite da se pomolite pre obroka brzo i kratko, predlažem da dobro razmislite o tome šta zaista želite od vaše hrane, pa se pomolite konkretno za to. Molim se Bogu i zamolim ga da blagoslovi moj obrok, da me nahrani svojom ljubavlju i njome ispuni, da duh Božji omogućujući mome telu da prihvati hranu i da je brzo i lako apsorbuje. Nakon toga, hrana je tu da bih u njoj uživala, u svakom trenutku, u svakom zalogaju. Više ne doživljavam hranu kao nešto što me samo emotivno ispunjava, već kao nešto što me ispunjava energijom, hranljivim sastojcima i radošću. Kuvanje je zabavno! A kada jedemo, zabava je duplo veća!

## Evo male molitve koju volim da izreknem pre hrane

***Dragi Gospode,  
Blagoslovi ovu hranu.***

***Neka me ispuni Tvojim Duhom, Gospode. Neka me nahrani Tvojom Ljubavlju.***

***Blagoslovi gladne na ovom svetu da ih nikada ne zaboravimo.***

***Neka sve što jedem postane zdravlje i lepota.***

***Molim telo moje da iskoristi sve što jedem da se oslobodi svih  
nepotrebnih strahova, boli, besa***

***(ovde ubacite šta god želite, čega želite da se oslobodite),***

***ispuni me vitaminima i mineralima i***

***svim hranljivim sastojcima koji su mi potrebni.***

***Da budem radosna, Gospode, u ravnoteži i harmoniji dok jedem ovaj obrok.***

***Amin***







Zaroni u  
dubinu svoje  
duše. Pogledaj  
unutar sebe  
bez očekivanja,  
samo s ljubavlju.

*srećna planeta.rs*

Uživaj u ovom  
trenutku.  
Sada je sve što  
imaš.  
Vreme je sada.

*srećna planeta.rs*

Veruj da ti pripada  
najbolje što život  
ima da ti da. Tvoje  
je pravo na sreću,  
radost i ljubav.

*srećna planeta.rs*

Voli sebe. Voli  
svoju porodicu.  
Daj безусловnu  
ljubav ljudima oko  
sebe. Otvoreno  
deli svoja osećanja  
i ljubav s njima.

*srećna planeta.rs*

Uči od prirode.  
Posmatraj prirodu.  
Kruta se stabla  
lome u oluji.

*srećna planeta.rs*

Odnosi su tu da bi  
se kreirali, istražili i da  
bi se uživalo u njima.  
Ti kreiraš svoje odnose.  
Odlučuješ šta ćeš  
tolerisati, a šta ne.

*srećna planeta.rs*

# Beleška o dekoru...

Radost zbog dolaska gostiju na večeru često može da se pretvori u haos i stanje stresa. Predlažem da počnete tako što ćete jednom mesečno napraviti dobru staromodnu svečanu večeru. Spremite je onako kako se u tom trenutku osećate i kako vam uslovi dozvoljavaju. Trebalo bi da bude zabavno i da u njoj uživajte i vi i svi koje ste pozvali. Večere *ne smeju* biti stresni događaji koji vas frustriraju, energetski troše i ostavljaju mučninu u stomaku kada se sve završi. Da ponovimo, večera s prijateljima treba da bude puna slobode, radosti i zabave.

Evo nekoliko predloga. Mnogo je načina za dekoraciju stola. Jednostavan način je da iskoristite nešto iz prirode. Priroda je savršena inspiracija. Obična šetnja parkom pokazaće vam mnoge detalje koje biste iskoristiti za dekoraciju centralnog dela stola. Obratite pažnju, priroda vam pruža izuzetne kombinacije boja. Ona u meni budi beskrajnu kreativnost.

