

REVOLUCIJA ZELENIH KAŠASTIH SOKOVA

RADIKALAN POMAK PREMA PRIRODNOM ZDRAVLJU



200 RECEPTA AUTORICE ZELENO ZA ZDRAVLJE

I U 12 KORAKA DO SIROVE HRANE

VICTORIA BOUTENKO

«U preko trideset pet godina koliko radim kao psihijatar u suradnji s Medicinskim fakultetom Sveučilišta Harvard, dobro sam naučio jednu stvar: *ljudsko ponašanje vrlo se teško mijenja*. Victoria Boutenko me sada uspjela uvjeriti u suprotno... Trideset dana pijenja zelenih kašastih sokova promijenit će kako se osjećate i što mislite o sebi. To je nemalo postignuće za jednu malu knjigu.»

A. William Menzin, dr. med., Medicinski fakultet Sveučilišta Harvard

«Ovo je pionirska knjiga, potrebna stanovništvu čije je zdravlje ugroženo vlastitom prerađenom hranom. Iz naturopatske perspektive, najvažniji sastojci liječenja nalaze se ovdje u ovim novim receptima – enzimi, aminokiseline, vlakna, minerali, antioksidanti i još mnogo toga. Victoria Boutenko ima intenzivnu znatiželju kombiniranu s briljantnim umom... Priključite se revoluciji zelenih kašastih sokova! Ovo bi mogla biti najvažnija knjiga koju ćete kupiti ove godine!»

Ariel Policano, ND

REVOLUCIJA ZELENIH KAŠASTIH SOKOVA

RADIKALAN POMAK PREMA PRIRODNOM ZDRAVLJU

200 RECEPTA AUTORICE ZELENO ZA ZDRAVLJE I

U 12 KORAKA DO SIROVE HRANE

VICTORIA BOUTENKO

TELEdisk, 2010.

Monsoni



*Biblioteka
Zdravlje*

*Nakladnik
TELEdisk d.o.o*

*Naslov originala
Green Smoothie Revolution: The Radical Leap Toward Natural
Health*

*Copyright © Victoria Boutenko, 2009.
Copyright za Hrvatsku TELEdisk d.o.o*

*Urednik biblioteke
Darko Imenjak*

*Prijevod
Goran Bosnić*

*Lektura
Prof. Kristina Stojanović*

*Dizajn korica i grafička obrada
VladartDesign*

*Tisak
Denona d.o.o*

ISBN 978-953-7039-79-0

*CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i
sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 727174*

Moralna prava autora su zaštićena.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se bez prethodne dozvole izdavača u pisanom obliku reproducirati bilo kakvim mehaničkim, fotografskim ili električkim postupkom ili u obliku zvučnog zapisa; niti se smije pohraniti u bazu podataka, prenositi, prevoditi na neki drugi jezik ili na bilo koji način kopirati za javnu ili osobnu uporabu, osim u slučaju kratkih citata u člancima i kritičkim osvrtima.

Hvala svim ljudima koji su kroz ovu knjigu podijelili svoje najdraže recepte za zelene kašaste sokove sa svijetom.

Zahvalna sam mojoj obitelji na njihovom beskrajnom strpljenju, ljubavi i podršci dok sam radila na ovoj knjizi.

Od srca zahvaljujem svim prijateljicama koje su dobrovoljno provele mnoge sate uređujući moj rukopis: Alethi Nowitzky, Vanessi Nowitzky, Bridget Wolf i Leslie DeLorean.

Duboko sam zahvalna dr. Mivenu Donatou, Clentu Manichu i Gabrielle Chavez zbog njihovih dragocjenih doprinosa ovoj knjizi.

Sa zelenom ljubavlju,
Victoria

SADRŽAJ

PREDGOVOR	Revolucija je počela	9
PRVI DIO OSLOBAĐANJE LJEKOVITE MOĆI ZELENJA		
1	Čudo zelenja	13
2	Zelenje, ključni sastojak ljudske prehrane	17
3	Prvi zeleni kašasti sok	25
4	Važnost promjene zelenja u zelenim kašastim sokovima	29
5	Miksanje nasuprot cijedenja	37
6	Pitanja i odgovori o zelenim kašastim sokovima	43
7	Zeleni kašasti sokovi za djecu	49
8	Zeleni kašasti sokovi za naše kućne ljubimce	53
9	Kombiniranje zelenja u zelenim kašastim sokovima	57
10	Savjeti i smjernice za optimalnu konzumaciju zelenih kašastih sokova	59
DRUGI DIO RECEPTI ZA ZELENE KAŠASTE SOKOVE		
	Korisni savjeti za pripremu kašastih sokova	65
	Zeleni kašasti sokovi za početnike	69
	Superzeleni kašasti sokovi	85
	Pikantni zeleni kašasti sokovi i juhe	93
	Zeleni kašasti sokovi za pustolovne duše	109
	Zeleni pudinzi	119
	Zeleni kašasti sokovi za djecu	131
	Zeleni kašasti sokovi za kućne ljubimce	139
	Zeleni kašasti sokovi za njegu tijela	141
POGOVOR	Svjetska revolucija zelenih kašastih sokova	143
DODATAK 1	Zadivljujući gubitak težine: studija slučaja	147
DODATAK 2	Clent Manich: Život na zelenim kašastim sokovima	157
DODATAK 3	Kako je sirova obitelj prešla na sirovo	167
O AUTORICI		175

PREDGOVOR

REVOLUCIJA JE POČELA

REVOLUCIJA ZELENIH KAŠASTIH SOKOVA VEĆ SE DOGAĐA, KROZ VAS, MENE i sve one diljem svijeta koji konzumiraju to slasno zeleno piće. Najbolja stvar kod tog čarobnog napitka je da je – osim što je superzelen i ekstremno zdrav – istovremeno ukusan iznad svih očekivanja te ga je vrlo lako zavoljeti. Na svojim predavanjima i radionicama vidjela sam tisuće ljudi koji su, kada su prvi put probali zeleni kašasti napitak, doživjeli duboku preobrazbu. Početna strepnja i otpor prema toj “zelenoj stvari” ubrzo se pretvaraju u zadovoljstvo zbog iznenađujuće dobro okusa kašastog soka. Često čujem glasne uzvike iznenađenja i vidim ljude kako srču zadnje kapi iz svojih šalica.

Budući da sam petnaest godina ljude pokušavala potaknuti da u svoju svakodnevnu prehranu uključe svježe voće i povrće, sjećam se kako mi je bilo teško uvjeriti druge da jedu više sirove hrane. Godinama sam prelazila više od tisuću dvjesto kilometara po Zapadnoj obali godišnje, držeći tjedna predavanja o sirovoj hrani. Uz to, držala sam desetotjedne tečajeve u gradovima od San Francisca do Seattla. Nakon jednog tjedna odmora na kraju tečaja započela bih sve iznova. Usprkos tih kolosalnih nastojanja, većini mojih učenika bilo je teško ustrajati na dijete sirovom hranom.

Situacija se radikalno promijenila s dolaskom zelenog kašastog soka. Otkada sam u kolovozu 2004. godine složila svoj prvi zeleni kašasti sok (eng. *green smoothie*; op. prev.) napitak je postajao sve popularniji i bez mnogo promocije s moje strane. Danas

više ljudi zna za zelene kašaste sokove nego za prehranu sirovom hranom. Sada mogu naručiti različite zelene kašaste sokove u nekoliko lokalnih *juice*-barova, čak i u jednom *drive-inu* pokraj aerodroma u Medfordu u Oregonu. Brojne televizijske emisije i časopisi promoviraju zelene kašaste sokove, a kada su me moja djeca nedavno odvela u kino, gotovo sam pala sa sjedala kada sam vidjela da Iron Man izvlači mikser i radi si zeleni kašasti sok.

Sve od izuma zelenih kašastih sokova pijem ih svakodnevno i dijelim s drugima. Toliko volim zelene kašaste sokove da ću ih piti do kraja života. Svi u mojoj obitelji su se u njih zaljubili, kao i mnogi moji prijatelji. Kamo god idem skupljam nove informacije od zaljubljenika u zelene kašaste sokove iz cijelog svijeta. Na temelju svakodnevnog istraživanja i eksperimentiranja te pisama naših čitatelja, u ovoj novoj knjizi sabrali smo najbolje recepte i temeljna načela za pripremu i konzumaciju zelenih kašastih sokova.

Nadam se da ćete uživati u otkrivanju svijeta zelenih kašastih napitaka i pronaći vlastite omiljene recepte za optimalno zdravlje. Sretno miksanje!

– Victoria Boutenko



PRVI DIO

OSLOBAĐANJE LJEKOVITE MOĆI ZELENJA

1 ČUDO ZELENJA

Čudo izlaska sunca možemo cijeniti samo ako smo ga čekali u tami – NEPOZNATI AUTOR

ČITAJUĆI O FOTOSINTEZI SVAKI PUT SE NAJEŽIM. ZELENJE JE JEDINA ŽIVA tvar na svijetu koja Sunčevu svjetlost može pretvoriti u hranu koju mogu jesti sva stvorenja. Bez zelenog lišća na ovom planetu ne bi bilo života. Životna svrha svog zelenja je proizvodnja klorofila. Posvećeni najvećoj mogućoj proizvodnji klorofila, zeleni listovi rastu, rastežu, šire te brzo zauzimaju dostupni prostor pod suncem. Zbog toga moramo neprestano rezati, obrezivati i kositi travu, grmlje i drveće oko nas.

Klorofil je čudesna supstanca, u biti tekuća Sunčeva svjetlost. Molekula klorofila osnova je svih vrsta ugljikohidrata na našem planetu. To znači da nema šećera, meda, krumpira, špageta, riže ili kruha koji nije potekao od molekule klorofila. Sva energija u hrani dolazi od Sunca. Biljke razborito koriste šećere koji se stvaraju iz klorofila. Kako biljke nemaju vlastite noge i ne mogu se kretati, plodove koje proizvode namjerno čine slatkim da privuku životinje, kukce, ptice i ljude te uz njihovu pomoć prošire svoje sjeme. Zato nam njihovi plodovi izgledaju tako privlačno. Živih su boja, slatki, a miris im je primamljiv. Drugi veliki dio šećera nastalog od klorofila prenosi se u korijenje. Kao što znate, korijenje mnogih biljaka je slatko: na primjer, korijenje cikle, mrkve, repe i krumpira. Zbog toga se veliki postotak šećera na svijetu proizvodi iz korjenastih biljaka. Zbog svega toga čovjek se pita čemu bi mogla služiti slatkoća u korijenju? Koga može privlačiti skrivena pod zemljom, u dlakavom i prljavom korijenju? Postoji bezbroj različitih gljivica,

mikroba, ameba, bakterija i mikroorganizama čiji životi ovise o šećeru u korjenastim biljkama. U knjizi *Teaming with Microbes (Obilje mikroba)* Jeff Lowenfels i Wayne Lewis predočavaju nam kolika je gužva u našem susjedstvu: "Mikrobiološki genetičari utvrdili su da samo jedna čajna žličica dobrog vrtnog tla sadrži milijardu nevidljivih bakterija, nekoliko metara jednako nevidljivih micelija gljiva, nekoliko tisuća prazivotinja i nekoliko desetaka oblića."¹ Svi ti organizmi iznimno vole slatko te konzumiraju šećer iz korijenja biljaka i pomoću njega se razmnožavaju. Oni organsku tvar, kao što su mrtve životinje i biljke, pretvaraju u anorganske minerale. Bogatstvo i plodnost tla u potpunosti je ovisno o aktivnosti mikroorganizama. Bez organizama tlo se pretvara u prašinu. Korijenje biljaka prekriveno je sićušnim dlačicama zvanim rizoidi. Preko rizoida biljke kada piju vodu iz tla apsorbiraju otopljene mineralne spojeve. Voda koja ulazi kroz korijenske dlačice i kreće se kroz biljku nosi hranjive tvari do svih dijelova biljke.

Glavna svrha akumuliranja hranjivih tvari je razvijanje sjemenja, koje zahtijeva visoku koncentraciju hranjivih tvari kako bi ispunilo svoju funkciju razmnožavanja. Kao prvo, sjeme treba izdržati različite vremenske uvjete kao što su hladnoća, suša, vjetar, kiša ili vrućina. Osim snažnog imuniteta i sposobnosti preživljavanja raznoraznih okolnosti, uključujući višesatno zadržavanje u nečijem probavnom traktu, sjeme mora biti sposobno ostati u neaktivnom stanju tijekom ekstremno dugih razdoblja prije nego što se stvore uvjeti prikladni za klijanje. Visoka koncentracija hranjivih tvari omogućava preživljavanje sjemena stotinama, čak tisućama godina. U svom članku u Svjetskoj banci sjemena Svalbard u Norveškoj Marta Hunter Shepard opisuje izvanredne sposobnosti sjemenja da preživi: "Najdugovječnije sjeme koje poznajemo je sjeme sirka. Pretpostavlja se da bi u određenim uvje-

¹ Jeff Lowenfels i Wayne Lewis, *Teaming with Microbes* (Portland, Oregon: Timber Press, 2006.)

tima moglo preživjeti čak dvadeset tisuća godina".² Jednom kad sjeme proklija i dalje treba mnogo energije i hranjivih tvari da biljka nikne i preživi. Ponekad vidimo izdanke trave koji izrastaju kroz debeli sloj asfalta, stijene ili kroz debele slojeve gline. Izdanci moraju biti sposobni preživjeti i kada na njih stane velika životinja ili ih nagriže. Da sjemenje nema dovoljno hranjivih tvari to ne bi bilo moguće. Zato se biljke jako trude da nahrane svoju podzemnu zalihu mikroorganizama i požanju njihove minerale.

Biljke počinju akumulirati hranjive tvari mnogo prije nego što se razvije njihovo sjemenje. Za akumuliranje i pohranjivanje hranjivih tvari nema boljeg mjesta od lišća. *To zelenje svrstava u kategoriju najhranjivije hrane na Planetu.* Čovjek bi se mogao pitati: "Nije li onda sjemenje najhranjiviji dio biljke?" Iako je sjemenje doista bogato hranjivim tvarima, biljke ne žele da njihova "djeca" budu pojedena, pa zato štite svoje sjemenje ispunjavajući ga raznoraznim inhibitorima, alkaloidima i drugim otrovnim sastojcima.

Najbolje vrijeme za branje zelenja je prije stvaranja sjemenja jer tada zeleno lišće sadrži najveću koncentraciju hranjivih tvari. Nakon što biljka procvate, hranjive tvari počinju se koncentrirati u njezinom sjemenju. Jednom kada sjemenja više nema, u listu ne preostane gotovo nimalo hranjivih tvari. Lišće postaje žuto i smeđe, gorko i žilavo, i s vremenom otpadne s biljke tako da se preostale hranjive tvari mogu vratiti u tlo te da se biljka može odmoriti do sljedeće sezone rasta.

U sljedećem poglavlju razmotrit ćemo zašto je iskorištavanje čudesne hranjivosti zelenja od ključne važnosti za naše zdravlje.

² Martha Hunter Shepard, "Banking on the Future", *Rhodes Magazine* 15 (jesen 2008.)

2 ZELENIJE, KLJUČNI SASTOJAK LJUDSKE PREHRANE

Istinu spoznajemo ne samo razumom, nego i srcem.

- BLAISE PASCAL

JESTE LI PRIMIJETILI KOLIKO ZELENOG LIŠĆA NEPRESTANO RASTE NA OVOM planetu? Mislim da nije moguće procijeniti količinu zelene mase na Zemlji. Znamo samo da je prevladavajuća boja našeg planeta zelena zbog zelenog lišća.

Kada nečeg ima u takvom izobilju kao zelenja skloni smo to smatrati nevažnim. Naposljetku ga više ne primjećujemo. Za mnoge od nas, s našim ubrzanim životima, zelenje se svelo na dio krajolika. Neki na zelenje gledaju kao na hranu za životinje. Za neke ljude zelenje je puka smetnja: treba pograbljati lišće, pokositi travu, počupati korov. Slično tome, zelenje na svojim tanjurima počeli smo uzimati zdravo za gotovo.

Međutim, zeleni su listovi od krucijalne važnosti za preživljavanje svih živih bića na Planetu, uključujući bilje. U stvari, zeleno lišće je ključno za ljudsko preživljavanje jednako kao voda, zrak i Sunčeva svjetlost. Mnogo sam istraživala i otkrila da prehrambeni sastav zelenja zapanjujuće dobro odgovara ljudskim prehrambenim potrebama. Zelenje sadrži sve esencijalne minerale, vitamine, čak i aminokiseline koje su ljudima potrebne za optimalno zdravlje. Jedina hranjiva tvar koju u zelenju ne nalazimo je vitamin B₁₂. Više informacija o prehrambenoj vrijednosti zelenja možete pronaći u mojoj knjizi *Zelena za zdravlje*.³

Pronašla sam brojne dokaze da je zeleno lišće od početaka vremena bilo glavna namirnica u prehrani ljudi. Prema arheološkom istraživanju, kosturi prvih ljudi otkriveni su u istočnoj Africi⁴

³ Victoria Boutenko, *Zelena za zdravlje* (Zagreb: Teledisk, 2007.)

⁴ N. Nouaz, *Quarry: Closing in on the Missing Link* (New York: The Free press, 1993.)



koja je u to vrijeme bila prekrivena tropskim kišnim šumama. Na temelju proučavanja kostiju znanstvenici su utvrdili da su ljudi prvotno živjeli u gornjem dijelu krošnji drveća. Njihovi veliki i pravokutni kutnjaci prekriveni debelom caklinom sugeriraju da su prehistorijski ljudi jeli zeleno lišće, kao i voće, pupoljke, sjemenje, koru drveta i kukce.⁵

Prikupljeni dokazi o popularnosti zelenja potječu čak iz razdoblja ranog Srednjeg vijeka. Na primjer, prema njemačkom istraživaču P. Haneltu, “mnogo lisnatih biljaka krstašica koje danas ne postoje, između šesnaestog i devetnaestog stoljeća širom Europe koristile su se kao povrće za salatu i lijek za skorbut”.⁶ Drugi znanstveni istraživač govori nam da se je zelenje “kao što je kupus, rotkva, repa i hren opsežno koristilo širom Europe do šesnaestog stoljeća. Sam kupus imao je kulturni status kao lijek za sve bolesti”.⁷

Kao što se opširnije objašnjava u mojoj knjizi *U dvanaest koraka do sirove hrane*, zelenje je tisućama godina bilo glavna namirnica u ljudskoj prehrani. Tijekom cijele ljudske povijesti ljudi su gotovo isključivo jeli zdrave, prirodne proizvode izrasle na bogatom, zdravom tlu. Taj način prehrane doživio je radikaln preokret prije otprilike sto i osamdeset godina kada je započela industrijska revolucija. Uz željeznicu, šivaće mašine i tvornice izumljeni su postupci konzerviranja, rafiniranja šećera i mljevenja bijelog brašna. Ta tri izuma bili su glavni faktori u besprimjernoj promjeni ljudske prehrane bez presedana. Ljudi su spremno prigrlili pogodne, jeftine i “napredne” načine prehrane, međutim istovremeno su dramatično smanjili potrošnju zdrave hrane, posebno zelenog povrća. Izrazito hranjive prirodne pro-

izvode zamijenili su bijelim brašnom, bijelim šećerom, zasićenim uljima, umjetnim dodacima i mnogim drugim, intenzivno prerađenim proizvodima. Za svega nekoliko godina prehrana isključivo prerađenom i rafiniranom hranom postala je uobičajena te se, poput vožnje bicikla i električne struje, smatrala simbolom napretka, kao što je to danas posjedovanje računala i mobilni telefoni. Nitko nije posumnjao da su te nove namirnice bogate kalorijama, ali siromašne hranjivim tvarima. Baš suprotno, većina potrošača vjerovala je da je konzervirane, rafinirane i druge prerađene prehrambene namirnice lakše probaviti nego prirodnu hranu. Kada su ljudi počeli dobivati različite simptome nutritivne deficijencije, nedostatka hranjivih tvari, svoje bolesti nisu dovodili u vezu s novostečenim prehrambenim navikama. Izum i primjena umjetnih gnojiva, zaštitnih sredstava i drugih toksičnih kemikalija doprinijeli su nutritivnim deficijencijama. U roku od nekoliko desetljeća, kao izravna posljedica konzumiranja hrane sa smanjenom količinom esencijalnih hranjivih tvari, proširile su se bolesti kao što su skorbut, rahitis, beriberi i pelagra. Svaka od tih bolesti razvila se u epidemiju, izgubljene su tisuće života. Na primjer, 1915. godine samo u Sjedinjenim Državama više od deset tisuća ljudi umrlo je od pelagre.⁸

U to vrijeme većina liječnika uzrok te bolesti nije povezivala s manjkavom prehranom i stoga su tražili lijek izvan hrane. Tijekom industrijske revolucije golem napredak napravljen je na području kemije: liječnici su počeli prepisivati sve više različitih medikamenata kako bi pomogli svojim pacijentima. Nažalost, liječnici nisu znali da većina medikamenata koji se prepisuju pacijentima ometa apsorpciju vitalnih prehrambenih tvari i time pridonosi nutritivnim deficijencijama. Danas je dostupan velik broj znanstvenih studija koje objašnjavaju kako medikamenti mogu proizvesti nutritivne deficijencije u ljudskom tijelu. Na primjer, željezo, jedan od najvažnijih minerala za ljudsko zdravlje, može se dobiti putem mnogih namirnica kako

⁵ Victoria Boutenko, *U 12 koraka do sirove hrane* (Zagreb: Teledisk, 2007.)