Takođe volim da ponovo iskoristim zaturene stvari. Verujem da je svaka od njih ispunjena energijom, pa je dobro da energija nastavi kretanje. Ono što ne koristimo ispunjeno je tromom, ustajalom energijom. Zato se bacimo na prolećno čišćenje prostora i održavanje kretanja energije. To će nas osvežiti, obnoviti, regenerisati i učiniti da se osećamo odlično! Stvari koje ne koristimo drže nas zarobljene u prošlosti, a mi moramo dalje. Oslobođanje od starih stvari, pa i od novih, odnosno bilo čega što nam više nije potrebno može okrepiti dušu. Oživljavanje energije u domu automatski oživljava energiju u telu i svesti. Poznato je da se Feng šui vekovima koristi upravo za te svrhe.

Osvrnite se oko sebe, uvek ćete pronaći detalj koji možete preurediti i iskoristiti ga za zabavu. Organizacija i priređivanje svečane večere divna je vežba za relaksaciju! Samo se opustite i pustite goste da se zabavljaju! I, što je najvažnije, vi se zabavite! Uživajte!

U nastavku ću vam dati nekoliko predloga i ideja, ali, napominjem, uvek koristite intuiciju, kreativnost, oslobođeni svih predrasuda kako bi rezultat bio najbolji! Ovo je samo šačica ideja, ali, ponavljam, sve je na vama. Mnogo će zavisiti od vašeg budžeta, prostora, vremena...

# Ideje za dekor:

## ♥ Pokrij to, brate!

Fini stolnjak zlata vredi. ♥ Možete iskoristiti običan ili heklani stolnjak, papir ili bilo koji drugi materijal koji vam je pri ruci (za koji vam nije važno da li će se isprljati i da li morate kasnije da ga čistite). ♥ Za neki romantični događaj predlažem baršunaste materijale ili svilu, vrlo su nežni.

## ♥ Zapali me!

Sveće su moj omiljeni izvor svetlosti! Obožavam da koristim sve vrste sveća. ♥ Za neke prilike dobro je izmešati boje i mirise. Za druge (malo otmenije) svečanosti bolje je držati se neutralnog izbora boja, predlažem da se zadržite na izboru najviše dve boje. ♥ Sveće u vinskim flašama izgledaju veoma dobro (podsećaju me na ljubavne sastanke u italijanskim restoranima). ♥ Ne zaboravite male mirišljave sveće rasute po stolu, izgledaju divno. ♥ Obavezno koristite svećnjake ako ih imate. U slučaju da nemate svećnjake, dovoljni su neki zanimljivi tanjiri, poređajte sveće po njima. ♥ Možete koristiti i drvo ili metalne predmete da pričvrstite sveće, šta god. Budite kreativni!

Naravno, možete koristiti i električno osvetljenje, lampe, a i prirodno svetlo je isto divno.

N. B. Nikada nemojte ostaviti sveću upaljenu u sobi ako i vi niste u njoj. One mogu biti opasne i prouzrokovati požar!

## ♥ Šlag na torti

Neka sto zasija! Po stolu raspite različite vrste semenki, cveće ili travu, seno, žireve, kestenje, sitnice koje vam priroda daruje; iskoristite perle ili neki komad nakita kao dekoraciju kako biste stvorili otmenu atmosferu.



## Muzika za moje uši

Moć muzike nikada ne zaboravite, ona je neizostavni deo svake zabave, svečanosti. U stvari, muzika je uvek tu! Predložila sam vam neke pesme, ali napominjem: vi poznajete sebe najbolje. Zato slušajte ono što vas usrećuje, što čini da se osećate seksi, prijatno, što vas zabavlja... Muzika je snažan afrodizijak i nesumnjivo utiče na raspoloženje. Ponekad prija neka lagana muzika, nekad ambijentalna - muzika koja nije napadna, odličan je i zvuk klasičnog klavira, a ponekad prija i tišina. Sledite svoj instinkt, svoja osećanja i samo tada ćete znati i osećati muziku koja vas dovodi u pravo raspoloženje. Obožavam da pravim muzičke liste za određene događaje i različita raspoloženja, tako sam uvek spremna kad god da gosti naiđu.



## Oboji život lepotom

Važan element je boja... Koja boja će uticati na sva vaša čula tokom večere? Pogledajte stvari koje vas okružuju i obratite pažnju kako određene boje utiču na vas. Neke su vrlo jake i čak bez nekog predznanja osećamo da one imaju određenu moć: crvena je seksi (jedan od mnogobrojnih razloga koji ukazuju na seksualnost te boje jeste i to što je bazna čakra, koja se vezuje za seksualnost crvene boje). Žuta nas zasmehava, zelena smiruje (podsetite se kako se osećate dok boravite u parku), bela budi mir... Najbolji savet koji vam mogu dati je da eksperimentišete i vidite kako boje deluju na vas, vaše prijatelje i porodicu. Ja nisam ekspert za boje, niti će ova knjiga biti nauka o bojama (iako bi to bilo kul).



## Idite u prirodu!

U prirodi nam nije potrebno mnogo dekora, pošto se ona sama pobrine za to! Evo nekoliko predloga: Nađite fine jastučiće i pobacajte ih po bašti ili dvorištu ♥ Dodajte nekoliko pokrivača i ćebad. ♥ Sveće, svećnjaci, cveće... Male stvari su zlata vredne ♥ Ne zaboravite muziku, muziku, muziku! ♥ Zašto ne biste napravili projekciju na zidu i bioskopsko veče? (Sve što vam je potrebno: belo platno ili beli zid i projektor.) ♥ Možete prirediti veče za porodicu, pozovete decu da spremne neku predstavu? Na kraju, možda im se svi pridružite. Sa malo mašte, mogućnosti su beskrajne!





Pij dosta vode!  
Voda nas čisti.  
Voda nam  
pomaže da se  
iscelimo.  
Voda je magična.

*srećna planeta.rs*

Traži ono što  
ti je potrebno.  
Ne očekuj  
odgovor,  
očekuj čudo.

*srećna planeta.rs*

Čuda se dešavaju  
svaki dan.  
Prošetaj se i zamoli  
čudo da dođe u  
tvoj život. Veruj!

*srećna planeta.rs*

Veruj u talenat.  
Podrži talenat.  
Investiraj u  
talenat. Malo  
vere dovoljno je  
za čuda!

*srećna planeta.rs*

Doteraj se!  
Budi avanturist!  
Istraži svoj ormar  
i poigraj se sa  
svojim stilom!  
Uživaj!

*srećna planeta.rs*

Pleši kada god možeš,  
gde god možeš! Pusti  
ritam života da te  
preuzme i pronadi  
ples koji tebi odgovara  
i pusti muziku da teče  
kroz tebe!

*srećna planeta.rs*

# Vreme je za sok

Sok kao napitak zaslužuje posebno poglavlje... Možda čak i celu knjigu! Opsednuta sam pravljenjem sokova (što i nije loša opsesija s obzirom na sve koje postoje zar ne?). Smešna i poprilično zabrinjavajuća je priča o svađi sa sestrom dan pre njenog venčanja, a posvađale smo se zato što mi je uzela sokovnik bez pitanja, a meni je bio potreban sok! Sramota! Sada sam rekla i napisala, jer više to ne mogu da krijem. Ja sam zavisnik od sveže ceđenih sokova.

Sveže ceđeni sok je vrsta meditacije. To je sloboda. Kreativnost. Dok ga pravim osećam se božanstveno. Sam taj čin pokreće moju kreativnost, daje mi slobodu da izaberem šta ću uneti u svoje telo, slobodu izbora najboljih sastojaka u datom trenutku. Kada pripremam taj čudotvorni napitak, potpuno sam slobodna i u ljubavi sa samom sobom. Koristim samo organsko voće i povrće (ukus je *TOLIKO* drugačiji), ali ako niste u mogućnosti da dođete do organskih namirnica, ne brinite - pročitajte poglavlje „Kuhinjski kredenac“.