⁶ P. Hanelt, “Lesser-known or Forgotten Cruciferous Vegetables and Their History”, *Acta Horticulturae*, br. 459 (1998.); 39-45.

⁷ G. R. Fenwick, R. K. Heaney i W. J. Mullin, “Glucosinolates and Their Breakdown Products in Food and Food Plants”, *CRC Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 18 (1983.): 123-201

⁸ www.hbci.com/~wenonah/new/howfindv.htm

biljnog tako i životinjskog podrijetla. Međutim, unatoč tome što je željezo toliko dostupno manjak željeza najčešća je prehrambena deficijencija u Sjedinjenim Državama koja pogađa 7,8 milijuna djevojaka adolescentne dobi i žena zrele dobi te 700.000 djece između jedne i dvije godine.⁹ U svojoj knjizi *Nutritivne deficijencije uzrokovane lijekovima (Drug-Induced Nutritional Deficiencies)* dr. Daphne A. Roe objašnjava da vrlo rašireni lijekovi kao što su aspirin, antacid i antibiotici smanjuju apsorpciju željeza.¹⁰ Dodavanjem špinata i drugog zelenja bogatog željezom možemo iskorijeniti najčešće nutritivne deficijencije i eventualno poboljšati svoj imunitet u mjeri da nam medikamenti neće ni trebati.

Danas je poznata činjenica da su pravi uzrok skorbuta,¹¹ beriberija, pelagre i rahitisa nutritivne deficijencije. Na primjer, skorbut se može djelotvorno izliječiti jednostavnijim dodavanjem svježeg voća i povrća u prehranu pacijenta. Međutim, do devetnaestog stoljeća “uobičajeni lijekovi za skorbut bili su pročišćavanje slanom vodom, puštanje krvi, pijenje sumporne kiseline ili octa te premazivanje otvorenih rana pastom od žive.”¹² Nije čudo da je u dva stoljeća prije otkrića vitamina C “dva milijuna ljudi umrlo od skorbuta”. Pitam se hoće li za još dva stoljeća znanost otkriti da se neka strašna bolest današnjice može izliječiti jednostavnim unošenjem svježih organskih proizvoda u prehranu.

Tijekom devetnaestog stoljeća povećana upotreba kemijskih i medicinskih tretmana, povećana potrošnja prerađene hrane i sve raširenija upotreba toksičnih supstanci u svakodnevnom životu u velikoj su mjeri doprinijeli nutritivnim deficijencijama i zatrovanosti u općoj populaciji. Deficijencija i zatrovanost postavile su

⁹ “Iron deficiency — United States, 1999-2000.” *Morbidity and Mortality Weekly Report*, 11. listopada 2002.

¹⁰ Daphne A. Roe, dr. med., *Drug-Induced Nutritional Deficiencies* (Westport, CT: AVI Publishing Company, Inc., 1978.).

¹¹ Stephen R. Rown, *Scurvy: How a Surgeon, a Mariner and a Gentleman Solved the Greatest medical Mystery of the Age of Sail.* (Markham, Ontario, Kanada: Thomas Allen & Son, 2003.).

¹² Ibid.

temelje za ubrzano slabljenje javnog zdravlja. Učestalost degenerativnih bolesti počela je primjetno rasti. Jedna od tih bolesti koje su doživjele eksploziju je rak.

Najstariji poznati recept za ljudski rak pronađen je na egipatskom papirusu napisanom između 3000. i 1500. g. pr. Kr.¹³ Međutim, prema dr. Maxu Gersonu, rak je sve do početka industrijske revolucije bio iznimno rijetka bolest.¹⁴ U devetnaestom stoljeću broj ljudi kojima je dijagnosticiran rak u razvijenim je zemljama počeo ubrzano rasti. Do 1900. godine 64-ero na svakih 100.000 Amerikanaca umiralo je od raka. Te ionako visoke brojke nastavile su rasti, a do 2000. godine su se utrostručile.¹⁵ Sada nam govore da će do 2010. godine rak postati vodeći uzrok smrtnosti u svijetu.¹⁶

Danas, dok udio prerađene hrane u našoj prehrani i dalje raste, razina javnog zdravlja pada takvom brzinom da čak i tijekom jednog naraštaja možemo primijetiti dramatičan pad. Meni su samo pedeset i četiri godine, a tijekom svog kratkog životnog vijeka jasno sam primijetila slabije zdravlje kod mladih. Na primjer, kada sam ja pohađala srednju školu, od četrdeset učenika u mom razredu samo jedan mladić je nosio naočale. Nitko nije nosio aparatiće za zube i samo jedna djevojka bila je pretila. Nedavno sam održala predavanje u lokalnoj srednjoj školi i primijetila da trećina razreda nosi vrlo elegantne naočale, mnogi učenici imali su aparatiće za zube, mnogi su bili pretili a većina ih je imala akne. Povrh toga, njihov mi je učitelj rekao da je nekolicini dijagnosticiran poremećaj pomanjkanja pažnje i hiperaktivnost (ADHD) te da su mnoga djeca u razredu na različitim lijekovima, uključujući antidepresive. Očito je da se proces slabljenja našeg zdravlja nastavlja, a možda se čak i intenzivira.

¹³ www.cancer.org

¹⁴ May Gerson, dr. med., *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and the Cure*

¹⁵ *U.S. News and World Report*, 27. prosinca 1999.

¹⁶ N. Mulcahy, “Cancer to Become Leading Cause of Death Worldwide by 2010”, *Medscape Medical News*, 10. prosinca 2008.

Vi i ja pripadamo otprilike sedmoj generaciji ljudi koji žive na prevladavajuće prerađenoj hrani. Bijelo brašno, bijeli šećer, umjetni dodaci i mnogi drugi sastojci prerađene hrane doprinijeli su deficijenciji i zatrovanosti, prisutnima kod modernih ljudi. Dramatično smanjenje zelenog povrća u našoj prehrani smatram daleko najštetnijom odlukom za naše zdravlje koju smo ikada donijeli. Evo nas u dvadeset i prvom stoljeću i, prema USDA (Američko ministarstvo poljoprivrede), “preko pedeset posto Amerikanaca ima manjak neke od pet najvažnijih hranjivih tvari, a osamdeset posto Amerikanaca ima manjak jedne ili više esencijalnih hranjivih tvari”.¹⁷ Naše deficijencije nastavljaju se akumulirati i već su dosegle takve razmjere da su se počele mijenjati značajke naših kostura i lica. Na primjer, uslijed manjka vitamina D i drugih esencijalnih hranjivih tvari kosti lica kod mnogih su ljudi slabo razvijene te uzrokuju sužavanje zubnog luka, što rezultira zbijenošću zuba. Prema dr. Westonu A. Priceu, “to je tipična manifestacija neprimjerene prehrane kod roditelja”.¹⁸ Većina današnjih mladih ljudi ima čeljusti koje su toliko uske i kratke da jednostavno nema dovoljno mjesta za sve njihove zube. Većina naših kćeri i sinova prisiljena je uklanjati svoje umnjake, čak i kada u njima nema karijesa. Štoviše, nakon bolnog vađenja svih četiriju umnjaka, njihove čeljusti su i dalje preuske za ostatak njihovih zuba. Stoga mladi ljudi često nose ortodontske aparatiće kako njihovi zbijeni zubi ne bi rasli u krivo.

Prije nekoliko godina u knjizi *Opstanak u 21. stoljeću*¹⁹ autora Viktorasa P. Kulvinskasa pročitala sam da manje ušne školjke kod ljudi upućuju na slabo genetsko naslijeđe. Provela sam nebrojene sate u knjižnicama pregledavajući arhive fotografija snimljenih u posljednjih stotinu i pedeset godina širom cijelog svijeta. Uočila

sam da na Zapadu svaki naraštaj ima sve manje ušne školjke. Za ušnu hrskavicu, kao i za svaku drugu u tijelu izuzetno je važan vitamin K. Stjecajem okolnosti, vitamin K nalazi se gotovo isključivo u zelenom lišću. Budući da trudnice najčešće ne jedu dovoljno zelenja, djeca nemaju dovoljno vitamina K i stoga sa svakim naraštajem njihove uši postaju malo manje. Pretpostavljam da su i drugi naši organi koji sadrže hrskavicu pogođeni nedostatkom vitamina K. Pitam se jesu li problemi s kralješnicom od kojih pati trideset i jedan milijun Amerikanaca²⁰, zajedno s više od dvjesto tisuća operacija koljena godišnje,²¹ isto tako povezani s konzistentnim manjkom zelenja u našoj prehrani. Dobro zdravlje nije moguće bez redovitog unosa vitamina K.

Utvrđena je povezanost manjka vitamina K sa sljedećim bolestima i poremećajima:²²

- rak kože
- rak jetra
- pojačano menstrualno krvarenje
- krvarenje iz nosa
- hemoragija (krvarenje)
- lako dobivanje modrica
- osteoporoza
- hematomi

Manjak vitamina K također je povezan sa sljedećim urođenim manama:

- skraćeni prsti
- deformirane uši

¹⁷ www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=15656

¹⁸ W. A. Price, DDS, *Nutrition and Physical Degeneration* (La Mesa, CA: Price Pottinger Nutrition Foundation, 2003.).

¹⁹ Viktoras P. Kulvinkas, *Survival in the 21st Century* (Fairfield, IA: 21st Century Publications, 1981.)

²⁰ A. Kugel, “Carpal Tunnel Syndrome and Chronic Back Pain — A Thing of the Past with Ergonomics”, *Medical News Today*, 9. srpnja 2005.

²¹ D. Heck, “Revision Rates after Knee Replacement in the United States”, *Medical Care* 36, br. 5 (svibanj 1988): 661 -69

²² http://wiki.answers.com/Q/What_does_vitamin_K_deficiency_cause

spljošteni nosni most
slaba razvijenost nosa, usta i srednjeg dijela lica
mentalna zaostalost
oštećenja neuralne cijevi

Na žalost, prema USDA-ovom Godišnjem izvještaju o radu od 2003. godine (*2003 Annual Performance Report*), "Vitamin K je vitamin koji je najmanje proučavan."²³ Svo zeleno lišće obiluje tim važnim ali zanemarenim vitaminom.

Vitamin K jedna je od nebrojenih hranjivih tvari koje su od ključne važnosti za ljudsko zdravlje. Danas su prehrambene deficijencije i zatrovanost tijela postali norma. Ponovnim uvrštavanjem zelenja u našu svakodnevnu prehranu možemo usporiti ili čak obrnuti pogoršavanje našeg zdravlje. Zeleni kašasti sokovi najbolji su način za postizanje tog cilja.

²³ [www.usda.org http://wiki.answers.com/Q/What_does_vitamin_K_deficiency_cause](http://www.usda.org/wiki.answers.com/Q/What_does_vitamin_K_deficiency_cause)



3 PRVI ZELENI KAŠASTI SOK

Kada je rješenje jednostavno Bog odgovara. — ALBERT EINSTEIN

DIJETETIČARI SU DESETLJEĆIMA EDUCIRALI JAVNOST O KORISTIMA zelenja, međutim nikad nije bilo jasno kako svježe zelenje uklopiti u svakodnevno prehranu. Činilo se da se zelenje može jesti jedino kao salata. Problem je u tome što u našem industrijaliziranom svijetu okus zelenja nije toliko primamljiv kao stimulirajući okus prerađene hrane. Zato je usprkos činjenice što imamo crtani film Popaj, usprkos oglasima koji promiču veću zastupljenost povrća u prehrani, majki koje guraju brokulu pred svoju djecu te sokovima od pšenične trave u *juice*-barovima i raznoraznim zelenim prahovima koji postaju dostupni posljednjih godina, zelenje je za većinu potrošača i dalje sporedno jelo ili čak neugodna potreba.

Isto je vrijedilo i za mene. Znala sam da moram jesti zelenje, ali nije mi se sviđao njegov okus. Do 2004. godine već sam više od deset godina bila jela sirovu hranu,²⁴ i premda mi je prelazak na potpuno sirovu hranu omogućio oporavak od teških bolesti od kojih sam bolovala — edem, aritmija i depresija — još nisam bila dosegla optimalnu razinu zdravlja kakvu sam željela.

U potrazi za savršenom ljudskom prehranom odlučila sam potražiti životinje koje su genetski bliske ljudima. Otkrila sam da čimpanze 99,4 posto gena dijele s ljudima. Istovremeno, te životinje posjeduju izuzeto snažan prirodni imunitet na AIDS, hepatitis C, rak i druge fatalne bolesti koje pogađaju ljude. Razmišljala sam: ako imamo 99,4 posto istih gena, naša prehrana trebala bi biti 99,4 posto slična. Pokazalo se da je istina upravo

²⁴ Za potpuniju priču o obitelji Boutenko na sirovoj hrani pogledajte Dodatak 3

suprotna; to jest, standardna američka prehrana je oko 99 posto različita od prehrane divljih čimpanzi. Uvjerite se sami:

Prehrana divlje čimpanze



Standardna američka prehrana



Standardna američka prehrana gotovo je stopostotno kuhana odnosno obrađena, dok je prehrana čimpanzi stopostotno sirova, cjelovita hrana. Kao što možete vidjeti iz donjih dijagrama, čak je i prehrana tipičnog čovjeka koji se hrani sirovom hranom svega pedeset posto nalik prehrani čimpanzi.

Prehrana divlje čimpanze



Tipična sirova prehrana



Kada sam uvidjela koliko bi zelenja ljudi trebali svakodnevno jesti bilo mi je jasno da moram osmisliti potpuno nov pristup

našoj prehrani. Proučavajući ljudsku anatomiju otkrila sam da bi za najbolju moguću apsorpciju zelenje u naš probavni trakt trebalo ulaziti u tekućem obliku. Zelenje ima visok udio celuloze i zbog toga ga probavni sustav teško razlaže. U savršeno zdravim ljudskim tijelima bez ikakvih nutritivnih deficijencija zelenje prelazi u tekuće stanje putem dva procesa: kao prvo, žvakanjem, a zatim miješanjem sa želučanom kiselinom. Nažalost, danas mnogi ljudi zbog nedostatka minerala, posebno cinka, nemaju normalne razine klorovodične kiseline u želucu.

Možete zamoliti svog liječnika da vam provjeri razinu želučane kiseline. Kako biste drukčije mogli znati da imate nedovoljnu razinu klorovodične kiseline? Ako ste ikada povraćali kao dijete, možda se sjećate da su vas kiseline vašeg želuca pekle za grlo toliko da vas je boljelo nekoliko sati. Možda to iskustvo možete usporediti s drugim slučajem povraćanja kasnije u životu. Sjećate li se da je postojao osjećaj pečenja, je li bio slabiji ili ga uopće nije bilo? To može ukazivati na sniženu razinu klorovodične kiseline u želucu.

Ljudi koji ne mogu temeljito prožvakati hranu ili oni koji imaju nisku razinu klorovodične kiseline s vremenom prestanu jesti zelenje te im ono čak postane mrsko. To je obrambeni mehanizam ljudskog tijela, kao da nam govori: "Dragi, ili draga, ne možeš probaviti ovo zelenje, ono je samo na teret tvom probavnom sustavu, tako da ću ti izazvati mučninu da ga potpuno prestaneš jesti". To je opaki zatvoreni krug: što više prerađene hrane čovjek konzumira, to je više deficijentan hranjivim tvarima. Zatim, u nemogućnosti da proizvodi želučanu kiselinu prestaje jesti zelenje te izaziva još veću deficijenciju. Zdravlje se tako nastavlja pogoršavati.

Kada sam prvi put počela proučavati pojedinosti o probavi zelenja već su mi nedostajali moji najvažniji kutnjaci, a želučana kiselina bila mi je na ekstremno niskoj razini. Tako sam počela tražiti način za pretvaranje velikih količina zelenja u tekuće sta-

nje. Isprva sam odlučila izmiksati tamno lisnato zelenje u visoko-brzinskom mikseru. Međutim, kada sam to učinila, otvorivši poklopac miksera morala sam ga brzo ponovno zatvoriti jer je miris bio nepodnošljiv. Odmah sam znala da neću moći popiti tu mješavinu, ali znala sam da sam na pravom tragu. Jedna mješavina za drugom odlazile su u kompost. Prošlo je nekoliko dana prije nego što sam naišla na odlomak u knjizi Jane Godall o čimpanzama u kojem spominje da čimpanze ponekad uzmu komad voća, umotaju ga u zeleni list i pojedu kao sendvič. Zurila sam u odlomak razmišljajući o tome kako je to loša kombinacije hrane za ljude. Međutim, pomislila sam, možda su čimpanze pametnije.

Tako sam ogulila par banana i izmiksala ih s keljem. Sa strepnjom sam podigla poklopac miksera. Na moje olakšanje, miris banana zamaskirao je miris klorofila. Usprkos njegove jarke zelene boje, moj kašasti napitak mirisao je odlično. Bila sam toliko uzbuđena da sam ga počela piti izravno iz miksera. Kušala sam svoje superzeleno piće i otkrila da su banane prevladale nad okusom klorofila. Ostala sam zapanjena tim otkrićem. Uspjela sam prevariti svoje tijelo da bez bilo kakvog otpora prihvati veliku količinu zelenja. Nisam osjećala mučninu. Zapravo, ekstatično sam uživala u zelenju po prvi put u životu. To otkriće označilo je početak moje revolucije sa zelenim kašastim sokovima.

Dok sam pila svoj prvi zeleni kašasti sok, sinulo mi je da bi i moja djeca mogla na taj način uživati u konzumiranju zelenja. I moji prijatelji, susjedi, suradnici, učenici i, o Bože, čitav svijet! U tom trenutku počela sam plesati u svom uredu, a zatim i na ulici. Pripremila sam još kašastih zelenih sokova, uzela hrpu papirnatih čaša i izašla. Ponudila sam zelene kašaste sokove svojim susjedima i prolaznicima. Željela sam vidjeti hoće li se i njima svidjeti njihov okus. I svidio im se. Nisam se mogla prestati smijati i vikati od uzbuđenja. Otkrila sam da su zeleni kašasti sokovi savršeno rješenje za ljude put mene, kakvih ima na milijune.

4 VAŽNOST PROMJENE ZELENJIA U ZELENIH KAŠASTIM SOKOVIMA

Poboljšati se znači promijeniti se; biti savršen znači mijenjati se često.

— WINSTON CHURCHILL

KADA SAM PRVI PUT DOŠLA NA IDEJU O ZELENIH KAŠASTIM sokovima odlučila sam da u svojim zelenim kašastim sokovima trebam najtamnije moguće zelene listove tako da poništim štetu nastalu nejedanjem dovoljnih količina zelenja ranije u životu. Stoga prvih nekoliko mjeseci nisam miksala gotovo ništa drugo osim kelja vrste lacinati (eng. *dinosaur kale*; op. prev.). Taj kelj dobio je ime po tome što nalikuje koži dinosaura. Poznati i kao talijanski kelj, pripada porodici *brassica* i može ga se pronaći u većini supermarketa širom svijeta. Valja i ja posebno smo uživale u zelenim kašastim sokovima pripremljenima od te vrste kelja. Međutim, nakon tri mjeseca pijenja istog soka počele smo osjećati laganu utrnulost lica. Odmah sam taj simptom povezala sa zelenim kašastim sokom budući da je on bio jedina promjena načina života naše obitelji. Sjećam se da sam pomislila, *O, ne! Ne želim se odreći zelenih kašastih sokova koje toliko volimo.* Počela sam proučavati hranjivi sadržaj zelenja i uskoro sam otkrila razlog naših simptoma.

Zeleni listovi su obično najhranjiviji dio biljke i živa stvorenja ih prirodno žele jesti. Biljke u svojim listovima imaju male količine alkaloida kako bi osigurale da životinje prijeđu na druge zelene biljke i ne istrijebe nijednu pojedinu biljnu vrstu. Alkaloidi su u velikim količinama otrovni, međutim u malim količinama ne mogu vam naškoditi te čak jačaju imunološki sustav. Na tom načelu temelji se znanost homeopatije. Međutim, nastavite li jesti kelj, ili špinat, ili bilo koju drugu pojedinu vrstu zelenja tjednima

bez promjene, naposljetku se ista vrsta alkaloida može nakupiti u vašem tijelu i izazvati neželjene simptome trovanja. Većina zelenja sadrži različite vrste alkaloida i zato izmjenom različitog zelenja u našim zelenim kašastim sokovima možemo izbjeći trovanje i ojačati svoj imunitet.

Voće nije potrebno često izmjenjivati jer voće rijetko sadrži alkaloida. U stvari, priroda želi da se voće jede što više kako bi se širilo sjeme koje se nalazi u plodovima. Zato je zrelo voće slatko, ugodna mirisa i živih boja.

Zelenje možete izmjenjivati kako god vam odgovara. Neki ljudi u svoje zelene kašaste sokove svaki dan stavljaju drugu vrstu zelenja. Drugi u svaki zeleni kašasti sok stavljaju različito zelenje. Preporučujem izmjenjivanje barem sedam vrsta zelenja, po jednu za svaki dan u tjednu. Pokušajte se hraniti što raznolikije. Što je veći raspon zelenja koje jedete, to je spektar hranjivih tvari koje vaše tijelo dobiva širi.

Ne znam koji je točan broj jestivog zelenja na našem planetu, no znam da ga ima na tisuće. Daniel Moerman je u svojoj knjizi *Etnobotanika američkih Indijanaca*²⁵ naveo 1.649 vrsta jestivih biljaka koje su koristili samo američki Indijanci. S obzirom na dramatično smanjenje naše potrošnje zelenja u posljednja dva stoljeća, izgubili smo znanje o najjestivijem zelenju. Sada se moramo osloniti na različite narode diljem svijeta kako bismo obnovili svoju sposobnost prepoznavanja jestivih biljaka. Kada putujem i upoznajem 'pilce' zelenih kašastih sokova, skupljam različite informacije o jestivom zelenju. Moj sin Sergej posjeduje agenciju za planinarenje *Harmony Hikes* koja vodi skupine ljudi u divljinu i uči ih prepoznavati jestive i otrovne biljke. U proljeće i ljeti često nam dolazi s košarom raznoraznih vrsta biljaka koje zahvalno stavljamo u mikser. Sergej je veliki entuzijast kad se radi o hrani koju se može pronaći u divljini i smatra da je to prava super-hrana prirode. Izradio je

²⁵ Daniel Moerman, *Native American Ethnobotany* (Portland, OR: Timber Press, 1998).

nekoliko kratkih videa o najčešćim samoniklim jestivim biljkama i postavio ih na *Youtube* vama za informaciju i zabavu.



Slijedi popis jestivog zelenja koje se može pronaći u većem dijelu svijeta. Željela bih odati priznanje osobi koja je najviše doprinijela mom popisu, Gabrielle Chavez, autorici, učiteljici i vrtlari iz Portlanda u američkoj saveznoj državi Oregon.

KULTIVIRANO ZELENIJE

amarant	lišće bambusa
blitva (sve vrste)	lišće biljke goji
Bok Choy (vrsta kupusa, "kineski kupus"; <i>op. prev.</i>)	("vučje bobice")
celer	lišće loze
endivija	loboda
kelj (sve vrste)	matovilac
listovi bundeve	mitsuna ("japanski kelj"; <i>op. prev.</i>)
listovi tikve	pšenična repa
listovi kaktusa nopal	radić
listovi krastavca	raštika

repa, zelenje
 riga (rikula)
 salata (sve vrste,
 crvene i zelene)
 salatna dinjica
 špinat

zelenje cikle
 zelenje gorušice
 zelenje mrkve
 zelenje repe
 zelenje rotkve

SAMONIKLO JESTIVO BILJE I KOROVI

crijevac
 bijela loboda
 ivančica, cvjetovi i listovi
 ruža, cvjetovi i listovi
 divlja gorušica
 divlja rotkva
 divlje jagode
 djetelina
 kiselica
 kopriava

maslačak, listovi i cvjetovi
 potočnica
 rožac
 selen
 sljez
 štavelj
 tamaris
 troskot
 trputac
 tušanj (tušt)

ZAČINSKO BILJE

bosiljak
 komorač
 korijander
 listovi paprene metvice
 matičnjak
 metvica
 metvulja

mladi kopar
 perilla (shiso)
 peršin (talijanski ili peršin
 ravnih listova i peršin
 kovrčavih listova)
 stevija
 zelena metvica

KLICE

Radi raznolikosti u našu smo prehranu uključili nekoliko vrsta klica; međutim nikad više od pregršta, te samo jednom ili dva

puta tjedno. Klice od otprilike trećeg do šestog dana svog života sadrže više razine alkaloida što ih štiti od toga da ih pojedu životinje.²⁶ To ne znači da su klice nužno opasne, samo trebamo ograničiti njihov unos. Većina klica je bogata vitaminom B i sadrže mnogo puta više hranjivih tvari nego lišće potpuno odrasle biljke budući da klice za svoj brzi rast trebaju više hrane. U svojim zelenim kašastim sokovima koristim samo klice koje na sebi imaju zelene listove.

lucerna
 brokula
 heljdina "salata" (klice)
 djetelina
 piskavica
 rotkva
 suncokret

LJEKOVITO BILJE

Ljekovito bilje je jestivo, ali sadrži natprosječne razine alkaloida te ga se treba koristiti u manjim količinama. Ja tijekom ljeta u svoje zelene kašaste sokove stavljam raznorazno ljekovito bilje, međutim uvijek ih stavljam zajedno s drugim zelenjem i ne koristim ga prečesto. Ljekovito bilje koristite štedljivo, a ako niste sigurni, najbolje je da ga izostavite.

aloja, list
 bogiša
 crveni ili vrtni sljez,
 cvjetovi i listovi
 čapljan
 čehulja
 djetelina

duglazija, mlade iglice
 ginko
 japanski javor,
 mladi cvjetovi
 kardun (divlja artičoka),
 listovi
 kozja brada

²⁶ Elizabeth Baker, *Unbelievably Easy-Sprouting* (Poulsbo, WA: Drelwood, 2000)

krasuljica
Lapsana communis
 (obična ognjičina)
Lavatera, cvjetovi i listovi
 ljepljiva broćika
 medic
 mliječni čičak
 neven, cvjetovi i listovi

Oxalis tuberosa (eng. *oca*)
 poreč (boražina), listovi i
 cvjetovi
 preslica
 smokva, listovi
 veliki gavez, cvjetovi i
 listovi

OTROVNE BILJKE

Molim vas da budete na oprezu. U Sjevernoj Americi postoji otprilike sto i pedeset otrovnih biljaka. Budite oprezni i naučite prepoznavati sljedeću dvadeset i jednu najotrovniju biljku.²⁷

Adonis autumnalis
 (“lažni kukurijek”)
Aesculus glabra
Apocynum
Asclepias tuberosa
 (svilnica)
Erythrina
 habulica
Iris versicolor (Raznobojna
 perunika)
 kanadska tisa
 kukuta
 kužnjak
 naprstak (bjesnik,
 pustikara)

otrovni bršljan
Phytolacca
 (vinobojka, kermes)
Podophyllum peltatum
 (američki podofil)
 ptičje mlijeko
Solanum carolinense
 (“konjska kopriva”)
Toxicodendron pubescens
 (“otrovni hrast”)
 vodena perunika
Zephyranthes atamasco
 (kišni ljiljan)
Zigadenus venenosus
 žabnjak

Popis ne uključuje otrovne gljive

²⁷ T. S. Elias i P. A. Dykeman, *Edible Wild Plants: A North American Field Guide* (New York: Sterling, 1990.).

Jestivo samoniklo bilje uvijek sadrži više vitamina i minerala od bilja koje se plasira na tržištu. Korovi nisu bili “razmaženi” skrblju poljoprivrednika, za razliku od “dobrih” vrtnih biljaka. Kako bi preživjeli usprkos plijevljenju, čupanju i prskanju, korovi su razvili veliku sposobnost preživljavanja. Na primjer, da bi preživjeli bez zalijevanja, većina divljeg bilja je razvila nevjerojatno dugo korijenje. Korijenje lucerne naraste do šest metara i prodire do najplodnijih slojeva tla. Zbog toga sve divlje bilje posjeduje više hranjivih tvari od bilja u komercijalnom uzgoju. Sada se osjećam glupo kada se sjetim kako sam uvijek plijevala “ružnu” bijelu lobodu u svom vrtu kako bi mogla rasti moja “dragocjena” ledena salata. Sada u jesen skupljam sjemenje maslačka, koprive, bijele lobode i drugih korova te ih uzgajam u svom vrtu zajedno s keljem i špinatom kako bih povećala raznolikost zelenja u svojim zelenim kašastim sokovima.

Uživam u bogatom i lagano gorkastom okusu korova. U mojoj obitelji otkrili smo da što dalje konzumiramo zelene kašaste sokove, to više cijenimo gorkasto zelenje kao što su maslačak, peršin i endivija. Za vrijeme nedavnog posjeta Australiji Valja i ja primijetile smo kako je zelenje tamo gorko. Čak i blitva, špinat i obične salate, za koje smo u Sjedinjenim Državama smatrali da su blagog okusa, tamo su bili toliko gorki da smo se pitali ne radi li se o različitim biljkama. Australijski farmeri su nam objasnili da njihovo zelenje raste na vulkanskom tlu koje je vrlo plodno i bogato mineralima. Zanimalo me je da li gorčina tog zelenja znači da ono sadrži mnogo hranjivih tvari. Tražila sam po internetu i pronašla znanstveno istraživanje koje potvrđuje da je tome tako. Prema Adamu Drewnowskom s University of Washington, “fitokemikalije su antioksidanti i sve su gorke. Antioksidanti su kemikalije koji štite tjelesne stanice. Izbjegavanje voća i povrća gorkog okusa može značiti gubitak važnih zdravstvenih blagodati. Kemikalije u biljkama

koje uzrokuju gorak okus su kemikalije koje sprječavaju rak i srčane bolesti²⁸. Čak i kad znaju za veliku vrijednost gorkog zelenja, mnogi ljudi ga svejedno neće moći mnogo jesti zbog njegove gorčine. Miksanje s voćem pretvara gorko zelenje u ukusnu poslasticu. Stavljanjem gorkog zelenja u vaše zelene kašaste sokove mogli biste ga zavoljeti. Kada sam prije pet godina počela piti zelene kašaste sokove, nisam mogla podnijeti gorak okus maslačka, pa sam ih miksala s mnogo slatkog voća. Danas je maslačak moje omiljeno zelenje za salatu.

Jednom sam pročitala ili primila *e-mail* o tome da kelj, špinat, peršin ili neko drugo zelenje ima toksični sastojak te da stoga može biti opasno za ljude. To može biti točno, no ne u mjeri da iz svoje prehrane trebamo isključiti bilo koju pojedinu vrstu zelenja. Naučite povećati raznolikost zelenja u svojoj prehrani i neprekidno ga izmjenjujte za što bolje nutritivne rezultate.

²⁸ Adam Drewnowski, dr. sci., i Carmen Gomez-Careros, "Bitter Bounty: Worst-Tasting Produce May Be the Best for You", *American Journal of Clinical Nutrition*, prosinac 2000.

5 MIKSANJE NASUPROT CIJEĐENJA

Da biste uspješno upravljali sustavom trebate se usredotočiti na interakcije njegovih dijelova umjesto da promatrate ponašanje svakog dijela sustava pojedinačno. — PAUL ELICH

NAKON ŠTO SAM OBJAVILA SVOJU PRVU KNJIGU O ZELENIH KAŠASTIM sokovima od čitatelja sam primila mnogo upita o tome je li miksanje poželjnije od cijedenja. Osim toga, čula sam da su neki nutricionisti zabrinuti da bi miksanje moglo ubrzati oksidaciju hrane. Bila sam silno radoznala i željela sam sama pronaći odgovor na to pitanje pa sam počela istraživati.

Odlučila sam provesti pokus. Za pokus sam odabrala krumpir zato što je kod krumpira jednostavno promatrati proces oksidacije. Vjerojatno se sjećate nekog slučaja kada ste ostavili krišku sirovog krumpira na daski za rezanje i opazili da je u roku od nekoliko minuta postala smeđa. Zato je moja baka oguljeni krumpir običavala stavljati u vodu da bi spriječila da postane smeđ, odnosno da oksidira.

Prvo sam dva krumpira ogulila, tako da boja njihova kore ne utječe na rezultate pokusa. Zatim sam iscijedila jedan krumpir u sokovniku s dvije brzine, a drugi sam izmiksala u *Vita-Mix* mikseru s jednom šalicom vode. Obje čaše s tekućinom stavila sam na stol te ih fotografirala. Tijekom naredna dva dana često sam ih fotografirala. Sok od krumpira počeo je postajati smeđ prije isteka prvih sat vremena. Izmiksani krumpir ostao je gotovo bijel dva dana. Vrh obje tekućine, koji je bio izložen zraku, potamnio je gotovo trenutno. Ponovila sam pokus tri put s različitim vrstama krumpira i različitim oblicima čaša. Rezultati su bili jednaki.





Izmiksani krumpir (lijevo) i iscijeđeni krumpir (desno)

Bilo je očito da je iscijeđeni krumpir oksidirao brže nego izmiksani krumpir. Budući da nisam akademska znanstvenica odlučila sam potražiti mišljenje nekoga s adekvatnim stručnim znanjem. Otišla sam na lokalno sveučilište i posavjetovala se s Gregoryjem T. Millerom, profesorom kemije na Southern Oregon University. Nakon što je istražio to pitanje, napisao mi je sljedeće:

Poprimanje smeđe boje rezultat je oksidacije određenih biomolekula u voću ili povrću. Moji studenti to proučavaju u laboratoriju tako da sam donekle upoznat s tim procesom (iako oni proučavaju enzimski reguliranu oksidaciju). Moja supruga je proizvođačica vina i bavi se oksidacijom njezina soka i vina. K tomu, posjedujem opsežan materijal o oksidaciji u obliku knjiga s područja medicine, biokemije i nutricionizma. Evo mog mišljenja:

Mnogi smatraju da će proces miksiranja uzrokovati povećanu oksidaciju zbog tisuća sličnih mjehurića zraka koji se stvaraju u miksanoj tekućini. To povećava površinu kisika u tekućini i olakšava proces oksidacije. Međutim, barem što se tiče grožđa, opazio sam da vrijedi

suprotno. Izmiksano grožđe zadržava svoju boju mnogo duže nego kada je iscijeđeno. Mislim da je to opažanje kod grožđa rezultat činjenice da se tijekom miksiranja grožđa oslobađaju mnogi antioksidanti, budući da miksiranje rastvara više stanica nego što je to kod procesa cijedenja. Vjerujem da ste to isto vi opazili kod krumpira.

Krumpir sadrži mnoge antioksidante. Zbog blijede boje mnogih vrsta krumpira za mnoge je ljude to možda iznenađujuće. Između ostalih, krumpiri su bogat izvor fenolika, flavonoida, karotenoida i antocijanina. Koncentracija svake tvari razlikuje se od vrste do vrste krumpira. Budući da su vaši krumpiri oguljeni (a u kori je smještena najveća koncentracija enzima oksidanta tirozonaze), smatram da proces miksiranja oslobađa mnogo veći postotak antioksidanata iz tkiva nego što je to slučaj kod procesa cijedenja.

Također je moguće da kod mnogih vrsta voća i povrća velika količina vlakana koja se oslobađa za vrijeme miksiranja smanjuje zasićenost kisikom u otopini, međutim mislim da je to, ako je točno, sekundarna stvar.

Smatram da ovaj pokus objašnjava zašto se obično preporuča da se svježe iscijeđeni sok popije u roku od nekoliko minuta nakon što je pripremljen, kao i to zašto zeleni kašasti sokovi mogu ostati svježiji dva ili tri dana kada ih se čuva u hladnjaku.

U nadi da ću dobiti više znanstvenih povratnih informacija, poslala sam preko e-pošte opis svog pokusa s krumpirom na dvadeset i pet tisuća adresa sa svoje liste. Primila sam brojne vrijedne odgovore, a jedan od njih bio mi je osobito koristan i željela bih ga podijeliti s vama. Dr. sci. Michael Donaldson, stručnjak za kemijsko inženjerstvo sa Sveučilišta Cornell, ponovio je pokus s krumpirom. Njegovi zaključci bili su sljedeći:

- Početna oksidacija u mikseru prilikom cijedenja i miksiranja jednake je brzine.
- Do sljedećeg jutra iscijeđeni sok je dobio tamniju boju, a mješavina nije. Izmiksana tekućina bila je mnogo gušća, pa se boja

koja se stvorila na vrhu nije preselila prema dolje kao što se to dogodilo s iscijeđenim sokom.

- Ne slažem se s onima koji kažu da je miksanje vrlo destruktivno, odnosno mnogo destruktivnije od cijedenja.

Cijenim te povratne informacije od znanstvenika i nadam se da će se uskoro provesti više istraživanja o tom važnom pitanju. Zasada je moj zaključak da je i miksanje i cijedenje korisno.

Glavna prednost cijedenog soka ispred kašastih sokova je da cijedeni sok zahtijeva vrlo malo probavljanja te se odmah asimilira u krvotok i tako omogućuje probavnom sustavu da se odmora. Kvaliteta cijedenog soka posebno je važna za ljude koji pate od ozbiljnih nutritivnih deficijencija ili imaju izrazito osjetljiv probavni sustav. Takvi ljudi često nisu u stanju podnijeti bilo kakva vlakna te im cijedeni sok može biti neprocjenjiva hrana. Zeleni sok pokazao se iznimno korisnim kod ljudi koji boluju od raka i drugih degenerativnih bolesti.²⁹

Međutim, slažem se s dr. Dougom Grahamom da su cijede- ni sokovi “fragmentirana hrana” budući da im nedostaje ključna komponenta vlakana i njihovih antioksidanata. Kada unosimo dovoljno vlakana poboljšavamo eliminaciju štetnih tvari i time rasterećujemo tijelo. Otrovne se tvari često nakupljaju u debelom crijevu, a vlakna ih pročišćavaju. Kada vlakna odstrane većinu otrovnih tvari tijelo ima veću sposobnost apsorpcije hranjivih tvari, što pak rezultira boljom probavom. Ljudi ne bi mogli živjeti isključivo na cijede- nim sokovima, dok su, naprotiv, zeleni kašasti sokovi cjelovita hrana.

Ako pri ruci nemam mikser koristim sokovnik. Jednom prilikom dala sam mikser svom bratu jer sam smatrala da mu je potrebniji nego meni. Dok sam čekala da mi stigne moj novi *Vita-Mix* cijedila sam zelenje jer bez njega nisam mogla živjeti.

²⁹ Max Gerson, dr. sci., *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases and the Cure of Advanced Cancer by Diet Therapy: A Summary of 30 Years of Clinical Experimentation* (Greenfield Review Press, Greenfield Center, NY, 1997.).

Međutim, brzo mi je dosadio ograničeni spektar okusa. Primijetila sam također da osjećam veću glad te sam svom meniju morala dodati više salata budući da cijedeni sokovi nisu jednako zasitni kao kašasti sokovi. Nasuprot tome, kašasti sokovi vrlo su zasitni: na njima mogu živjeti danima, čak tjednima. Poznajem ljude koji su odlučili živjeti na kašastim sokovima nekoliko tjedana ili mjeseci te su postigli izvrsne rezultate. U Dodatku 1 i 2 pronaći ćete izvanrednu priču o pokusu Clenta Manicha sa zelenim kašastim sokovima.

Mislim da su zeleni kašasti sokovi optimalni za svakodnevnu upotrebu, kao i za većinu ljudi. Brzo se pripremaju, ukusni su i hranjivi u isto vrijeme. Nijedna druga hrana ne može se natjecati s dvjema glavnim prednostima zelenih kašastih sokova: hranjivom vrijednošću i praktičnošću.

6 PITANJA I ODGOVORI O ZELENIM KAŠASTIM SOKOVIMA

NA SVOJIM RADIONICAMA, PREDAVANJIMA I WEB-SITU UVIJEK ODGOVARAM na pitanja o zelenim kašastim sokovima. U stvari, ova je knjiga jednim dijelom napisana i kao odgovor na pitanja s kojima sam se susrela nakon objave svoje posljednje knjige *Zeleno za zdravlje*. Odgovori na mnoga od tih pitanja uvršteni su u drugim poglavljima. Evo nekih od najčešće postavljenih pitanja.

Pitanje: Koliko zelenja trebam dnevno jesti?