Pričajte sa svojim povrćem i voćem. Negujte ga i volite i ono će voleti vas. Poštujte sastojke i oni će vas nagraditi. Iseckajte ih ako je potrebno i počnite s pravljenjem soka! Ja volim da ostavim malo zemlje na povrću (ako je sa organske farme, to je potpuno u redu, a ako nije, onda ga operem sredstvom za čišćenje pesticida). Bez daljeg zadržavanja: pravite sok!



Evo osnove:

Uvek koristim pretežno povrće, voće ne toliko (sem ako nije u pitanju glatka kaša), znači da 80% soka bude od povrća kako biste osetili svu njegovu veličanstvenost!

Osnova za bilo koji sveže ceđeni sok sastoji se od:

- ♥ **4 šargarepe** (ako imate organske šargarepe, stavite ih sa sve divnom zelenom peteljkom),
- ♥ **2 struka celera,**
- ♥ **2 jabuke** (organske jabuke su tako malecne da ponekad stavim tri, ali ako su kupovne i velike, jedna će biti dovoljna),
- ♥ **1 mala cvekla,**
- ♥ **1-2 mala krastavca.**

Možete sok popiti tako pripremljen ili dodati nešto od sledećih sastojaka:

- ♥ **citruse** (grejpfrut, narandže, limun, limetu),
- ♥ **zeleniš (moj favorit!)**: spanać, kelj, zelena salata (bilo koji lisnati zeleniš - što više, to bolje; uvek stavljam zeleniš),
- ♥ **povrće** kao što su tikvice, brokoli, bele rotkvice...

Poludite! Probajte sve i vidite šta vam se sviđa! To je najbolji način da dođete do svog originalnog recepta.







Počni od sebe.  
Ako želiš poštovanje  
drugih ljudi:  
POŠTUJ SEBE.  
Ako želiš ljubav  
drugih: VOLI SEBE.  
Ako želiš da o tebi  
neko brine:  
BRINI O SEBI.

*srećna planeta.rs*

Ne možeš požurivati ljubav.  
Ljubav ima sopstveni plan  
i radi po svom rasporedu.  
Ponekad je samo malo  
vremena i prostora, malo  
razumevanja i vere sve što  
joj je potrebno da postane  
božanstvena.  
Ljubav će ti doći, imaj vere i  
poverenja u Ljubav.

*srećna planeta.rs*

Pusti da te život nosi  
i ništa ne može poći  
po zlu.

*srećna planeta.rs*

Bog je Ljubav!  
Bog je Mir!  
Bog je Radost!  
  
U lepoti tuđih srca  
naći ćeš sebe.

*srećna planeta.rs*

Prema sebi moraš  
postupati s krajnjim  
poštovanjem, brigom,  
ljubavlju, nežnošću,  
razumevanjem i  
opraštanjem kako bi  
ljudi naučili da je to  
jedini način ponašanja  
koji prihvataš.

*srećna planeta.rs*

Budi kreativan!  
Oslobodi umetnika  
u sebi!  
Pusti ga da se igra!  
Oseti slobodu koju  
donosi kreativnost!

*srećna planeta.rs*

# Doručak

## Ko rano rani, dve sreće grabi



- ♡ Ovsena kaša ♡ Palačinke ♡ Tofu kajgana ♡ Smuti ♡
- ♡ Pirinač sa kokosom, krompirom i keljom ♡
- ♡ Tortilja sa šparglom i brokolijem ♡ Mochi kolač sa bobičastim voćem ♡



Moj omiljeni obrok! Kakvo nam bude jutro gotovo je izvesno da će nam i dan biti takav. Doručak me podseća na detinjstvo, na moju porodicu, na trenutke provedene s prijateljima, podseća me na to koliko je važno uživati u trenutku i koliko je zabavno deliti hranu s nekim.