Victoria: Postoji velika razlika između jedenja zelenja u obliku salate i u izmiksanom obliku. Naša tijela mogu asimilirati nekoliko puta više vitalnih hranjivih tvari iz miksano zelenja nego iz žvakanog zelenja budući da mikser razlaže hranu na mnogo manje čestice. Neki visokobrzinski mikseri čak mogu razbiti stanične stijenke biljke. U usporedbi s tim, salate zahtijevaju temeljito žvakanje, a ljudi općenito ne žvaču dovoljno da potpuno iskoriste ono što jedu. Osim toga, salate se poslužuju s uljima i drugim začinima, a ti sastojci znatno usporavaju našu probavu. Ako zelenje više volite jesti kao salatu, po mojoj procjeni trebate pojesti barem šest prepunih šalica zelenja dnevno. Ako zelenje pijete u miksanom obliku, tada će tri prepune šalice dnevno biti dovoljne.

Pitanje: Odakle da dobijem potrebne proteine?

Victoria: Ovo je najpopularnije pitanje na mojim predavanjima. Mislim da smo strah od nedovoljno proteina u prehrani naslijedili s početka prošlog stoljeća. Dr. McCollum u svojoj knjizi o fundamentalnom nutricionističkom istraživanju iz 1922. godine,



koja broji 522 stranice, napisao je: “Studijama je ustvrđeno da se tijelo životinje odnosno tkiva biljke u osnovi sastoje od proteina, ugljikohidrata, masti i niza s njima povezanih supstanci. Nekoliko drugih istaknutih sastavnica... nisu od ključne važnosti.”³⁰ Kasnije u istoj knjizi zaključuje: “Proteini su najvažnija organska sastavnica tijela.” Možda nam se taj beskompromisni zaključak iz pera profesora kemijske higijene i javnog zdravlja sa Sveučilišta John Hopkins u Baltimoru činio toliko uvjerljivim da mu vjerujemo i dandanas. Od tog su vremena nutricionisti otkrili na stotine različitih nutritivnih tvari koje su od ključne važnosti za ljudsko zdravlje. Neki istraživači, na primjer, procjenjuju da postoji do četrdeset tisuća hranjivih tvari biljnog podrijetla (fitonutrijenata) koje jedva da smo počeli proučavati. Često se pitam zašto nitko ne postavi pitanje: “Odakle da dobijem potrebne fitonutrijente?” Usput, većinu njih, zajedno s proteinima, možemo dobiti iz svježeg zelenja. Razmislite o ovome: kravlje je mlijeko svega nekoliko sati prije nego što je krava pomuzena bilo zelena trava. Više informacija o proteinima u zelenju potražite u mojoj knjizi *Zelena za zdravlje* u kojoj sam cijelo jedno poglavlje posvetila toj temi. Istražujući spomenutu temu naišla sam na mnogo fascinantnih ali slabo poznatih podataka: primjerice, pola kilograma kelja sadrži više proteina od dnevne preporučene količine koju je odredio USDA (Američko ministarstvo poljoprivrede).

Pitanje: Možemo li u zelene kašaste sokove stavljati pšeničnu travu?

Victoria: Pšenična trava prekrasan je dodatak raznolikosti zelenih kašastih sokova. Ja ponekad kupim malu posudu pšenične trave u zemlji kakva se često prodaje za kućne ljubimce. Pšenična trava raste vrlo brzo i obično od male posude mogu tri puta odrezati pšeničnu travu za zelene kašaste sokove. Međutim, molim vas zapamtite da pšenična trava, kao i svako drugo zelenje, sadrži sićušnu količinu alkaloida te je treba iz-

mjenjivati s drugim vrstama zelenja.

Pitanje: Svoje zelene kašaste sokove pripremam s mnogo slatkog voća, čak s datuljama, suhim grožđem, smokvama i suhim šljivama. Trebam li koristiti manje slatkoga?

Victoria: Više slatkog voća i datulje možete stavljati u zeleni kašast sok za početnika ili za dijete. Većina ljudi još uvijek nije naviknuta na okus klorofila i jednostavno ga neće piti ako im je “prezelenog” okusa. Smatram da je vrlo bitno pripremati kašaste sokove koji su toliko ukusni da im se svi vesele. Na temelju vlastitih opažanja i povratnih informacija od drugih ljudi koji piju zelene kašaste sokove mogu reći da većina ljudi nakon nekoliko tjedana spontano počnu željeti zelenije kašaste sokove. S druge strane, neki ljudi koji su pokušavali biti previše savršeni prebrzo su - od samog početka - počeli pripremati “superzelene” kašaste sokove. Žalili su se da su zeleni kašasti sokovi užasnog okusa te su od njih odustali, ne želeći ih nikad više probati. Ako ste osjetljivi na šećer zbog razloga kao što su dijabetes, *candida* ili hipoglikemija možda ćete morati početi s manje slatkim kašastim sokovima te im dodavati voće s niskim glikemijskim indeksom kao što su jabuke i različito bobičasto voće. Kao alternativno rješenje možete pripremati ukusne kašaste sokove od zelenja i povrća bez škroba kao što su rajčice, krastavci, celer, paprika i slično.

Pitanje: Koliko kašastih sokova trebam popiti dnevno?

Victoria: Možete ih piti koliko god želite. Ja ponekad popijem samo jednu litru, međutim češće popijem dvije, tri ili čak četiri litre dnevno.

Pitanje: Smijem li zamrznuti zelenje ako ga ne mogu potrošiti odjedanput?

Victoria: Ja nikad nisam zamrzavala svoje zelenje, no da živim u nekoj sjevernoj zemlji i da sam imala, na primjer, veliki urod špinata, zamrznula bih ga i trošila tijekom vremena. Zamrznuto zelenje svejedno će biti hranjivije od kuhanoga. Međutim, ako vam je dostupno svježe zelenje, ono je znatno hranjivije i ukusnije od zamrznutoga.

³⁰ E. V. McCollum, dr. sci., *The Newer Knowledge of Nutrition* (New York: The McMillan Company, 1922).

Pitanje: Koji je rok trajanja kašastih sokova?

Victoria: Zeleni kašasti sokovi najbolji su kada su svježiji, no ako je potrebno može ih se čuvati do tri dana. Kada sam kod kuće, svakog jutra pripremam svježe kašaste sokove, no kada putujem unaprijed pripremim sedam do deset litara i držim ih u hladnjaku u svom automobilu. Pijem svoje zelene kašaste sokove dok god su svježiji. Iznenadilo me da su i nakon tri dana često i dalje vrlo ukusni i imaju izvrsnu zelenu boju.

Pitanje: Mislite li da je za pripremanje zelenih kašastih sokova bolje koristiti zelenje u prahu nego svježe zelenje?

Victoria: Ako izmjenjujemo zelenje i konzumiramo najmanje litru zelenog kašastog soka dnevno dobivamo optimalnu količinu hranjivih tvari. Preporučam da se zeleni prašci koriste samo kada svježe zelenje nije dostupno, na primjer kada ste na putu. Mislim da osušeno zelenje nije ni izbliza toliko vitalno i hranjivo kao svježe zelenje. Moja kći Valja nedavno je odlučila na prijateljičinoj farmi konja dodatno istražiti teoriju suhog zelenja nasuprot svježem zelenju. Valja je provela pokus u kojem je konjima dala da izaberu hoće li jesti svježiju travu ili sijeno visoke kvalitete. Šest od šest konja izabralo je svježiju travu umjesto sijena.

Pitanje: Trebam li izbjegavati špinat zato što sadrži oksalnu kiselinu?

Victoria: Oksalna kiselina u hrani smatra se štetnom zato što se spaja s kalcijem i može u tijelu smanjiti količinu tog važnog minerala. Iz nekog razloga svi znaju za oksalnu kiselinu u špinatu, ali ne znaju da se oksalna kiselina nalazi u mnogim drugim vrstama hrane koje se često jedu kao što su žitarice i grah, te posebno kava i čaj. Dok je špinat pun kalcija koji minimalizira gubitak tog materijala iz tijela, kava ga nema nimalo. Više bih se brinula zbog oksalne kiseline u kavi i drugim proizvodima nego zbog oksalne kiseline u špinatu. S druge strane, iako je količina oksalne kiseline u špinatu sićušna, ako ne izmjenjujete zelenje u svojim kašastim sokovima i tjedan za tje-

dnom koristite samo špinat, mogli biste akumulirati oksalnu kiselinu i dobiti simptome trovanja. Upamtite, izmjenjujte zelenje!

Pitanje: Što je s vitaminom B₁₂, kojeg vegani ne dobivaju iz biljaka?

Victoria: Vitamin B₁₂ jedini je nutrijent kojeg ne možemo dobiti iz biljaka. Trenutno se provode mnoga istraživanja o vitaminu B₁₂. USDA preporučuje da se taj vitamin unosi putem životinjskih proizvoda, jedenjem mesa, jaja ili mliječni proizvoda. Mnogi vegani i ljudi koji jedu sirovu hranu uzimaju dodatke prehrani (suplemente) s vitaminom B₁₂. Dr. Vivian Vetrano i drugi liječnici prirodnog zdravlja tvrde da vitamin B₁₂ proizvode bakterije u crijevnom traktu ako je isti zdrav. U mojoj obitelji nitko nema simptome manjka vitamina B₁₂ iako nikad nismo uzimali suplemente tog vitamina. Dakle, kao što vidite, o toj važnoj temi postoje kontradiktorne informacije. Znanstvena istraživanja su pokazala da je manjak vitamina B₁₂ opasan za ljudsko zdravlje, pa uzimajte suplemente ako morate.

Pitanje: Kako da prepoznam korove i trave koje mogu jesti?

Victoria: Moramo biti oprezni pri branju samoniklog bilja jer u prirodi ima bilja koje je otrovno. Posjetite knjižnicu ili lokalnu knjižaru i pronađite knjigu koja se odnosi na vaše područje. Ja živim u južnom Oregonu i neki od naših korova ovdje su drukčiji od korova na drugim područjima. Preporučujem da se najprije informirate o nekoliko vrsta poznatih korova koji su uobičajeni širom Sjedinjenih Država i u drugim dijelovima svijeta. Neke od jestivih samoniklih biljaka su trputac, maslačak, crijevac, tušanj i kopriva. Te biljke su vrlo hranjive i možete ih lako pronaći na svom području.

Postoji mnogo korisnih knjiga o jestivom samoniklom bilju napisanih za različita područja. Internet je odličan izvor za identificiranje samoniklih biljaka. Na primjer, možda ćete htjeti brati trputac jer je bogat proteinima i vitaminima A i D te snižava kolesterol i krvni pritisak. Odete li na *Yahoo* ili *Google* i potražite ime biljke pod karticom "Slike", pronaći ćete nekoliko fotografija trputca, dovoljno za prepoznavanje te samonikle biljke.

Pitanje: Je li poželjno kašastim sokovima dodavati bilo kakve masnoće?

Victoria: Ne preporučujem dodavanje masnoća u zelene kašaste sokove. Mislim da je formula zelenog kašastog soka — voće, zelenje i voda — savršena i ne treba poboljšanja. Bilo kakvi dodatni sastojci umanjit će hranjivu vrijednost zelenog kašastog soka. Pa ipak, mogu razumjeti da je svaka osoba jedinstvena i može imati drukčije potrebe. U svoje kašaste sokove možete dodati što god želite. Najvažnije je da ih pijete redovito.

Pitanje: Otkako sam počeo piti zelene kašaste sokove stolica mi je postala zelena. Je li to normalno?

Victoria: Kada je razina želučane kiseline niska čovjek u stolici može pronaći komadiće neprobavljene hrane, a njihova boja može odražavati boju pojedene hrane: na primjer, crvena od cikle ili zelena od zelenih kašastih sokova. Nakon svakodnevnog konzumiranja zelenih kašastih sokova tijelo dobiva dovoljno hranjivih tvari, a razina želučane kiseline počinje se normalizirati. S vremenom ćete uvijek imati istu boju stolice, bez obzira na hranu koju jedete. Normalna stolica treba biti svijetlosmeđa, bez mirisa, dobro uobličena i ne smije se lijepiti za zahodsku školjku. Napušta tijelo lako, bez naprezanja i neugode.

Pitanje: Počela sam jesti sirovu hranu i piti zelene kašaste sokove prije tri dana i osjećam da imam zatvor. U čemu sam pogriješila?

Victoria: Kada ljudi pretežno jedu obrađenu hranu koja je siromašna vlaknima njihova crijeva postanu troma. Zato se sadržaj debelog crijeva ne pokreće peristaltikom nego ga umjesto toga guraju sljedeći obroci. Sirova hrana je bogata vlaknima i hranjivim tvarima, sastoji se od oko devedeset posto vode. To je velika promjena i crijeva se na nju trebaju priviknuti. Crijevima može trebati nekoliko tjedana, ponekad i više, da se oporave, da se njihov mišićni tonus poboljša i da počnu ispravno funkcionirati.

7 ZELENI KAŠASTI SOKOVI ZA DJECU

Djeca su najveće bogatstvo svijeta i najbolja nada za budućnost.

— JOHN F. KENNEDY

KADA SAM OD SVOG NAJSTARIJEG SINA STEPHANA SAZNALA DA NJEGOVA žena Tasia očekuje dijete, odmah sam kupila *Vita-Mix* mikser i poslala im ga. Znala sam da se Stephan i Tasia ne hrane sirovom hranom, pa sam ih zamolila da naprave samo jednu malu promjenu: da u svoju dnevnu prehranu dodaju barem jednu šalicu zelenog kašastog soka. Objasnila sam im da će taj jednostavni dodatak osigurati važne hranjive tvari ne samo za dijete nego i za roditelje, te da će im pomoći da budu puni energije i uravnoteženi u trenutku djetetova dolaska. Obećali su mi da će slijediti moje upute budući da su oboje bili uzbuđeni i voljni učiniti sve da dobiju zdravo dijete. Isprva im se nije svidio okus zelenja u kašastom soku te su morali udvostručiti količinu voća, uslijed čega je njihov kašasti sok bio više žut nego zelen. Međutim, u roku od nekoliko tjedana javili su mi da su počeli stavljati više zelenja kako u kašaste sokove tako i u salate.

Nekoliko mjeseci kasnije Tasia mi je uzbuđeno rekla da je primijetila kako je dijete u trbuhu življe nakon što popije zeleni kašasti sok. Njezin liječnik rekao joj je da je to odličan znak. Trudila se da joj nijedan dan ne prođe bez kašastog soka. Svakoga jutra nakon ustajanja izmiksala bi dovoljno kašastog soka za sebe i za Stephana koji ga je u termosici nosio na posao. Tasia mi je priznala da se veseli kraju trudnoće kako bi se mogla malo odmoriti od te rutine. Kako li se samo prevarila...

Moje prvo unučie, Nic, rođen je 1. prosinca 2004. godine. Unutar nekoliko dana od njegova rođenja njegovi su roditelji otkrili da se budi tijekom noći ako Tasia taj dan nije popila zeleni

kašasti sok. Štoviše, bez uobičajene porcije hranjivih tvari bio je neraspoložen i ćudljiv. Miksanje se nastavilo.

Prvu žličicu zelenog kašastog soka Nic je pojeo kada je imao šest mjeseci. Odmah mu se svidio. Brzo je povezao glasan zvuk *Vita-Mixa* i svoje omiljeno piće. Svaki put kada bi čuo poznati zvuk uzbudio bi se i počeo smijati. Čim je naučio puzati, Nic bi dopuzao u kuhinju i lupao po hladnjaku, vičući “vvv-vvv-vvv” i tražio zeleni kašasti sok. Kada je naučio hodati, došao bi do kuhinjskog elementa na kojem je stajao mikser, uperio u nj prstić i ponavljao “kaša-sok, kaša-sok”! Tasia se više ne nada da će u dogledno vrijeme prekinuti rutinu pripremanja kašastih sokova! U isto vrijeme, bila je sretna kada joj je Nicov liječnik rekao da je njihovo dijete najzdravije u cijelom okrugu te zatražio da Nic na preglede dolazi manje često od ostale djece. Zeleni kašasti sokovi postali su važan dodatak Nicovoj, inače uobičajenoj, prehrani.

Većina djece voli zelene kašaste sokove. Preporučujem da djeci i početnicima bilo koje dobi pripremate posebno ukusne zelene kašaste sokove. Za svoju djecu obično pripremim slađi kašasti sok nego za sebe te ga lijepo ukasim svježim bobicama ili jagodama. Ne silite djecu da piju zelene kašaste sokove. Umjesto toga neka vide koliko vi uživate u tom slasnom, zdravom piću.

Za one koji već imaju dijete koje je stvorilo otpor prema zelenju preporučujemo ono što zovemo “skriveno iznenađenje”. Poslužite zeleni kašasti sok u šalici koja nije prozirna i dajte im da ga probaju dok im je pozornost usmjerena na nešto drugo. Kušaju li taj slasni, slatki napitak bez obraćanja pozornosti na zelenu boju mogli bi se u nj zaljubiti. Otkrila sam da djeca često zelene kašaste sokove vole više od odraslih. Iako u ovoj knjizi dajemo posebne recepte za djecu, djeca te slatke kašaste sokove blagog okusa trebaju samo na samom početku, budući da će im se brzo svidjeti superzeleni napitci. Zelene kašaste sokove toliko je brzo i lagano pripremiti da se odgajatelji i roditelji sve više zanimaju za uvođenje kašastih sokova u prehranu djece.



Lijevo: Nic u dobi od tri i pol godine

Dolje: Victoria priprema kašaste sokove za zainteresiranu mladu publiku



Moja obitelj i ja posjetili smo brojne škole i demonstrirali pripremu zelenog kašastog soka djeci i učiteljima. Nakon kušanja kašastog soka i slušanja o njegovim blagodatima, djeca su obično voljna pokušati pripremiti vlastite napitke. Upozorenje roditeljima: učite li svoju djecu da se hrane zdravo, budite spremni da vas za rođendan iznenade s “posebnom poslasticom” kao što je čaša soka od pšenične trave!

8 ZELENI KAŠASTI SOKOVI ZA NAŠE KUĆNE LJUBIMCE

Čovjekovo srce možemo procijeniti po njegovu odnosu prema životinjama – IMMANUEL KANT

U DIVLJINI SVE ŽIVOTINJE REDOVITO JEDU ZELENU HRANU. POZNATO JE DA čak i polarni medvjedi pasu travu, alge i mahunice (vrsta zimzelenog grma s bobičastim plodom; *op. prev.*). Sve divlje životinje zamjetno su zdravije od kućnih ljubimaca. Mišljenja sam da je jedan od glavnih čimbenika koji doprinose lošem zdravlju naših kućnih ljubimaca taj što im je zbog njihovog zatočeništva u velikoj mjeri ograničen, ako ne i potpuno onemogućen, pristup zelenoj hrani.

Prije nekoliko godina moj sin Sergej bio je u posjetu svojim prijateljima Jacku i Amandi čija je mačka bolovala od dijabetesa. Ta je mačka godinama redovito primala injekcije inzulina. Kada je Sergej došao njegovi su se prijatelji zabrinuto vrzmali oko mačke. Činilo se da se maca čudno ponaša. Ubrzano je disala i povremeno bi se onesvijestila. Jack je otrčao do ormarića s lijekovima, ali tamo su bile samo injekcije s inzulinom. Bio je praznik pa su sve trgovine u gradu bile zatvorene. Amanda je počela plakati jer je vjerovala da će njezin voljeni ljubimac brzo uginuti. Sergej je predložio da mačku puste van iz kuće, za slučaj da mačka intuitivno zna što bi joj moglo pomoći. Amanda je prosvjedovala: "Ali to je kućna mačka, zgazit će je auto ako je pustimo!" Sergej joj je odgovorio: "Pa, mislim da u ovom trenutku nemate mnogo za izgubiti." Odlučili su pustiti mačku te su otvorili vrata. Mačka je brzo istrčala i otišla ravno na travnjak. Počela je žustro jesti travu. Sve troje u čudu su gledali "bolesnu" mačku. U roku od nekoliko minuta maci je bilo vidljivo bolje. Tiho se vratila u kuću i zaspala na kauču.

Nekoliko tjedana kasnije Amanda je nazvala Sergeja i opisala mu kako su odveli mačku veterinaru te da im je ovaj rekao da je mački bila postavljena pogrešna dijagnoza; ustrajao je na tome da nije imala nikakav dijabetes. Rekao je da mačka nije patila od nikakve bolesti nego od loše prehrane. Od tada Amanda i Jack puštaju svoju mačku van kuće, čak joj kupuju pšeničnu travu. Mačka je sada mnogo zaigranija i zdravija.

Obitelj mog brata živi vrlo skromno pa svom mačku Timothyju mogu priuštiti samo najjeftiniju hranu. Na nesreću, bratova žena voljela je kućno bilje i imala ga je u izobilju po cijelom stanu. Slijedeći svoje instinkte, Timothy je jeo jednu biljku za drugom sve dok ih nije sve pojeo, uključujući kaktuse. Mislila sam da preuveličavaju te priče sve dok nisam imala priliku na jedan vikend primiti Timothyja u svoju kuću jer se brat selio. Ta dva dana bila su sasvim dovoljna: Timothy je proždri kćerkine paprati, palme, a posebno biljke aloje vere.

Moja mačka Masya jednom je, dok je branila svoje područje, ušla u brutalnu borbu iz koje je izašla s razrezanim okom. Veterinar joj je prepisao gomilu antibiotika i drugih lijekova te me je uvjerio da će Masya bez njih izgubiti oko. Nisam poslušala njegov savjet; svojoj sam mački svakog sata davala sok od pšenične trave i zelene kašaste sokove. Njezin je oporavak bio spektakularno brz i djelotvoran. Mašya voli zelenje. Kada pripremam salatu i ispadne mi list, ona ga rado "usisa" umjesto mene. Od svojih prijatelja čujem da se njihovi psi redovito trenutno zaljube u zelene kašaste sokove i nemaju ništa protiv da ih jedu povrh svoje uobičajene hrane.

Zelenje je zdravo za mačke i pse: zelenje čini njihovu dlaku sjajnijom, poboljšava njihov imunološki sustav, produljuje im život i štiti ih od raka. Psi mogu bez opasnosti jesti iste zelene kašaste sokove koje pripremate sebi. Za mačke morate pripremiti poseban miks bez voća, jer većina mačaka ne voli voće, niti ga dobro probavlja.



Ako vaši kućni ljubimci još uvijek ne vole zelene kašaste sokove možda ćete ih htjeti naučiti na njih. Na primjer, mojoj se mački isprva nisu sviđali, pa je Valja svaki put kada bi mi sebi pripremili zeleni kašasti sok pomoću kapaljke nekoliko kapi stavila u Masyjina usta. U roku od tjedan dana veselo je lizala zeleni kašasti sok s Valjina dlana. Sada voli malo zelenog kašastog soka nekoliko puta tjedno. Uobičajena porcija naše mačke je dvije do tri jušne žlice dvaput tjedno.

Naša susjeda posjeduje dva psa koji popiju svaki zeleni kašasti sok koji im ponudim; čak su svoju vlasnicu Nancy zainteresirali za zelene kašaste sokove. Pročitala je knjigu *Zeleno za zdravlje* i sada i ona uživa u zelenim kašastim sokovima! U dio ove knjige s receptima uključili smo i nekoliko recepata za vaše pse i mačke. (Molim vas, prilagodite količinu zelenih kašastih sokova sukladno veličini vašeg psa: čivave i labradori imaju će vrlo različite potrebe!).

Budući da živim na obronku planine blizu šume, odlučila sam provjeriti bi li divlje životinje bile zainteresirane za zelene kašaste sokove. Jedne sam večeri pripremila četiri litre zelenog kašastog soka od jabuka i kelja. Ulila sam ga u veliku zdjelu i ostavila izvan kuće, ispred prozora. Kada je počeo padati mrak, svratio je rakun i malo popio. Slijedila ga je obitelj tvorova, a nakon njih čak i veliki jelen. Kasnije te noći probudila me je velika treska. Veliki smeđi medvjed spustio se s planine i otkrio da nije preostalo ni malo zelenog kašastog soka. Bila sam tako zapanjena da sam izvadila video-kameru i snimila ga, međutim snimka je ispala previše tamna. Ne bih vam preporučila da provodite takve eksperimente u vlastitom susjedstvu, međutim bila sam zaprepaštena rezultatima. Izgleda da sve životinje instinktivno znaju da im je zelenje potrebno da ostanu zdrave i jedu ga mnogo spremnije od nas.

9 KOMBINIRANJE ZELENJA U ZELENIH KAŠASTIM SOKOVIMA

Nijedan zakon ili pravilo nije jače od razumijevanja. — PLATON

NAJČEŠĆE PITANJE KOJE LJUDI POSTAVLJAJU O ZELENIH KAŠASTIM SOKOVIMA tiče se kombinirana namirnica. Ljude zanima je li ispravno u kašastom soku kombinirati voće i povrće. Obično im odgovaram da u svojim kašastim sokovima nikad ne kombiniram voće i povrće, nego isključivo voće i zelenje. Mislim da je zelenje pogrešno uvršteno u kategoriju povrća. Zelenje ne sadrži škrob, kao što je to slučaj kod većine povrća. I sir i govedina dolaze od krave, međutim spadaju u različite kategorije hrane. Slično tome, između povrća i zelenih listova postoji značajna razlika, iako potječu od iste biljke. Ja "zelenje" definiram kao ravne listove biljke, pričvršćene na stabljiku, koji se mogu omotati oko prsta (uz nekoliko iznimaka uključujući listove kaktusa nopal i celer). Stavljanje zelenja u istu kategoriju s povrćem je zavaravajuće, čak može biti štetno za javno zdravlje. Predlažem da odjeli trgovina s ratarskim i plantažnim proizvodima imaju barem sljedeće tri zasebne sekcije: voće, povrće i zelenje.

Naravno, postoje mnoge vrste voća koje su po boji zelene kada je voće nezrelo. Ti plodovi ne ulaze u kategoriju zelenja. Primila sam *e-mailove* čitatelja koji su kupovali nezrelo, zeleno voće umjesto zrelog voća u zabludi da će tako jesti više zelenja. Većina nas zna da su zelene banane nezrele, ali ne uviđamo da su zelene grožđe, zelene dinje, limete, kruške, masline i većina zelenih jabuka u stvari nezrelo žuto voće. Slično tome, zelene paprike babure su nezrele paprike babure. Nezrelo voće obično sadrži inhibitore enzima koji usporavaju djelovanje naših probavnih enzima

i mogu izazvati iritaciju crijeva. Osim toga, nezrelo voće ima više škroba i manje voćnog šećera, što ga čini težim za probavu. Zbog toga nikad ne kupujem nezrelo voće.

U dodavanju zelenja u druge vrste hrane vidim nekoliko prednosti. Na primjer, uz to što ima veliku nutritivnu vrijednost zelenje sadrži mnogo vlakana. Vlakna u zelenju usporavaju apsorpciju šećera iz voća. Ta osobina čini pijenje zelenih kašastih sokova pogodnim čak i za ljude koji su vrlo osjetljivi na šećer, kao što su na primjer oni koji boluju od dijabetesa, *candide* ili hipoglikemije.

U svojoj knjizi *Osnove kombiniranja hrane*³¹ dr. Herbert Shelton objašnjava da je hranu bogatu škrobom potrebno jesti samu zato što se škrob probavlja pomoću enzima koji su drukčiji od enzima za probavu bilo koje druge skupine. Kombiniranje škrobne hrane s voćem može uzrokovati fermentaciju i nadutost. Dr. Shelton je otkrio da kombiniranje zelenog povrća sa svim vrstama hrane daje povoljne rezultate. Dr. Anne Wigmore, pionirka sirove prehrane u Sjedinjenim Državama, na svojim predavanjima također poučava da su zeleni listovi jedina hrana koja se može kombinirati sa svim drugim skupinama bez ikakvih negativnih učinaka.

Povrće kao što su mrkva, cikla, brokula, tikvice, bijela rotkva (daikon), karfiol, bundeva, zelje, prokulice, bamija, mahunarke, kukuruz i druge ne slažu se dobro s voćem zato što su bogate škrobom. Premda su te biljke hranjive i korisne za naše zdravlje, zbog velikog udjela škroba neprimjerene su za upotrebu u kašastim sokovima.

Ako u svoje zelene kašaste sokove ne želite stavljati slatko voće, možete koristiti povrće i voće bez škroba kao što su rajčica, krastavac, paprika babura, avokado i celer. Razmislite također o tome da upotrijebite voće niskog glikemijskog indeksa kao što je bobičasto voće (svih vrsta), jabuke, višnje, šljive i grejpfrut.

Dakle, možemo li u kašastim sokovima kombinirati zelenje i voće? Svakako!

³¹ Herbert Shelton, *Food Combining Made Easy* (San Antonio, TX: Dr. Shelton's Health School, 1951.).

10 SAVJETI I SMJERNICE ZA OPTIMALNU KONZUMACIJU ZELENIH KAŠASTIH SOKOVA

Zašto tražim upute? Zato što mrzim gubiti vrijeme.

— HARRISON FORD

DA BISTE IZVUKLI MAKSIMALNU KORIST IZ PIJENJA ZELENIH KAŠASTIH sokova i izbjegli neke najčešće pogreške sastavila sam sljedeće smjernice:

Svoj zeleni kašasti sok pripremajte čim ustanete i to u količini koja će vam biti dostatna za taj dan, dakle jednu ili dvije litre. Nalijte dovoljno kašastog soka u čašu za jutarnji užitek, a ostatak spremite u hladnjak ili na neko drugo hladno mjesto, ali ne u zamrzivač.

Pijte zeleni kašasti sok polagano i miješajte ga sa slinom radi bolje apsorpcije. Ja svoj kašasti sok ponekad stavim u šalicu za kavu koju ponesem sa sobom u automobil ili u ured. Na taj način smanjim na minimum mogućnost da se prolije, te drugi ne vide zeleni sadržaj šalice.

Ne stavljajte u kašasti sok ništa osim zelenja, voća i vode. Ne preporučujem dodavanje orašastih plodova, sjemenki, ulja, dodataka ni bilo kakvih drugih sastojaka u zeleni kašasti sok budući da većina tih sastojaka usporava asimilaciju kašastog soka u vaš probavni trakt te može izazvati iritaciju i nadutost. Iako sam u knjigu uvrstila neke recepte s tim sastojcima za posebne prilike, predlažem vam da se u svakodnevnoj rutini držite osnovnog recepta zelenih kašastih sokova (voće i zelenje).



Pijte zeleni kašasti sok sam, a ne kao dio obroka. Da biste iz zelenog kašastog soka dobili najhranjivije sastojke nemojte uz njega jesti ništa, čak ni mali kreker. Možete jesti što god želite otprilike četrdeset minuta prije i poslije kašastog soka.

Nemojte u zelene kašaste sokove dodavati povrće bogato škrobom kao što su mrkva, cikla, peteljke brokule, tikvica, karfiol, zelje, prokulice, patlidžan, tikva, bamija, mahunarke i kukuruz. Povrće bogato škrobom loš je spoj s voćem i može izazvati nadutost.

Nemojte u jedan kašasti sok dodavati previše sastojaka, na primjer četiri vrste voća i šest vrsta zelenja. Da biste olakšali posao svom probavnom sustavu nastojte da većina vaših recepata bude jednostavna kako biste izvukli maksimalnu nutritivnu korist.

Naučite pripremati doista slasne zelene kašaste sokove tako da se uvijek veselite sljedećem. Ukoliko vaš napitak nije ukusan s vremenom ćete od njega odustati. Neka vaši okusni pupoljci budu sretni.

Potrebno je uvijek izmjenjivati zeleno lišće od kojega pripravljate svoje kašaste sokove. Gotovo svo zelenje na svijetu sadrži sićušnu količinu alkaloida. Sićušne količine alkaloida ne mogu vam naškoditi, čak jačaju imunološki sustav. Međutim, nastavite li jesti kelj, ili špinat, ili bilo koju drugu pojedinu vrstu zelenja tjedan za tjednom bez promjene, s vremenom se u vašem tijelu može akumulirati ista vrsta alkaloida i izazvati neželjene simptome trovanja. (Više o važnosti izmjenjivanja zelenja govorim u četvrtom poglavlju.) Molim vas, imajte na umu da ne trebate izmjenjivati voće u zelenim kašastim sokovima. Najčešće korištene vrste voća uglavnom imaju vrlo malo li nimalo alkaloida, pa ne mogu izazvati istu toksičnu reakciju kao zelenje. Pa ipak, izmjenjivanje voća povećat će raznolikost okusa i hranjivost kašastih sokova.

Odaberite organsko voće i zelenje kad god je to moguće. Odsutnost pesticida i drugih otrovnih kemikalija samo je jedna od brojnih blagodati organske hrane. Najvažniji razlog za konzumiranje organske hrane su superiorna nutritivna svojstva organskog voća i povrća u uspoređivanju s voćem i povrćem iz komercijalnog uzgoja. Prije sam govorila kako većina ljudi pati od nedostatka određenih hranjivih tvari. Najbolji način da hranite svoje tijelo je da konzumirate organsku hranu i, kad god je to moguće, poljoprivredne i voćarske proizvode koji su uzgojeni na vašem lokalnom području. Nadalje, smatram da je vrlo bitno jesti voće kojemu je bilo dopušteno da dokraja sazre na peteljci, budući da je takvo voće nekoliko puta hranjivije od nezrelog voća. Sve to moći ćete iskoristiti u najvećoj mjeri ako pojedete voće nedugo nakon što je ubrano. Plodovi koji su dopremljeni izdaleka možda su jeftiniji, no manje su prihvatljivi za okoliš i manje su zdravi.



DRUGI DIO

RECEPTI ZA ZELENE KAŠASTE SOKOVE

KORISNI SAVJETI ZA PRIPREMU KAŠASTIH SOKOVA

ZA PRIPREMANJE KAŠASTIH SOKOVA MOŽETE KORISTITI MIKSER, međutim preporučam vam da to bude najsnažniji mikser koji možete naći, od 1000 watta ili više. Ako nemate snažan mikser ipak možete pripremati zelene kašaste sokove i uživati u njima, međutim morat ćete nasjeckati sastojke na manje dijelove, miksati ih dulje vremena i trpjeti grudice koje će vjerojatno preostati u vašem kašastom soku. Kašasti sok pripremljen u visokobrzinskom mikseru ujednačene je gustoće i tijelo će ga bolje asimilirati. Za one koji žive u Sjedinjenim Državama, preporučam bilo koji model miksera *Vita-Mix*. Želite li ga kupiti uz besplatnu dostavu, posjetite moj *web-site* na adresi www.rawfamily.com. Živate li izvan Sjedinjenih Država, preporučujem jedan drugi visokobrzinski mikser, *Blendtec*, koji ima prihvatljivu cijenu za međunarodnu prodaju. Želite li kupiti taj mikser, posjetite stranicu www.thehealthylivingshow.com.

Vrijeme miksanja ovisit će o sastojcima. Ja svoje kašaste sokove obično miksam pola minute ili kraće. Međutim, kada miksam tvrđe sastojke kao što su sjemenke šipka, celer ili kriške organskog manga s korom, miksam ih do jedne minute. Kada su sastojci čvršći, najprije oko pola minute miksam na nižoj brzini, a zatim povećam brzinu i miksam sve dok sok ne postane kremast, otprilike još pola minute.

Imate li visokobrzinski mikser, preporučam vam da ne gulite organsko voće kao što su mango, jabuke, kiviji i kruške. K tomu, jabuke i kruške možete miksati zajedno s košticama. Imate li običan mikser koji radi na nižim brzinama, kora i sjemenke neće se dobro izmiksati i mogli biste uništiti mikser. Imate li visokobrzinski mikser,

moći ćete miksati jezgru ananasa, ali ne i koru. Voće koje nije organski uzgojeno uvijek gulimo.

Voće koje je bogato topivim vlaknima i pektinom učinit će vaš sok kremastim i onemogućit će odvajanje tekućina i vlakana u kašastom soku. Moje omiljeno voće za kašaste sokove su mango, banane, kruške, jagode i borovnica. Najvjerojatniji uzrok pjene su jabuke, posebno ako nisu temeljito izmiksane. Ne volite li pjenasti izgled kašastih sokova, evo nekoliko savjeta: koštice avokada imaju visok udio topivih vlakana te će dodavanje pola koštice (sjemenke) avokada na 900 grama kašastog soka smanjiti pjenušavost. Međutim, samo visokobrzinski mikser može izmiksati košticu avokada. Radi sigurnosti razrežite košticu avokada dok je još u avokadu, režući po sredini čitav avokado. Ja obično košticu avokada dodajem u kašasti sok kada se on već miksa kako bih izbjegla uništavanje miksera. Košticu avokada ne trebate guliti. Dodavanje cijelog avokada može rezultirati gorkim kašastim sokom. Drugi način za smanjivanje pjene je dodavanje jedne ili dvije kocke leda. Pjenušavost u zelenom kašastom soku ne smanjuje njegovu hranjivu vrijednost, tako da ga možete jednostavno protresti ili promiješati prije nego što ga popijete kako biste smanjili količinu mjehurića te odvajanje tekućine i vlakana.

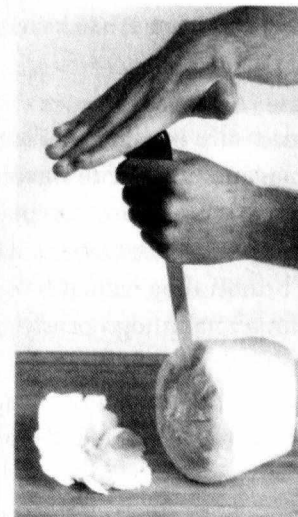
Zelenje možete miksati cijelo, međutim ja obično odstranim peteljke kelja, raštike i blitve budući da one daju papreni okus koji ne volim. Na nježnijim biljkama kao što su špinat, maslačak, peršin i korijander uvijek ostavljam peteljke.

Nekoliko recepata uključuje kokosovo meso i vodu, pa za one među vama koji nisu upoznati uključujem sljedeće upute, koje su uz dopuštenje Sergeja i Valje Boutenko prenesene iz njihove divne knjige *Fresh (Svježe)*:

Mladi kokosi koji sadrže oko 7,5 dL vode najzdraviji su za jelo. Kako kokos sazrijeva, mekani žele u njemu otvrdnuje u meso i gubi neke nutritivne kvalitete. Da biste izabrali dobar kokos, uzmite jedan i protresite ga. Ako je dobar, bit će težak i sasvim ispunjen tekućinom.

Budući da nema mjehurića zraka, nećete moći čuti mućkanje vode u njemu. Od mnogo načina otvaranja kokosova oraha, smatramo da je najbolje započeti polaganjem kokosovog oraha na bok. Vrh kokosa treba biti usmjeren od vas. Uzmite veliki nazubljeni nož i počnite strugati vanjsku kokosovu ljusku s vrha sve dok ne dođete do unutrašnje ljuske.

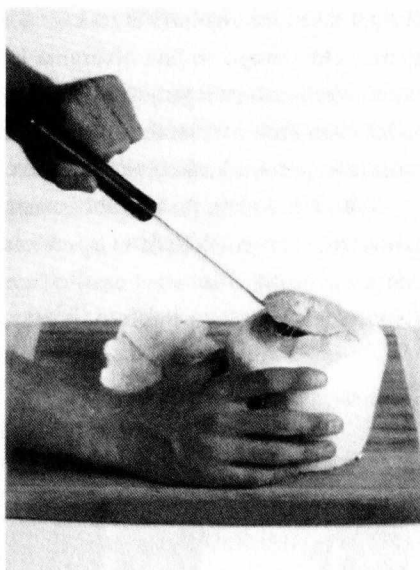
Okrećite kokos po potrebi i nastavite odstranjivati vanjsku koru oko vrha. Primijetit ćete da se ispod bijele ovojnice nalazi svijetlosmeđa unutarnja ljuska. Kokosovi orasi u trgovinama se obično prodaju s već uklonjenom vanjskom ljuskom. Pobrinite se da ste ogulili ljusku u punom krugu jer ćete tako kokosov orah lakše otvoriti.



Stavite nož na unutarnji rub kruga koji ste ogulili. Zabodite nož u ljusku. Ljuske kokosa imaju kružnu kalavost. Kada utjerate nož kroz bilo koji dio ljuske, nastat će sferična pukotina. Zarinite oko dva i pol centimetra u ljusku i napravite prorez od oko pet centimetara.

Okrenite kokos da mu vrh bude prema gore kako ne bi iscurila kokosova voda. Lagano zakrenite nož i na vrhu kokosa lako će se stvoriti kružni otvor. Kada je vrh kokosa do pola odvojen od ostatka ljuske, možete rukama potpuno podignuti vrh.

Ukoliko pijete vodu ali ne želite odmah pojesti kokosovo meso, možete šiljati vrh ljuske staviti natrag na kokos kao poklopac i staviti kokosov orah u hladnjak na tri ili četiri dana. Da biste



odvojili kokosovo meso upotrijebite žlicu te ga sastružite i izvadite iz ljuske. Što je kokosov orah mlađi, to će njegovo bijelo meso biti mekše i tanje. Kada je kokosovo meso blago ružičasto, to znači da počinje fermentirati. U većini slučajeva kokosov orah će i dalje biti dobar za jelo, međutim i voda i meso imat će drukčiji okus. Imate li bilo kakvih sumnji, odbacite kokosov orah.