Doručak mogu sačinjavati najrazličitije namirnice. Svakako da postoji neka osnova: jaja, palačinke, žitarice... Neki ljudi vole sladak, dok je drugima draži slan doručak... Predlažem da zadovoljimo sve ukuse. U ovom poglavlju neće biti organizovanog menija zato što sam odlučila da u meni stavim baš svaku namirnicu koju volim da doručkujem. I insistiram da i vi uradite isto. Opušteno!

Važno je kako počinjemo dan. Ne verujem u priče da je nemoguće promeniti ostatak dana u svoju korist ako „ustanemo na levu nogu"! Najpre se obavezno treba navići da vreme nakon buđenja iskoristimo kako bismo se posvetili sebi. Doručak je trenutak kada prekidamo celonoćni post, pa mi se čini da ima smisla pristupiti mu lagano - topla voda s limunom izjutra čini čuda!

Volim da ustajem rano i prija mi da budem u miru i tišini prvih nekoliko minuta nakon buđenja. Naravno, to nije moguće svakodnevno, ali se treba potruditi i *izdvojiti vreme za sebe*. Ujutro se i telo i um bude, pripremajući se za dan, i ako to zbrzamo, ako ne poštujemo sebe tada, verujem da će nam biti teže suočavanje sa dnevnim izazovima. Bilo bi idealno ako biste ujutru mogli da vežbate. Možda je to vaše vreme za jogu, meditaciju, čitanje, pisanje, sređivanje kuće ili pripremanje užine za decu... S druge strane, možda je to vreme kada jurcate naokolo spremajući se za posao, kada ne možete da se odlučite šta ćete obući, ili ko će vam odvesti decu u školu i milion drugih stvari s kojima treba da izađete nakraj. Ali i u toj zbrci uvek treba pronaći vreme za SEBE!

Ujutro bi trebalo da se otvorimo Božjim darovima i čudima. Verujem da se to može postići zahvalnošću. Jednostavno, napravite tada u glavi spisak stvari kojima ste zahvalni u svom životu. Okrećući se od sebe i primećujući čuda oko nas, predajemo se Bogu i pustimo Njemu da nas vodi. Volim da napišem spisak stvari zbog kojih sam zahvalna. To je postala moja lista stvari i ljudi koje cenim, kojima sam zahvalna i volim, ali i sve osobine koje cenim i volim kod sebe.

Pokušajte! Zahvalite svaki dan za sva čuda koja ste iskusili. Ako ne uspeva da odmah sastavite čitavu listu, usredsredite se na pojedinost zbog koje ste istinski zahvalni, šta god to bilo. Univerzum nikada ne greši kako bi nam pružio još ako se dovoljno koncentrišemo na ono što nas čini srećnim.

Prijatan vam dan!



# Ovsena kaša

Obožavam ovsenu kašu! Za mene ne postoji bolji doručak. Tako je topla i tako prija da se odmah prisetim vunениh džempera, mekih toplih rukavica i žara iz kamina.

Ovsenu kašu je danas lako naći u prodavnicama zdrave hrane. Jednostavna instant-pakovanja koja su pre svega organska i zdrava. Zaista su fantastična. Međutim, ako ne možete da nađete ta instant-pakovanja, kupite sečeno zrnavlje ovsa, ili koje god žitarice želite (ja kašu pravim i od ostataka integralnog pirinča).

Praktično pravilo za kašu:

- ♥ **jedna šolja ovsa** (ili pirinač...),
- ♥ **dve šolje vode.**

Kuvajte u loncu u koji ćete dodati nekoliko zrna morske soli. Kada počne da vri, stalno mešajte kašu. S vremenom će ona dobiti gustinu koju želite. Tada je skinite sa ringle (iskustvo će vam pokazati da li vam je potrebno manje ili više vode).

Može se reći da je kaša gotova. Vrlo jednostavno. Ali predlažem da vaša kašu ne ostane tako jednostavna.

## Evo nekoliko ideja da malo eksperimentišete s kašom

- ♥ Dodajte zaslađivače: pirinčani sirup, med, javorov sirup.
- ♥ Dodajte sveže bobice i voće (predlažem 1/2 banane, smokve, maline, borovnice, jagode... njam njam!).
- ♥ Dodajte kakao u prahu, prah od make, ili nešto drugo čiji ukus volite.
- ♥ Ponekad izrendam nešto sirove organske čokolade preko... ne preporučujem čokoladu sa šećerom.
- ♥ Dodajte šaku orašastih plodova i/ili semenja ako volite.

# veganske palačinke

porcija od oko 6 američkih palačinki

## Šta vam je potrebno

- ♥ 1 šolja integralnog brašna,
- ♥ 200 ml mleka od pirinča (možete kao alternativu koristiti mleko od badema),
- ♥ 50 ml kisele vode,
- ♥ morska so,
- ♥ semenke lana -1 supena kašika.

## Šta treba da uradite

1. Pomešajte najpre suve, a potom dodajte tečne sastojke u posudu. Količina mleka i vode zavisi od toga kakve palačinke želite - ako hoćete deblje (u američkom stilu), stavićete mleka i vode otprilike onoliko koliko sam napisala, ili čak i manje kisele vode; ako hoćete da napravite evropske tanke, tanke, tanke palačinke, tada dodajte još kisele vode.
2. Kada se sve dobro sjedini, zagrejte tiganj sa uljem. Ulja stavite vrlo malo i nastavite sa nanošenjem prema potrebi.
3. Koristeći kutlaču, uzmite malo smese i sipajte u centar tiganja, pa pustite da se testo samo razlije (ako volite američke)... ili sipajte manje smese u centar, pa je razlijte po celoj površini tiganja (tanke).
4. Kada su palačinke gotove, možete s njima raditi šta god vam je želja (da ih pojedete, da ih date svom psu itd.), ali evo šta ja volim:

## Palačinke u američkom stilu

- ♥ Predlažem namaze zaslađivače kao što su: javorov sirup, pirinčani sirup, palmin sirup...
- ♥ Istopite malo crne čokolade sa 85% kakaoa (veganske) ili čokolade za kuvanje i sipajte je preko palačinki.
- ♥ Stavite bobičasto voće.

### **Palačinke u evropskom stilu**

- ♥ Možete koristiti bilo koji kupovni namaz (evropske palačinke se lepo uvijaju jer su tanke).
- ♥ Džem, džem i, da li sam spomenula džem?
- ♥ Limun i med (ne možete da odrastete u engleskoj bez ove kombinacije - ja ne koristim šećer, a med je savršena zamena).

### **Ako volite slane palačinke, probajte sledeće**

- ♥ Šaka iseckanih pečuraka (one koje volite i koliko god želite).
- ♥ Pola praziluka ili jedna glavica crnog luka (iseckanog na kolutove, mada ga možete iseckati kako god želite i koliko god želite).
- ♥ Posne pavlake 50-100 ml (stavite koliko god želite, meni se sviđa samo malčice - ali ako volite sa više krema, navalite).
- ♥ Morska so i biber.

Izmešajte praziluk i pečurke sa malo ulja u šerpi, pustite da se proprži, potom dodajte krem preko, posolite i pobiberite. Kuvajte od 5 do 7 minuta, pa prelijte palačinke toplom smesom.

***P. S. Količine sastojaka mogu biti proizvoljne! Spremajte po osećaju i uživajte!***

# Tofu kajgana

porcija za jednu divnu osobu

Tofu je zabavan. Mada postoje ljudi koji ga ne podnose. Za sve vas koji ga ne volite: „Hej! Ne krivite ukus tofu sira. On nema ukusa. Tofu samo upija ukuse svih sastojaka koje mu dodate. Tako da, budite fini.“