Predviđam da će ovu knjigu čitati na tisuće ljudi iz različitih zemalja, u kojima ljudi za svježe zelenje koriste različite mjere. Kako bih što bolje opisala količine zelenja, u sljedećim receptima za kašaste sokove kao jedinicu mjere ponekad sam koristila šalice, a ponekad svežnjeve. Nemojte se brinuti zbog različitih veličina svežnjeva budući da u tim receptima ima mnogo prostora za pogrešku.

Recepte smo četiri godine prikupljali od 'pilaca' kašastih sokova iz cijelog svijeta. Isprobali smo ih i izabrali samo one najbolje vama za užitak.

ZELENI KAŠASTI SOKOVI ZA POČETNIKE

OSNOVNA RAVNOTEŽA

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- 1 mango
- 1 šalica kelja
- 1 šalica vode

JUTARNJA BUDILICA

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- ½ svežnja maslačka
- 2 peteljke celera
- 1½ centimetar svježeg đumbira
- 2 breskve
- ½ ananasa

DINJA I PERŠIN

Igor Boutenko

daje 1 litru

- 3 šalice dinje (narezane na kocke)
- 1 svežanj svježeg peršina

PERŠINOVA STRAST

Sergej Boutenko

daje 2 litre

- 1 svežanj svježeg peršina
- 1 krastavac (oguljeni)
- 1 jabuka fuji
- 1 zrela banana
- 1-2 šalice vode

RASPLESANI MASLAČAK

Igor Boutenko

daje 2 litre

- 3 šalice svježe ubranih listova maslačka
- 2 šalice soka od jabuke
- 1 šalica vode
- 1 svježi mango
- 1 zrela breskva

LAVLJI ZUB

Valja Boutenko

daje 2 litre

- 1 svežanj listova maslačka
- 2 manga
- 2 šalice soka od jabuke
- 2 kruške
- 1 šalica vode



SAVRŠENO BRESKVAST

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 3 breskve
- 1 glavica salate puterice
- ¼ litre malina
- 2 šalice vode

ODLIČAN KAŠASTI SOK S LUBENICOM

Sergej Boutenko

daje 2 litre

- 4 šalice svježih komada lubenice
(odstraniti koštice)
- 1 banana
- 5 listova rimske salate
- sok ½ limuna

PA-PA-PAPAJA

Valja Boutenko

daje 1 litru

- 2 šalice špinata
- 1 svježa papaja (odstraniti koštice)
- 1 banana
- 1 šalica vode

FRAPE OD DINJE

Valja Boutenko

daje 1 litru

- 3 šalice dinje (narezane na kocke)
- 9 listova rimske salate

CRNI RIBIZ

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- ½ litre crnog ribiza
- 1 zreli mango
- 1 glavica salate puterice
- 2 šalice soka od naranče

OLUJA

Sergej Boutenko

daje 2 litre

- 1 šalica komadića ananasa
- 1 šalica komadića karambole
- 1 šalica komadića ananasove guave
- 1 banana
- ½ svežnja blitve
- 2 šalice vode

KEROZIN

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 2 šalice bijelog ili crvenog grožđa bez sjemenki
- 3 glatka kivija
- 1 zrela naranča (oguljena i bez sjemenki)
- 1 komad aloje vere veličine palca
(s kožom lista)
- 5 crvenih listova salate
- 2 šalice vode



ELIKSIR ZA MOZAK

Valja Boutenko

daje 2 litre

- 2 šalice svježe ubranog tušnja
- 1 organski krastavac s korom
- 1 limeta (iscijeđena)
- 2 zrele kruške
- ½ jabuke
- 2 šalice vode

POBOLJŠANI IZVORNI KAŠASTI SOK

SIROVE OBITELJI

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- ½ litre jagoda (svježih ili zamrznutih)
- 2 zrele banane
- ½ avokada
- 2 šalice vode
- 4-6 listova kelja lacinato

RUŽIČASTO I ZELENO

Bethany Einschlag

daje 2 litre

- 1 jabuka Pink Lady
- 1 velika kruška
- 150 grama smrznutih jagoda
- 3 šalice crvenog kelja



ZALJUBLJENOST U OGRROZD

Valja Boutenko

daje 2 litre

- ½ litre ogrozda
- 3 šalice zelene salate
- 2 šalice soka od jabuke

ČAROBNA ZELENA DOBROTA

Tom Morrison

daje 2 litre

- 2 banane
- 1 jabuka Royal Gala
- 1 kruška Bosc
- 1 šalice kelja
- ¼ šalice vode

SLATKI PERŠIN

Mieke Hays

daje 2 litre

- 2 šalice svježeg peršina
- 1 jabuka Fuji
- 1 banana
- 2 datulje Medjool (bez koštica)
- 50 grama svježeg limunovog soka



ZELENA COLADA

Kathy Stoner

daje 2 litre

- 1 šalice špinata
- 2 banane
- ⅓ ananasa
- ½ šalice kokosovog mesa
- ½ šalice kokosove vode

ZIMSKI ZELENI KAŠASTI SOK

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 1 šalice zamrznutih organskih bobica
(bilo koje vrste)
- 2 šalice svježeg špinata
- 2 šalice vode
- ¼ svježeg đumbira (ili po ukusu)

Dekorirati s kriškom voća.

ČAROLIJA GOJI BOBICA

Sergej Boutenko

daje 2 litre

- 1 šalice bobica goji (namočenih 20 minuta)
- 1 mango
- 3 mandarine (oguljene i odstranjenih koštica)
- 2 peteljke celera
- 1 glavica salate puterice
- 1 šalice vode

MENTOLNA BRESKVA

Reni Atanassov

daje 1 litru

- 1 zrela breskva ili ½ šalice zamrznutih komadića breskve
- 1 grančica metvice ili 5-7 listova metvice
- 1 šalica špinata
- 1 šalica vode

ROMENTIČNI MANGO

Reni Atanassov

daje 1 litru

- 1 zreli mango
- 1 šalica rimske salate
- 1 grančica metvice ili 5-7 listova metvice (mente)

ZELENI SOK OD JABUKE

Anne Lebe

daje 2 litre

- 4 šalice rimske salate
- 4 jabuke Fuji
- ½ šalice datulja
- ¼ žlice cimeta
- 3 šalice vode



IZLAZAK SUNCA U SASKATOONU

Theodora Leigh McBride

daje 2 litre

- 1 šalica listova maslačka
- 1 šalica svježeg talijanskog peršina
- 2 banane
- 2 šalice borovnica
- 2 šalice vode

LJUBAVNI NAPITAK

Valja Boutenko

daje 2 litre

- 4 šalice kiselice
- 4 šalice komadića svježe lubenice (odstraniti koštice)
- 4 zrele bijele nektarine
- 10 latica organski uzgojene crvene ruže
- 1 organski uzgojena djetelina s četiri lista (ili četiri djeteline s tri lista)

TROPSKI ZELENI KAŠASTI SOK

Janice Snow

daje 2 litre

- 2 šalice špinata
- 1 mango
- 1 banana
- 1 šalica komadića ananasa
- 1 šalica vode

OMILJENI ZELENI KAŠASTI SOK

Vanessa Nowitzky

daje 1 litru

3-6 listova bilo koje vrste kelja, ovisi o tome koliko su veliki listovi (zadržite peteljke osim najtvrđa 2-3 centimetra pri dnu)
1 banana
1 jabuka
1 centimetar svježeg đumbira
2 šalice vode

NJAMTASTIČNO!

Derrin i Hellen Dallman s djecom

daje 2 litre

2 šalice listova maslačka
1-2 šalice kupina
2 šalice soka od tangela
1 žličica meda (neobavezno)

REVOLUCIJA-EVOLUCIJA

Babsi Clark

daje 2 litre

2 šalice kelja lacinato
2-3 jabuke
1 limun Meer (oguljen, bez sjemenki)
1 centimetar svježeg đumbira
4 šalice vode
½ šalice groždica (neobavezno)



SVAKO JUTRO

Naomi Lorenzini

daje 2 litre

2 šalice špinata
1 banana
2 šalice soka od naranče
1 šalica smrznute borovnice
1 šalica jagoda (neobavezno)

PLAVO NEBO

Pamela Nesbit

daje 2 litre

1 šalica listova maslačka
1 šalica svježeg peršina
3 jabuke
1 šalica borovnice
1 šalica ribizla
2 šalice vode

NE MOGU VJEROVATI DA JE TO ZELENI KAŠASTI SOK

Esse Hopper

daje 2 litre

2 šalice zelene blitve
1-2 peteljke celera
2 šalice mini rajčica
1 zrela kruška
1 jabuka Pink Lady
1 šalica vode

ANDREJIN ZELENİ UŽITAK

Samantha Johnson

daje 2 litre

- 2 šalice špinata
- 1 zelena jabuka
- 1 žuta jabuka
- 2 banane
- 3 šalice vode

DOBRE STVARI

Margaret Miller

daje 2 litre

- 2 šalice rimske salate
- 2 jabuke (oguljene)
- 2 kruške
- 1 banana
- sok ½ limuna
- 2 šalice vode

CRNA OVCA

Eileen Young

daje 1 litru

- 2 šalice bijele lobode
- 4 smokve
- ½ šalice borovnice
- 2 šalice vode

BOŽIĆ U LIPNJU

Chris Sabatini

daje 2 litre

- 2 šalice špinata (natiskane)
- 1 mango
- 2 naranče (oguljene i odstranjenih sjemenki)
- 2 grančice svježeg ružmarina (samo lišće)

ZELENI SRPANJ

Charlene McClellan

daje 2 litre

- 1 ½ šalice soka od naranče
(svježe iscijeđenog)
- 2 šalice leda
- 2 velika manga
- 2 šalice svježeg peršina ili špinata

TURSKI VOĆNJAK

Kristin Whitcoe

daje 2 litre

- 2 šalice kelja
- 1 kruška d'Anjou
- 3 turske smokve
- 2 šalice vode



CITRUSNO SUNCE

Mary Ellis

daje 2 litre

- 1 jabuka
- ½ tangela
- ½ nektarine
- ½ banane
- 1 žličica limunovog soka
- 1 šalica svježeg peršina
- 1 šalica vode

FANTAZIJA OD SMOKAVA

Reni Atanassov

daje 2 litre

- 6 smokava
- 2 šalice špinata (natiskane)
- 1 grančica metvice ili četiri do šest listova metvice
- 1 šalica vode

PIKANTNA TORTA OD ANANASA

Marie-Noelle Maltais

daje 2 litre

- ½ ananasa
- 1 mango
- 2 banane
- 1 mali komad svježeg đumbira
- ¼ žličice cimeta
- ¼ žličice muškarnog oraščića
- 1 šalica blitve (natiskana)
- 1 šalica vode

CRVENI ZELENI KAŠASTI SOK

Sain Algie

daje 2 litre

- 2 šalice crvene salate (natiskane)
- 2 nektarine
- 8 jagoda
- 1 šalica vode

CRVENI KAŠASTI SOK

Jan Ektarian

daje 2 litre

- 1 jabuka
- ½ svježeg peršina
- ½ šalice korijandera
- 5 listova cikle s peteljkom
- 1 šalica vode

LJETNI KAŠASTI SOK

Kathy Ramsey

daje 2 litre

- 1 šalice listova cikle
- 1 jabuka Fuji
- ½ banane
- ½ šalice vode



ZIMSKI ZELENI KAŠASTI SOK

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- 1 šalica zamrznutih organskih bobica
(bilo koje vrste)
- 2 šalice svježeg špinata
- 2 šalice vode
- ½ centimetra svježeg đumbira (ili po ukusu)

Ukrasite kriškom voća

SERGEJEVO BOGATSTVO OKUSA

Sergei Boutenko

daje 2 litre

- 1 mali ananas
- 1 veliki mango (oguljen)
- ½ glavice rimske salate
- 1 traka svježeg đumbira (veličine otprilike
kao pola malog prsta)

PŠENIČNI SKAKAVAC

Valja Boutenko

daje 1,5 litru

- 2 šalice svježe odrezane pšenične trave
- 1 mango
- 2 banane
- 2 šalice vode



SUPERZELENI KAŠASTI SOKOVI

VICTORIJIN OMILJENI TAMNOZELENI SOK

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 1 svežanj listova maslačka
- 4 rajčice Roma
- 3 šalice vode

ZELENO KAŠASTO ČUDOVIŠTE

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 4 lista kelja
- 4 lista blitve
- ½ svežnja svježeg peršina
- 1 list aloje vere
- ½ svežnja listova maslačka
- 3 kruške
- 1 banana
- 3 šalice vode



TAMNOZELENA LJUBAV

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 1 svežanj listova maslačka
- 1 krastavac srednje veličine
- 3 šalice vode

DVOSTRUKO ZELENI KAŠASTI SOK

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 1 svežanj listova maslačka
- 1 svežanj svježeg peršina
- 1 šalica šalice svježih borovnica
- 1 kruška
- 3 šalice vode

MASLAČAK

Valja Boutenko

daje 1 litru

- 1 svežanj listova maslačka
- 3 šalice soka od jabuke
- 1 zreli mango



SREDINA LJETA

Chris Sabatini

daje 2 litre

- 1 šalica tušnja (natiskana)
- 1 šalica svježeg peršina (natiskana)
- 2 naranče (oguljene i odstranjenih koštica)
- 1 grejpfrut (oguljen i bez koštica)
- 1 mango
- 1 šalica vode

KAŠASTI SOK PROTIV RAKA

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- ½ litre klica brokule
- ½ litre zrelih organskih borovnica
- 1 šalica vode

BODLJIKAVI RECEPT PROTIV RAKA

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 3 šalice mliječnog čička
- 1 jabuka
- ½ litre jagoda
- 2 šalice crvenog grejpa bez sjemenki
- 2 šalice troskota
- 2 šalice vode

ZELENI NAPITAK IZ DŽUNGLE

Valja Boutenko

daje 2 litre

- 4 šalice sljeza
- 4 šalice tušnja
- 2 šalice crijevca
- 1 banana
- 5 glatkih kivija
- 1 papaja
- 2 šalice vode

ZA HRABRE

Igor Boutenko

daje 2 litre

- 1 šalica zelenja mrkve
- 1 šalica zelenja cikle
- 1 šalica bok choya
- ½ šalice preslice
- 1 šalica šljiva
- 1 banana
- 4 kivija
- 2 šalice vode

ŽIVOTNI ELIKSIR S RESVERATROLOM

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- 4 šalice troskota
- 5 mladih listova grejpa (oni sadrže resveratrol koji aktivira gene dugovječnosti)
- 2 manga
- 2 šalice vode

VRHUNSKA KOMBINACIJA S VITAMINOM C

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- 4 šalice tušnja
- 2 šalice kiselice
- sok ½ limuna
- 2 kruške
- 2 šalice vode

PIKANTNI PROČIŠĆIVAČ SINUSA

Igor Boutenko

daje 2 litre

- 1 šalica svježe potočnice
- 1 mali list hrena
- 1 krastavac
- kriška čili paprike od ½ centimetra
- 1 velika rajčica
- 2 peteljke celera
- sok 1 limuna
- 1 šalica vode

ZBOGOM TEŠKI METALI

Valya Boutenko

daje 2 litre

- 1 svežanj korijandera
- 2 šalice kopriava
- 1 svežanj svježeg peršina
- 3 peteljke celera
- sok 1 limuna
- 2 manga
- 2 šalice soka od jabuke

NAJBOLJI PROČIŠČIVAČ JETRE NA SVIJETU

Victoria Boutenko

daje 2 litre

4 šalice svježih listova i pupoljaka maslačka
 ½ glavice endivije
 2 šalice mliječnog čička
 2 šalice soka od jabuke
 1 banana
 2 kruške
 1 centimetar đumbira
 1 šalica ribizla

IMPROVIZACIJA S CRIJEVCEM

Gabrielle Chavez

daje 1 litru

3 šalice crijevca
 2 šalice matovilca
 4 kruške
 2 šalice vode

ZELENA LJUTICA

Gabrielle Chavez

daje 2 litre

4 šalice grožđa
 2 kriške limuna (s korom, bez sjemenki)
 4 šalice vrhova koprive
 komad aloje vere od 5 centimetara
 1-2 šalice vode

DNEVNI OBROK

Irene

daje 2 litre

4 šalice špinata
 1 banana
 2 rajčice srednje veličine
 3 šalice vode

ZASITNI KAŠASTI SOK

Victoria Boutenko

daje 2 litre

1 svežanj kelja
 1 svežanj blitve
 3 crvene paprike babure (bez sjemenki i peteljki)
 3 šalice vode

ZELENI KAŠASTI SOK S TUŠNJEM

Victoria Boutenko

daje 1 litru

4 šalice tušnja
 4 zrele breskve
 2 šalice vode
 1 šalica leda

ZELENI KAŠASTI SOK S KAKTUSOM

Ed

daje 1 litru

2 velike lopatice kaktusa nopal
 (zajedno s bodljama)
 1 šalica bijelog grožđa

ZELENI KAŠASTI SOK S KOPRIVOM

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- ½ šalice lišća koprive
- 1 mango
- 1 žlica soka od limuna
- 2 šalice vode

JEDNOSTAVNO SLASTAN, DVOSTRUKO-ZELENI PUDING

Victoria Boutenko

daje 3 litre

- 1 svežanj listova maslačka
- ½ litre borovnice
- 1 šalica vode

BARŠUNASTO ZELENI KAŠASTI SOK

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 1 svežanj listova maslačka
- 1 svežanj peršina
- 3 manga
- 3 šalice vode



PIKANTNI ZELENI KAŠASTI SOKOVI I JUHE

MEDITERANSKA JUHA

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 3 šalice špinata
- 3 peteljke celera
- 1 grančica origana
- 1 grančica timijana
- 1 crvena paprika babura
- 1 veliki avokado
- 1 krastavac
- 1 ljuta papričica jalapeno
- 1 limeta (iscijeđena)
- 2 šalice vode

Jedite s listovima ili pahuljicama alge dulse.

IZVRŠNA JUHA OD KRSTAVCA S KOPROM

Valja Boutenko

daje 2 litre

- 3 krastavca
- ½ svežnja kopra
- 1 veliki avokado
- 5 listova kelja lacinato
- 2 peteljke celera
- 1 limeta (iscijeđena)
- 3 režnja češnjaka

JUHA ZA SMIRENJE ŽELUCA S ORIGANOM

Igor Boutenko

daje 3 šalice

- 1 grančica origana
- 1 grančica ružmarina
- ½ avokada
- 1 krastavac
- 2 šalice sljeza

GASPAČO

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 3 lista kelja
- 1 svežanj bosiljka
- 3 velike rajčice
- 2 peteljke celera
- 1 crvena paprika
- 1 paprika babura
- 1 veliki avokado
- 1 limeta (iscijeđena)
- 1 šalica vode



TAJLANDSKA JUHA

Sergei Boutenko

daje 2 litre

- 2 krastavca
- 1 veliki avokado
- sok 1 limete
- 3 režnja češnjaka
- 6 listova kovrčavog kelja
- 1 centimetar korijena kurkume (ili ½ žličice kurkume u prahu)
- 1 centimetar svježega đumbira (ili 4 žličice đumbira u prahu)
- 2 šalice vode

SUSJEDOV VRT

Sergej Boutenko

daje 1 litru

- 2 šalice listova tikve
- 1 mala tikvica
- 6 mini-rajčica
- 8 mahuna graška
- ½ svežnja svježeg kopra (ili bilo kojeg drugog začina koji možete pronaći)
- 1 šalice zelenja repe
- ½ šalice lišća mrkve
- sok 1 limete
- 1 avokado
- 2 šalice vode



MIRISNA GORUŠICA

Valja Boutenko

daje 1 litru

- 1 šalica svježih listova i pupoljaka gorušice
- 1 veliki avokado
- 3 mala krastavca za kiseljenje
- 1 svežanj mladog bok choyja
- sok 1 limuna
- 2 šalice vode

Izmiksajte i ulijte u veliku zdjelu. Umiješajte preostale sastojke:

- 1 naribana mrkva
- 1 šalica nasjeckanog bok choyja
- 3 cvijeta nevena
- ½ avokada nasjeckanog na kocke
- 2 narezana krastavca za kiseljenje
- ¼ šalice listova alge dulse

SVAKOVRSNE PAPRIKE I RAJČICE

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 1 veliki avokado
- 1 žuta paprika babura
- 1 crvena paprika babura
- 1 rajčica srednje veličine
- 3 šalice mladog zelenja (ne rikule)
- 1 svežanj korijandera
- sok 1 limete
- 2 šalice vode

PIKANTNA JUHA OD BOSILJKA

Valja Boutenko

daje 1 litru

- 1 svežanj svježeg bosiljka
- 2 velike zrele rajčice
- 1 paprika babura (bez sjemenki i peteljke)
- 2 režnja češnjaka
- 1 šalica vode

Izmiksajte i ulijte u veliku zdjelu. Umiješajte preostale sastojke:

- 3 šalice nasjeckanog zelenog kupusa
- 3 narezana mlada luka
- ½ šalice alge dulse
- ½ avokada narezanog na kocke

ŠETNJA VRTOM

Fiona Blasius

daje 1 litru

- 1 šalica mladog špinata (natiskana)
- 1 šalica svježeg peršina (natiskana)
- 2 rajčice srednje veličine
- 2 žlice soka od limuna
- ¼ ljute papričice jalapeno (ili po ukusu)
- ½ avokada



PIKANTNA ZELENA JUHA

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- 2 šalice špinata
- 1 šalica listova rotkve (ili zelenja gorušice, hrena, potočnice ili nekog drugog pikantnog zelenja)
- ½ šalice svježeg bosiljka
- 1 crvena paprika babura
- 2 oguljene limete
- 2 zrele rajčice srednje veličine
- ½ avokada
- 2 šalice vode

Poslužite kao juhu s dulce ili nekom drugom algom.