## Šta vam je potrebno

- ♥ **tofu 1 čaša/šolja** (mada ne znam kolike su vam mogućnosti, stoga stavite onoliko koliko možete da pojedete),
- ♥ **1/2 glavice crnog luka** (iseckan),
- ♥ **beli luk** (ja volim da ga isečem na krupnije komade i koristim poprilične količine, obožavam beli luk, a vi upotrebite koliko želite),
- ♥ **korijander** (otprilike jedna šaka),
- ♥ **sok limete** (pola male limete biće dovoljno... malo, a mnogo znači),
- ♥ **svež biber i morska so**,
- ♥ **kokosovo ulje** (za prženje)

## Šta treba da uradite

1. Iseckajte, operite i očistite sve sastojke.
2. Stavite ulje u tiganj.
3. Dodajte luk i beli luk u tiganj i pržite 1-3 minuta (da bude fino i zlatkasto).
4. Tofu u činiji začinite sokom od limete, solju i biberom. Promešajte sve viljuškom.
5. Tako začinjen tofu dodajte u tiganj u kome se već prže beli luk i luk i mešajte varjačom dok ne dobije zlatnožutu boju (ne previše).
6. Prespite pripremljeni tofu u tanjir i ukrasite korijanderom.
7. Možete ga jesti sa tostom.

***Napomena: Ako volite jaja, a posebno ako možete da nabavite organska jaja kokošaka koje slobodno šetaju (ja mogu, ha ha!), onda bih jela jaja za doručak. Divna je stvar ako možete da dobijete jaje odmah nakon što ga kokoška snese. Ah... tako se topi u ustima!***

# Smuti od čokolade i banane (skoro kao sladoled!)

Smuti je zdrav i osvežavajući napitak koji se pravi od voća i povrća uz dodatke drugih namirnica. Nema sumnje, napitak je broj jedan! Kada mi je potreban brz i divan doručak, ja napravim smuti! On je alternativa svih vremena za sladoled. Čak može da posluži i onda kada mi se jede nešto slatko.

## Šta vam je potrebno

- ♥ **1 (ili 1/2) male šolje zaleđenih iseckanih banana** (uvek imam iseckane banane u zamrzivaču - nikad se ne zna kada će zatrebati),
- ♥ **1 mala šolja zaleđenog bobičastog voća** (koje god volite: borovnice i maline su mi omiljene),
- ♥ **1 puna kašika sirovog organskog kakaoa,**
- ♥ **malo organskog sirovog cimeta** (ako ga volite, nema pravila),
- ♥ **puna kafena kašika pirinčanog slada** (nekad ovo zaobiđem pošto su banane dovoljno slatke),
- ♥ **bilo koja vrsta proteinskog praha koji vam se sviđa** (maka itd.).

## Šta treba da uradite

Sve sastojke stavite u blender. Izmiksajte i gotovo!

Trebalo bi da bude gusto toliko da možete da ga jedete kašikom. Ako se smesa zaglavi u blenderu, dodajte malo vode ili soka od narandže. Meni prija da ga jedem odmah, ali možete smesu i zamrznuti oko dvadeset minuta i jesti je kasnije, nešto slično sorbeu.

# Piringač sa krompirom i keljom

## Šta vam je potrebno

- ♥ 1 izrendani krompir,
- ♥ 1/2 ili 1 mala šolja ostataka pirinča (suši pirinač ili tajlandski lepljivi pirinač, kuvan u kokosovom mleku - pratite uputstva, ali zamenite pola vode za kokosovo mleko),
- ♥ 1 manji iseckani luk,
- ♥ šaka kovrdžastog kelja (koliko god želite; koristite običan kelj ako ne možete da nađete ovaj kovrdžasti),
- ♥ morska so,
- ♥ svež biber.

## Šta treba da uradite

1. Stavite malo kokosovog ulja u šerpu.
2. Krompir ispržite u tiganju (ja volim da poklopim tiganj kako bi se stvorila para), a potom dodajte kuvani pirinač. Ostavite da se prži dok ne dobije finu boju.
3. Dodajte so i biber i sve promešajte. Neka postane hrskavo ako tako volite.
4. Ubacite i kelj i poklopite - neka se kelj kuva još 2-3 minuta, pa otklopite i promešajte. Poslužite u činiji. Uživajte. Biće lepljivo i divno (i pomalo hrskavo ako ga tako pripremite).

# Tortilja sa šparglom i brokolijem

**Neverovatno ukusna fantazija**

**Šta vam je potrebno**

- ♥ 5 stabljika svežih organskih špargli,
- ♥ 1 glavica sirovog brokolija - opranog i sitno iseckanog - ma kako želite,
- ♥ humus,
- ♥ preliv od balzamiko sirćeta,
- ♥ morska so,
- ♥ sveži crni biber,
- ♥ dve integralne tortilje.

**Šta treba da uradite**

1. Operite povrće, iseckajte brokoli dodajte šparglu u tiganj nakratko, najviše 2 minuta! Uzmite tortilju, premažite je humusom, stavite brokoli na srednji deo, a špargle položite preko.
2. Soli i bibera, molim. Dodajte malo preliva od balzamiko sirćeta. A sada vrisnite: „O da!“ Umotajte i eto ga! Uživajte u izvanrednom ukusu tortilje sa brokolijem i šparglom.

# Mochi kolač sa bobičastim voćem i orasima

## Šta vam je potrebno

- ♥ 1 ili 2 mochi kvadrata, \*
- ♥ šaka borovnica (opranih),
- ♥ šaka malina (opranih),
- ♥ 5 oraha (iseckanih sitno),
- ♥ javorov sirup (1 supena kašika).

## Šta treba da uradite

1. Isecite *mochi* napola tako da bude upola tanji.
2. Pržite *mochi* 3-5 minuta (postoji nekoliko načina da se ovo uradi: ili pržite u tiganju, ili stavite u presu za galete, ili stavite na roštilj... gde god, biće dovoljno toplo da malo naraste).
3. Stavite na tanjir.
4. Premažite nekim čokoladnim namazom ako želite.
5. Sipajte jednu supenu kašiku javorovog sirupa (samo malo, pošto je jak).
6. Pospite voćem i orasima.
7. Uživajte, izvrsno je!



# Recept za mochi

## Šta vam je potrebno

- ♥ 20 gr lepljivog pirinča,
- ♥ 190 ml filtrirane vode,
- ♥ morska so,
- ♥ 1 supena kašika organskog pirinčanog slada (po želji),

Mochi je jedna od mojih omiljenih poslastica. Zbog ovog kolača sam između ostalog zahvalna Japancima. Ako hoćete mekši mochi, koristite više vode, za tvrđi mochi (za pečenje) koristite manje vode. Primetićete razliku dok se bude kuvalo.

## Šta treba da uradite

1. Operite pirinač, iscedite i stavite ga u posudu. Sipajte 190 ml sveže, filtrirane vode preko pirinča i ostavite ga 3-4 sata da se dobro natopi; ja ga ostavljam tokom noći, jer koristim integralni pirinač, koji je malo tvrđi.
2. Pošto pirinač odstoji, stavite ga u blender, dodajte nekoliko zrna soli i mutite 1-2 minuta. Videćete da se formira mlečna pena (to je pirinčano mleko, koje možete iscediti kroz tkaninu za ceđenje sira, pa ga potom piti, a u frižideru može da stoji 2-3 dana).
3. Sipajte kašastu *divotu* u šerpu, prekrijte i kuvajte na pari 30 minuta (promešajte nekoliko puta da se ne bi zalepilo). Kuvajte dok ne dobijete lepljivu pirinčanu masu (to je *mochi*). Sipajte *mochi* na poslužavnik posut prahom od skroba, zbog hlađenja. Kada se ohladi, isecite na komade (veće kvadrate).
4. Jedite sveži *mochi*, a u frižideru ga možete čuvati do pet dana. Možete ga i zamrznuti i koristiti kasnije. Prosto ko pasulj!