SJAJAN LJETNI KAŠASTI SOK

Leslie DeLorean

daje 2 litre

- ½ svežnja svježeg peršina
- 1 krastavac
- ½ svežnja kopra
- ½ avokada
- ½ pola limuna (oguljenog i bez koštica)
- 2 šalice vode



JIMOV BOSILJAK

Jim Tibbetts

daje 1 litru

- 2 rajčice
- 2 grančice celera
- 1 šalica špinata (natiskana)
- ½ šalice svježeg bosiljka

UKUSNI LASSI OD KRASTAVCA

Renate i Steve Behrens

daje 1 litru

- 2 krastavca
- 1 oguljeni limun
- 2 grančice celera
- 1 avokado
- 1 mango

JUHA S KOMORAČEM

Niz Marar

daje 2 litre

- 2 šalice kelja
- 2 grančice celera
- 1 grančica komorača
- ½ avokada
- ½ limuna
- 2 šalice vode
- ½ centimetra korijena kurkume (neobavezno)

PRIJATELJ JETRE

Mindy Goldis

daje 2 litre

2 šalice listova maslačka
 2 grančice celera
 1 šalica svježeg peršina
 1 zelena tikvica
 1 ½ kruške d'Anjou
 ½ žličice svježeg đumbira
 ½ žličice kurkume
 1 mrvica kajenskog papra
 žličica limunovog soka

BOK CHOY UŽITAK

Mindy Goldis

daje 2 litre

2 šalice bok choyja (kineskog kupusa)
 ½ šalice svježeg korijandera
 ½ tikvice
 1 grančica celera
 1 jabuka
 ¼ žličice svježeg đumbira
 ¼ žličice svježeg kurkume
 nekoliko kapi limunovog soka
 1 prstohvat kajenskog papra



JUTARNJA DIVOTA

Julie Roberts

daje 2 litre

¼ ljute papričice jalapeno
 1 ½ šalica kelja
 2 naranče srednje veličine
 (oguljene i bez koštica)
 1 režanj češnjaka
 ½ žličice svježeg đumbira
 ½ šalice korijandera

MOĆNA BANANA

Jo Ridgway

daje 1 litru

1 banana
 ½ šalice kelja
 1 mali režanj češnjaka
 ½ šalice vode

KAKAV PAR!

Dianne Marshall

daje 3 šalice

2 kruške Bartlett srednje veličine
 (oguljene te bez peteljki i koštica)
 ½ šalice listova komorača
 ½ šalice vode



ZAČINSKI VRT

Mindy Goldis

daje 2 litre

- ½ šalice kelja
- 1 krastavac
- 1 rajčica
- 1 avokado
- 2 grančice komorača
- ¼ šalice bosiljka
- ¼ šalice origana
- ½ šalice vode
- 2 žlice limunovog soka

RADIKALNA ROTKVA

Mindy Goldis

daje 2 litre

- 1 šalica listova rotkve
- 1 grančica celera
- ½ grančice komorača
- 1 kruška
- 1 tanka kriška svježeg đumbira
- 1 tanka kriška kurkume
- 1 prstohvat ljute paprike
- 1 žlica limunovog soka
- ½ žlice sjemenki lana



SJAJNI MLADI BOK CHOY

Marie-Noelle Maltais

daje 1 litru

- 1 svežanj mladog bok choyja
(kineskog kupusa)
- ¼ šalice svježeg kopra
- 2 žlice limunovog soka
- ½ žlice stevije
- ½ šalice vode

OSVJEŽAVAJUĆI KRSTAVAC I ŠPINAT

Cheryl Leghorn

daje 1 litru

- 1 krastavac
- 1 šalica špinata (natiskana)
- 2 žlice soka od limete
- 1 žličica meda
- 1 grančica zelene metvice ili 5-7 listova
zelene metvice
- ½ šalice vode

POJAČIVAČ IMUNITETA

Kathy Ramsey

daje 1 litru

- ½ krastavca
- ¼ poriluka
- ½ šalice klica rotkve
- 1 režanj češnjaja
- 4 žlice limunovog soka
- 1 šalica vode
- 1 avokado

MANGO ESTRAGON

Marie-Noelle Maltais

daje 1 litru

- 2 manga
- 3-4 lista estragona
- 4 žlice limunovog soka
- 2 šalice blitve
- 1 šalica vode

ZEČJI UŽITAK

Chris Sabatini

daje 1 litru

- 2 rajčice srednje veličine
- 1 krastavac
- ½ šalice lišća mrkve
- ½ lubenice Sugar Baby
(ili narezati dvije šalice)
- 1 šalica kelja

ŠPINATNI ELIMINATOR PREHLADE

Vanessa Nowitzky

daje 2 litre

- 2 šalice špinata
- 12 režnjeva češnjaka
- sok 1 limuna
- ½ krastavca (ako je prevruće dodajte više)
- ¼ žličice kajenskog papra
- ½ žličice mljevene ljute papričice jalapeno
- 1 šalica vode

NARANČASTA POMOĆ

Vanessa Nowitzky

daje 2 litre

- 2 šalice rukole
- ½ narančaste paprike babure
- 2 naranče (oguljene i bez koštica)
- 1 režanj češnjaka
- 1 ljuta papričica jalapeno
- 1 mrvica kajenskog papra (ili po ukusu)

Izmiksajte i ulijte u posudu. Dodajte ½ avokada u komadićima.

PROBIOTIČKI GUAKAMOLE NAMAZ

Igor Boutenko

daje 3 šalice

- 1 šalica kiselog zelja
- 2 velika avokada
- 3 žlice limunovog soka
- 1 šalica špinata
- 1 šalica svježeg kopra

GRIMIZNI NAMAZ S GORUŠICOM

Valja Boutenko

daje 2 šalice

- 1 šalica svježeg zelenja gorušice
- 1 šalica zelenja cikle
- 1 avokado
- ½ cikle
- sok ½ limete

JUHA OD CELERA

Dena Garrison

daje 2 litre

- 1 šalica svježeg peršina
- 4 grančice celera
- 1 avokado
- ½ šalice maslinovog ulja
- sok 1 limuna
- 1 rajčica
- 1 žlica meda
- ¼ žlice morske soli
- 3 šalice vode

ENERGETSKA JUHA OD CELERA

Chris Sabatini

daje 1 litru

- 2 žute paprike babure
- 1 limun
- ½ šalice lišća bosiljka
- 1 šalica celera (vrhovi i listovi)
- 1 šalica kelja lacinati
- 1 šalica vode

NARANČASTI POLET

Vanessa Nowitzky

daje 1 litru

- 2 šalice rukole
- ½ narančaste paprike babure
- 2 naranče (oguljene i bez koštica)
- 1 banana (po izboru kako bi bilo slađe, ali već je prilično slatko!)

GRIMIZNO ZELENI KAŠASTI SOK

Michele Moisan

daje 1 litru

- 2 šalice svježeg talijanskog peršina
- 1 šalica borovnica
- 1 šalica crnog grožđa
- 1 krastavac

ZELENA JUHA SIROVE OBITELJI

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- 3 lista blitve
- 1 grančica celera
- ½ svežnja svježeg peršina
- sok 1 limuna
- 1 veliki avokado
- 2 šalice vode

Dodajte vode po potrebi i miksajte do željene konzistencije. Mi u zdjelu juhe volimo dodati lišće alge dulse, naribanu mrkvu, naribani karfiol i klice.

SLATKA JUHA

Valja Boutenko

daje 2 litre

- 1 svežanj kopra
- 4 grančice celera
- 2 jabuke
- 1 limun (oguljen)
- 1 avokado (oguljen i bez sjemenki)
- 2 šalice vode

ZELENI KAŠASTI SOKOVI ZA PUSTOLOVNE DUŠE

LJETNA KRASOTA

Sergej Boutenko

daje 2 litre

- 4 lista blitve
 - 3 grančice celera
 - 1 svežanj svežeg peršina
 - 6 marelica
 - 3 breskve
 - ½ zrna vanilije
-

O-MEGA AFRODIZIJAK

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 3 šalice tušnja
- 1 mala lubenica (s korom)
- sok 3 limete



REVITALIZIRAJUĆI ENERGETSKI KAŠASTI SOK

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- 6 mladih listova loze (sadrže resveratrol koji aktivira gene dugovječnosti)
- 3 lista kelja lacinati
- 2 manga
- ½ litre jagoda
- 2 šalice soka od naranče

ŠUMA PUNA DRVEĆA

Chris Sabatini

daje 2 litre

- 1 šalica listova maslačka (natiskana)
- 1 šalica špinata (natiskana)
- 2 šalice jagoda
- 3 manga
- ¼ šalice iglica bora
- 2 šalice vode

KOKTEL "GORKI UŽITAK"

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- 1 veliki list aloje vere (s kožom)
- 4 lista blitve
- 3 šalice crijevca
- 1 banana
- 1 breskva
- 1 kruška

AH! "TAKO BLJUTAVO, ZAŠTO SAM OVO PROBALA ALI, POČINJE MI SE SVIĐATI"

Valja Boutenko

daje 2 litre

- 3 šalice heljdinih klica (bez ovojnice)
- 1 šalica endivije
- 1 šalica bijelog stolnog grožđa
- 1 banana
- 1 kruška
- 1 sjemenka avokada
(odličan izvor topivih vlakana)
- 2 šalice soka od jabuke

RUMBA PASJEG TRNA

Victoria Boutenko

daje 1 litru

- ½ šalice bobica pasjeg trna (pasjakovina)
- 1 šalica lišća biljke goji
(uzgajamo ga iz goji bobica)
- 2 šljive
- 1 jabuka
- 1 banana
- 1 šalica vode
- 1 grančica celera

DINJA & MASLAČAK

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 1 dinja (oguljena, bez sjemenki)
- 1 veliki svežanj listova maslačka

TUTTI FRUTTI

Valja Boutenko

daje 1 litru

- 1 šalica kruhovca
- 1 mango
- 2 šalice mladog book choyja
- 1 šalica vode

O BAYBE, BAYBE

Sergej Boutenko

daje 1 litru

- 1 šalica poreča (listovi i cvjetovi)
- 4 kivija
- 1 banana
- 1 šalica vode

DIVLJA DINJA

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 1 dinja (oguljena i bez koštica)
- 5 šalica bijele lobode

AFRODIZIJAČKI KOKTEL

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 1 cijela oprana organska lubenica, sa košticama i korom
- 1 veliki svežanj listova maslačka

BODLJIKAVA KRUŠKA

Sergej Boutenko

daje 1 litru

- 4 oguljene bodljikave kruške (kaktus opuncija)
- 3 šalice blitve
- 1 banana
- 1 mala jabuka
- 2 šalice vode

POMPOZNI KOKTEL S KAKIJEM

Valja Boutenko

daje 1 litru

- 2 zrela kakija
- 1 velika zrela kruška
- ¼ svežnja svježih metvice
- 2 šalice vode

HAVAJSKI HIBISKUS

Sergej Boutenko

daje 3 šalice

- 1 šalica lišća hibiskusa
- 1 mladi kokosov orah (meso i voda)
- ¼ ananasa

ŠAŠAVI KORIJANDER

Igor Boutenko

daje 1 litru

- 1 svežanj korijandera
- 3 kruške
- 3 marelice
- 3 šalice vode

JUTARNJA ISKRA

Fiona Blasius

daje 1 litru

- 1 šalica rukole (natiskana)
- ¼ ananasa
- 1 banana
- ¼ šalice vode

BRESKVASTO ZELENO

Carolyn Agee

daje 1 litru

- 2 zrele organske breskve (ili trideset dekgrama smrznutih bresaka)
- 1 grejpfrut (iscijeđen)
- 1 šalica zelenog kelja
- ¾ šalice vode

DIVLJA ZELENA KRUŠKA

Ryan and Crystal Fisk

daje 1 litru

- 1 kruška Bartlett
- 1 šalica lokalnog samoniklog zelenja
- 1 šalica vode



ZELENI KAPRIC

Chris Sabatini

daje 1 litru

- 1 mango
- 1 kivi
- 1 šalica zelenja blitve (bez peteljki)
- 2 jagode
- 1 grančica bosiljka
- 1 šalica vode

ZELENA ZVIJEZDA

Aldo Aragao

daje 2 litre

- 1 kruška
- ½ šalice suncokretovih klica
- ½ šalice blitve
- ½ šalice svježeg peršina
- 3 žlice soka od limete
- 1 list aloje vere s kožom
- ½ šalice vode
- 2 kocke leda

VOĆASTI KOROVI

Celeste Crimi

daje 2 litre

- 3 naranče Valencia
- ½ šalice malina
- 1 šalica bijele lobode
- ½ šalice vode
- ½ žličice listova stevije
- 4 kocke leda

OTKRIĆE DANA

Janita Ielasi

daje 2 litre

4 oguljene i zamrznute banane
3 mala lista aloje vere s kožom
2 šalice zelenja celera
¼ šalice listova čokoladne mente
½ šalice vode

SLATKO TRPKI KAŠASTI SOK

Mieke Hays

daje 2 litre

1 šalice zelenja raštike (bez peteljki)
½ šalice klica lucerne
½ ananasa
1 banana
3 datulje Medjool bez koštica
3 žlice limunovog soka
1 šalice vode

STEVENOV TROPSKI ENERGETSKI KAŠASTI SOK PO NADAHNUĆU ANN WIGMORE

Steven Prussack

daje 2 litre

1 šalice kelja ili blitve
1 šalice suncokretovih klica
¼ ananasa
1 mango
1 banana
1 šalice vode

ANTIOKSIDANTNI KAŠASTI SOK ZA DUGOVJEČNOST

Victoria Boutenko

daje 1 litru

1 šalice sjemenki šipka
1 šalice špinata
1 šalice vode

PROLJETNI KAŠASTI SOK S DUGLAZIJOM

Victoria Boutenko

daje 1 litru

10 novoizraslih, svijetlozelenih
vrhova iglica duglazije
2 šalice špinata
2 banane
1 jabuka
2 šalice vode

BLOODY MARY

Leslie DeLorean

daje 1 litru

½ svežnja (ili 1 šalice) svježeg peršina
3 grančice celera
3 rajčice Roma (jajaste rajčice)
½ limuna (oguljenog, bez koštica)
½ šalice vode
2 žlice pahuljica od alge dulse

Možete dodati malo kajenskog papra za ljutinu.

LJUTI KAŠASTI SOK

Leslie DeLorean

daje 1 litru

- 1 svežanj bijele lobode
- 2 crvene paprike babure bez sjemenki
- 2 grančice celera
- ½ avokada
- ½ ljute papričice jalapeno — ako možete podnijeti toliko
- 1 šalica vode

ZELENI KAŠASTI SOK S TUŠNJEM

Sergej Boutenko

daje 1 litru

- 5 šalica tušnja
- 1 zreli mango
- 1 jabuka
- 2 šalice vode



ZELENI PUDINZI

Pudinzi obogaćuju raznolikost tekstura i okusa u kojima možete uživati kod vaših zelenih kašastih sokova. Pudinzi su gusti kašasti sokovi koje možete jesti žlicom. Zeleni pudinzi općenito ne sadrže vodu i često se zagušćuju sjemenkama salbe (eng. chia, *Salvia Hispanica*), datuljama, kokosom, mangom ili borovnicama. Preporučujemo upotrebu stiskača (eng. *tamper*), koji često dolazi zajedno s mikserom, kako biste olakšali miksanje gustih zelenih pudinga.

PUDING OD KAKIJA

Victoria Boutenko

daje 2 šalice

- 3 kakija Fuyu (oguljena, bez sjemenki)
- 3 šalice mladog špinata
- 1 zrela banana

KRUŠKASTO SAVRŠEN ZELENI PUDING

Katya Gladkikh

daje 2 šalice

- 2 kruške d'Anjou
- 7 listova ljubičastog kelja
- 1 list aloje vere
- 1 banana

MANGOVO BLAŽENSTVO

Victoria Boutenko

daje 3 šalice

2 manga Kent
1 svežanj blitve
1 kruška
1 banana

ZELENI PUDING

Victoria Boutenko

daje 2 šalice

1 svežanj svježeg peršina
5 listova loze
½ ananasa
1 kruška Abbot
1 naranča (bez kore i sjemenki)
1 šalica vode

UMAK OD JABUKA

Valya Boutenko

daje 3 šalice

4 jabuke
1 banana
1 glavica rimske salate
½ žličice cimeta
2 šalice vode



PUDING MANGO-LIMETA

Sergej Boutenko

daje 2 šalice

2 zrela manga
2 šalice blitve
1 zrela banana
½ limete s korom

ENERGIJA BOROVNICA

Julie Rodwell

daje 2 šalice

1 šalica svježeg peršina (nabijena)
1 mali komad svježeg đumbira
1 naranča (bez kore i sjemenki)
½ šalice borovnica

SHELAHOV OSEBUJNI PUDING

Shelah Segal

daje 2 šalice

½ ananasa
1 banana
2 kivija
2 grančice celera
5 listova kelja lacinati

PUDING PAPAJAVOKADO

Mieke Hays

daje 2 šalice

1 papaja
1 mali avokado
1 šalica špinata

VELIČANSTVENI NEVEN

Victoria Boutenko

daje 2 šalice

- ½ šalice svježeg zelenja nevena
- 1 jabuka
- 2 breskve

DINJA I SLJEZ

Sergej Boutenko

daje 2 šalice

- 3 šalice sljeza
- ½ dinje (bez kore i koštica)
- 1 mango

CRVENI BANDIT

Valja Boutenko

daje 2 šalice

- 1 šalica zelenja cikle
- 1 šalica ribiza (svježih ili smrznutih)
- 5 datulja Medjool (bez koštica)
- 1 banana
- 1 crvena naranča (bez kore i koštica)

LIMUNOV PUDING

Valja Boutenko

daje 2 šalice

- 1 banana
- 1 mango
- sok ½ limuna
- 1 šalica špinata
- 1 grančica matičnjaka
- 1 čajna žlica naribane limunove kore

AVOKOKOS PUDING

Marie-Noelle Maltais

daje 3 šalice

- 1 mladi kokosov orah (meso i voda)
- 3 žlice soka od limete
- 2 banane
- 1 avokado
- 1 šalica korijandera (natiskana)
- 1 grančica celera

ZELENI PUDING OD DURIJANA

Victoria Boutenko

daje 3 šalice

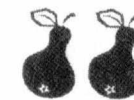
- 3 komada durijana (bez sjemenki)
- 2 šalice špinata
- 1 banana

OMEGA PUDING S BIJELOM LOBODOM

Victoria Boutenko

daje 3 šalice

- 1 mladi kokosov orah (meso i voda)
- ½ litre borovnica
- 3 šalice bijele lobode
- 1 šalica tušnja
- 2 kruške



VALJIN ZELENI PUDING

Valya Boutenko

daje 3 šalice

- ½ ananasa
- 1 jabuka
- 1 kruška
- 3 šalice blitve
- 1 grančica matičnjaka

KREMA OD JAGODA

Paula Gipson

daje 3 šalice

- 1 šalica kokosove vode
- 1 žlica meda
- 1 šalica jagoda (zamrznutih ili svježih)
- ½ šalice indijskih oraha
- 1 šalica rimske salate (dobro nabijena)
- 1 žlica sjemenki lana

SJAJ KORIJANDERA

Aletha Nowitzky

daje 2 šalice

- 1 svežanj korijandera
- 1 mango
- 1 naranča (bez kore i koštica)



IZNENAĐENJE ZA KOLON

Victoria Boutenko

daje 3 šalice

- 1 šalica namočenih suhих šljiva
- 1 svežanj svježeg peršina
- 1 banana
- 1 naranča (bez kore i koštica)
- 1 jabuka
- ¼ žličice mješavine muškarnog oraščića i cimeta
- 3 žlice lupina sjemenki Psylliuma

Lupine psylliuma dodajte na kraju, nakon što se svi sastojci dobro izmiksaju. Dodajte psyllium kroz poklopac miksera dok mikser još uvijek radi. Jednom kada se doda psyllium, puding će se brzo zgusnuti, pa imajte spremne posude u koje ćete izliti sadržaj miksera.

SLATKOSLANI PUDING OD KARAMBOLE

Victoria Boutenko

daje 2 šalice

- 2 karambole
- 1 šalica blitve
- 2 kratke (finger) banane



SUNČANI ZELENI PUDING

Chris Sabatini

daje 2 šalice

- 2 šalice kelja
- ½ šalice grožđica (namočenih preko noći)
- 2 banane
- 1 kivi
- 1 datulja Medjool bez koštice

SUNČEVA SVJETLOST NA TLU

Chris Sabatini

daje 2 šalice

- 1 mango
- 1 list aloje vere s kožom
- ½ šalice grožđica (natopljenih preko noći)
- 1 grančica metvice ili 5-7 listova metvice
- ¼ šalice korijandera
- 2 šalice špinata

BANAKADO

Clare Sabatini

daje 2 šalice

- 3 banane
- 1 avokado
- 1 šalice kelja
- 1 šalice vode (ili manje, po želji)
- 2-2 datulje Medjool (bez koštice)

KAMELEONSKI KOKOS

Lemanie Ellingsen

daje 2 šalice

- 2 mlada kokosova oraha (voda i meso)
- 2 banane
- 1 šalice jagoda
- 2 šalice zelenja (preporučuje se maslačak, rukola ili peršin)

LEDENI PUDING SNOVA

Vanessa Nowitzky

daje 2 šalice

- 2 grančice celera
- 2 banane (oguljene i zamrznute)
- 6 jagoda ili ½ šalice borovnica (zamrznutih ili svježih)
- 1 šalice kokosove vode

OBROK U TRI SLIJEDA

Marian Frank

daje 3 šalice

- 1 šalice mladog špinata
- 8 listova rimske salate
- 2 datulje bez koštice
- 1 žlica sjemenki suncokreta (natopljenih preko noći)
- 1 žlica sjemenki sezama (natopljenih preko noći)
- 1 banana
- 1 šalice vode
- 30-60 grama limunovog soka

RECETTE DES CHAMPS CONGELÉS

Madeleine Laurendeau

daje 2 šalice

- 2 šalice crvene salate
- 6 jabuka
- 2 šalice zamrznutih bobica (bilo koje vrste)
- 2 šalice vode

ZELENI PUDING S KAKIJEM

Victoria Boutenko

daje 2 šalice

- 5 zrelih kakija
- 5 listova rimske salate
- 2 šalice vode

KOKOSOV PUDING SNOVA

Valja Boutenko

daje 2 šalice

- 1 svežanj blitve
- 1 mladi kokos (meso i voda)
- 5 datulja Medjool (bez koštica)
- 2 jabuke
- 1 banana



PUDING OD ŠPINATA

Victoria Boutenko

daje 2 šalice

- 2 svežnja špinata
- 2 banane
- 1 jabuka
- 1 mango
- ½ limuna s korom
- 2 žlice sjemenki salbe (chia sjemenki)
- 1 šalica vode

ANANAS VALCER

Valja Boutenko

daje 2 šalice

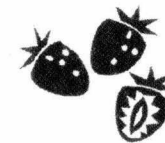
- ½ kilograma mješavine mladog zelenja
- 2 jabuke
- 1 ananas
- 2 kruške

DVOSTRUKO ZELENI PUDING

Victoria Boutenko

daje 1,5 šalice

- 1 svežanj špinata
- 1 glavica rimske salate
- ½ litre jagoda



ZELENI KAŠASTI SOKOVI ZA DJECU

KOKO-TANGO

Sergej Boutenko

daje 2 litre

1 tajlandski kokosov orah (meso i voda)
5 listova kelja
2 nektarine
2 breskve
1 mango

NASMIJANA GORILA

Valja Boutenko

daje 2 litre

½ glavice rimske salate
2 zrele banane (oguljene i zamrznute)
2 naranče (oguljene i odstranjenih koštica)
1 mango
2 šalice vode

Upozorenje: jedenje kašastog soka može izazvati spontani, izuzetno zarazni gorila-smijeh.



KAŠASTI SOK OD TUŠNJA

Sergej Boutenko

daje 2 litre

- 3 šalice tušnja
- 2 zrele kruške
- ¼ litre borovnica
- 2 šalice vode

ZAMRZNUTI MANGO I METVICA

Sergej Boutenko

daje 2 litre

- 1 šalica zamrznutih komadića manga
- 1 šalica vode
- ½ šalice svježih ili zamrznutih jagoda
- ½ svežnja svježe metvice
- ½ šalice soka od jabuke

PLAVI KAŠASTI SOK OD BOBICA

Victoria Boutenko

daje 2 litre

- 2-3 šalice vode
- 1 šalica svježih ili zamrznutih borovnica
- 1 šalica svježih ili zamrznutih kupina
- 1 zrela kruška
- ½ svežnja ljubičastog kelja



SMARAGDNO ZELENI UMAK OD JABUKE

Aletha Nowitzky

daje 3 šalice

- 5 jabuka
- 1 svežanj svježeg peršina
- 1 centimetar svježeg đumbira

GRANDIOZNI KAŠASTI SOK OD GROŽĐA

Stephan Boutenko

daje 2 litre

- 3 šalice bijelog ili crnog grožđa bez sjemenki
- 2 kruške
- 2 šalice vode
- 1 banana
- 5-7 listova cikle

KAŠASTI SOK USPJEHA

Igor Boutenko

daje 2 litre

- 7 jagoda
- 2 kruške
- 4 feioje (eng. *guavasteen*; *guava-ananas*)
- 3 šalice špinata
- 3 šalice vode

ANANASOV PLES

Jo Ridgway

daje 1 litru

- 1 šalica špinata
- ¼ ananasa

BLAGI CRICKET (ZRIKAVAC)

Cricket Lott

daje 1 litru

2 šalice suncokretovih klica
½ ananasa

DUDOVA ČAROLIJA

Valja Boutenko

daje 2 litre

½ litre dudova
1 zrela breskva
2 šalice špinata
2 šalice vode

KOVITLAC MALINE, GUAVE I METVICE

Sergej Boutenko

daje 2 litre

½ litre malina
4 feioje (ananas-guave)
¼ metvice
5 listova rimske salate
2 šalice vode

MARELIČIN NEKTAR

Stephan Boutenko

daje 2 litre

5 marelica
1 banana
1 svežanj svježeg peršina
3 šalice vode

KAŠASTI SOK "ZABOGA, ŠTO STE STAVILI UNUTRA? NE MOGU VJEROVATI KAKO JE FINO!"

Marina Gadkikh

daje 2 litre

2 zrela manga (oguljena i bez sjemenki)
1 zrela breskva
8 listova rimske salate
3 šalice vode

CITRUS CIRKUS

Valja Boutenko

daje 2 litre

6 oguljenih klementina
2 zrele banane (oguljene i zamrznute)
1 šalica kovrčavog kelja
1 šalica špinata

LJUBIČASTI ZUBI

(POZNAT I KAO "ZUBAROVA NOĆNA MORA")

Valja Boutenko

daje 2 litre

½ litre kupina
1 zrela banana
1 mango
7 listova kelja lacinati
2 šalice vode



SLATKO I KISELO

Marian Fanok

daje 2 litre

- 1 banana
- 1 šalica smrznutih malina
- 8 listova rimske salate
- ½ šalice mladog špinata
- 2 datulje Medjool bez koštica
- ¾ šalice vode

SVJEŽINA ŠPINATA

Stephen Frketic

daje 2 litre

- 1 naranča (oguljena i bez sjemenki)
- 1 banana
- 4 smrznute jagode
- 1 šalica špinata (natiskana)
- ¼ šalice vode

ZELENO LICE MAJMUNA

Julia Holt

daje 1 litru

- 1 mladi kokosov orah (meso i voda)
- 1 naranča (oguljena i bez sjemenki)
- 2 šalice mladog špinata



ZELENE LEDENE LIZALICE!

Pattie Lacefield

daje 2 litre

- 2 šalice špinata
- 2 šalice zamrznutih bobica (bilo koje vrste)
- 2 banane
- 1 šalica vode

Ulijte u kalup za ledene lizalice i zamrznite

KOKOSASTI KAŠASTI SOK

Michele Moisan

daje 1 litru

- 2 šalice špinata
- 1 avokado
- 1 kokosov orah (meso i voda)
- ½ žličica vanilije

ZELENI NAPITAK OD JAGODE

Mary Allis

daje 2 litre

- 3 grančice celera
- 2 banane
- 2 šalice smrznutih jagoda
- 1 kruška
- 2 šalice vode

SLASNI PROLJETNI ZELENI KAŠASTI SOK

Igor Boutenko

daje 1 litru

- 5 šalica tušnja
- 6 datulja Medjool (izvađenih koštica)
- 2 šalice vode



ZELENI KAŠASTI SOKOVI ZA KUĆNE LJUBIMCE

Kao što je objašnjeno u poglavlju “Zeleni kašasti sokovi za kućne ljubimce”, vaše mačke i psi će voljeti zelene sokove. Neki kućni ljubimci odmah će prihvatiti zelene kašaste sokove, a drugi nakon postupnog privikavanja. Svojoj mački dajemo 2-3 jušne žlice dva puta tjedno. Porcije za pse će varirati od dvije jušne žlice i jedne šalice dva do tri puta tjedno, ovisno o veličini vašeg psa. Eventualni višak zelenog kašastog soka koji ste pripremili može se držati u hladnjaku do tri dana.

BOBIJEV GURMANSKI ZELENI KAŠASTI SOK

daje 1 pseću zdjelicu (1 šalicu)

- 1 šalica kelja
- 1 banana
- 1 šalica vode
- 2 žlice maslinovog ulja
- 1 žličica kelpa (alge u prašku ili granulama)



FIDIN SAN

daje 1 pseću zdjelicu (1 šalicu)

- 1 šalica špinata
- 1 jabuka
- 1 šalica vode
- 2 žlice maslinovog ulja
- 2 kapsule ribljeg ulja (izlijte na zeleni kašasti sok u zdjelici)

Dodajte malo natrganih listova crvene alge nori; psi ih obožavaju.

PAHULJIČIN UŽITAK

daje 1 pseću zdjelicu (1 šalicu)

- 1 šalica narezane pšenične trave (ili bilo koje druge trave koja nije prskana)
- 1 šalica vode
- 2 jušne žlice maslinovog ulja
- 2 kapsule ribljeg ulja (izlijte na zeleni kašasti sok u zdjelici)
- 1 prstohvat mačje metvice (prema želji)

Možete ga zamrznuti u posudi za led i poslužiti u obliku kocke leda.

ZELENI KAŠASTI SOKOVI ZA NJEGU TIJELA

SREDSTVO ZA ČIŠĆENJE LICA S ALOJOM VEROM

Valja Boutenko

daje 1 šalicu

- ½ krastavca
- ½ avokada
- 1 veliki list aloje vere s kožom

Stavite na kožu kao zaštitu od sunca ili nakon opekline od sunca, ili pak da poboljšate opće zdravlje kože. Držite na koži 10-30 minuta, a zatim isperite.

ZELENI TONIK ZA KOŽU S TRPUTCEM

Sergej Boutenko

daje 2 šalice

- 3-4 šalice svježe ubranog trputca
- 1 šalica vode

Nanesite na kožu kako biste ublažili bol od uboda insekata, opekotina biljaka te osipa, kao i za opće zdravlje kože. Odlično za ekceme i akne.

POGOVOR

SVJETSKA REVOLUCIJA ZELENIH KAŠASTIH SOKOVA

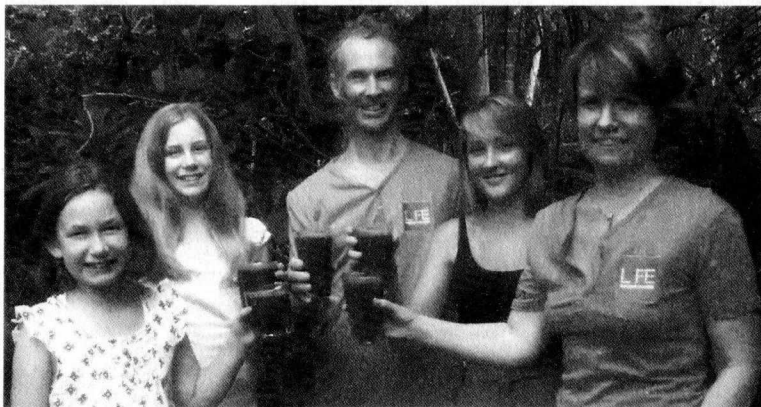
Svaka generacija treba novu revoluciju – THOMAS JEFFERSON

Ponekad se osjećam kao da sam iz boce oslobodila nekog starog, dobrog zelenog duha. Primam sve više e-poruka iz svih dijelova svijeta. *Izazovi zelenih kašastih sokova*, u kojima se sudionici obvezuju da će svakodnevno konzumirati zelene kašaste sokove određen broj dana ili tjedana, postali su popularni diljem svijeta. Na ovoj fotografiji možete vidjeti da stanovnici Aljaske moraju držati poklopce na svojim kašastim sokovima kako se pića ne bi smrznula dok poziraju. Tiffany Gibson (treća slijeva) iz North Polea (Aljaska) gorljivi je pobornik zelenih kašastih sokova preko dvije godine i obožava ih dijeliti sa svojom obitelji i prijateljima.



Izazov zelenih kašastih sokova obično se organizira i koordinira preko interneta, što ljudima iz udaljenih regija omogućava sudjelovanje u istom događaju. Na primjer, tijekom nedavnog *izazova* organiziranog iz Australije, više od četiri tisuće sudionika iz preko trideset zemalja pilo je zelene kašaste sokove tijekom dva tjedna. O tom izvanrednom događaju izvijestio je jedan veliki australski dnevni list pod naslovom «Napici od salate za zdravlje». ³² Anand Wells, vlasnik edukacijske kompanije Raw Power (Sirova snaga), bio je organizator te besplatne *online* zdravstvene inicijative. On kaže: «Smatram da je zeleni kašasti sok najveći izum stoljeća. To je kao da smo pronašli čarobni lijek.» Jedan od onih koji podupiru *izazove* u Australiji, dr. Marc Cohen, profesor komplementarne medicine na Sveučilištu RMIT u Melbournu, kaže: «Unošenje zelenja u organizam na bilo koji način važna je stvar. Smatram da su zeleni kašasti sokovi fantastični. U samo jednoj čaši, jednim udarcem, dobijete više od polovice vaših dnevnih potreba za voćem i povrćem. Ukoliko se ljudi toga pridržavaju vjerojatno udvostručuju ili utrostručuju unos voća i povrća koji bi inače konzumirali.» ³³

Anand Wells i njegova obitelj uživaju u kašastim sokovima u svom dvorištu u Australiji.



³² *The Sydney Morning Herald*, 10. studenog 2008.

³³ *Ibid.*



Na drugoj strani svijeta, na Islandu, ima toliko uživatelja zelenih kašastih sokova da ne mogu ni stati na sliku. Svaki put kad otputujem na Island poučavati o sirovoj hrani, u publici nikad nema manje od sedamdeset ljudi. Sigurlina Davidsdottir (treća zdesna, gornja fotografija) jedna je od islandskih entuzijasta zelenih kašastih sokova. Ona mi je rekla da duge, mračne zime u kombinaciji s nedostatkom lokalno uzgojenog voća i povrća otežavaju poštivanje režima sirove prehrane. Uvrštavanje zelenih kašastih sokova u dnevni meni uvelike je pomoglo Islandanima da održe svoju prehranu.



U veganskom i vegetarijanskom restoranu *Luna Blanca* u Mongoliji vlasnici sada nude i kašasti sok od špinata, banane i jabuke.

Kim Otteby (druga slijeva) vlasnica je *MyAfya*, alternativnog zdravstvenog centra u Zambiji. Otkrila je da su zeleni kašasti sokovi od velike pomoći u promicanju zdravog života među lokalnim stanovništvom. Nakon što je Kim demonstrirala kako napraviti zeleni kašasti sok na lokalnoj televizijskoj postaji, mnogi su se ljudi zainteresirali i počeli dolaziti u kliniku. Većina njenih klijenata u centru kuša svježe pripremljene zelene kašaste sokove i žele ih nastaviti piti. Kim je otkrila širok raspon lokalno uzgojenog zelenja kao što su bundevini listovi, repica (divlja repa), blitva, listovi slatkog krumpira i *bondwe* (vrsta amaranta). Kim kaže da je *bondwe* zbog ugodnog okusa svima najdraži. Voljela bih prvom prilikom otputovati u Zambiju na malo kašastog soka od *bondwea*.

Dobra vijest o zelenim kašastim sokovima brzo se širi svijetom. Od North Polea do Afrike, od Islanda do Australije, sve više ljudi kuša taj slasni napitak. Brzo prepoznaju čudo zelenog kašastog soka: spoj jednostavnosti, slasnosti i koristi za zdravlje – i zeleni val nastavlja se širiti.

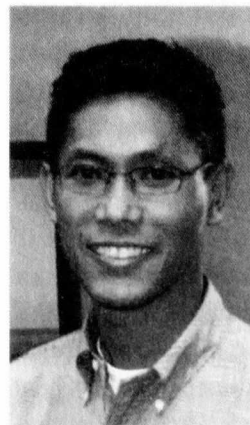


DODATAK 1

ZADIVLJUJUĆI GUBITAK TEŽINE: STUDIJA SLUČAJA

Originalnost se ne sastoji od novog načina nego od novog shvaćanja

– THICH NHAT HANH



NAPISAO MIVEN DONATO, ambasador zdravlja, direktor za zdravlje i wellness zdravstvenog i edukacijskog centra Dolphin

Ja sam ambasador zdravlja školovan u Hallelujah Acresu. Prehrana i nutricionizam koji se predaju na zdravstvenom i edukacijskom centru Dolphin u Medfordu (Oregon) program je sirove prehrane kao načina života. Dok Dolphin pruža usluge kiropraktike i fizikalne terapije namijenjene specifičnim kliničkim mišićno-koštanim stanjima koja uključuju dijagnozu i

tretman, program sirove prehrane kao načina života to ne uključuje. Zato je, opreza radi, dobro posavjetovati se s vašim liječnikom prije nego što se upustite u program sirove prehrane kao načina života. Sirova prehrana ne mora biti dobra za svakoga.

Clenta Manicha poznajem od 2006. Bio je pacijent kojeg su mi uputili s dijagnozom bolova u križima i išijasom. Također je bio dijabetičar tipa 2 ovisan o inzulinu i vrlo pretio. Kao dvostruko licencirani i aktivni kiropraktičar i fizikalni terapeut bio sam vrlo dobro upoznat s tretiranjem bolova u križima i išijasa. Klinički sam liječnik od 1991. i vidio sam na tisuće slučajeva problema s kralježnicom sličnih Clentovom, pa sam očekivao da će to biti rutinski spinalni slučaj. Ali čim je Clent ušao u ordinaciju odmah sam znao da će to biti težak slučaj. Imao je 178 kila na 180

cm visine. Opće je pravilo da je teško tretirati vrlo krupnu osobu zbog ograničenih mogućnosti u namještanju i prostora na stolu za tretiranje. Vježbe za rehabilitaciju kralježnice vrlo su težak izazov za jako pretilo osobe jer se one ne mogu s lakoćom spustiti na pod i ustati.

U vrijeme Clentovog prvog posjeta ordinaciji krajem 2006. uvodio sam pristup promjene načina života kao dodatak kliničkom radu tijekom godine za liječenje kroničnih degenerativnih bolesti, a bolovi u leđima spadaju među njih. U većini slučajeva pristup poboljšanju zdravlja kroz promjenu načina života biva ili odbačen ili isproban s rezervom. Većina pacijenata koje srećem u kliničkom okruženju ima poteškoća s prihvaćanjem stava da zdravlje dolazi iznutra. Pacijenti koji dolaze k meni očekuju da će se njihova bol u kralježnici tretirati namještanjem kralježnice, specifičnim vježbama, masažom, ili pak mehaničkim ili električnim uređajima.

Liječenje na temelju simptoma usađuje nam se od djetinjstva: kad smo bolesni odlazimo k liječniku po lijek. Tradicionalni mentalitet zdravstvene skrbi duboko je ukorijenjen, a Clent nije bio iznimka u tom tradicionalnom razmišljanju. Nije, međutim, znao da sam ja želio isprobati drukčiji terapijski pristup koji neće popraviti samo stanje njegove kralježnice nego i njegovo ukupno zdravlje. Želio sam, osim toga, da on bude primjer kako bi javnost vidjela da je moguće pobijediti bolove u križima i pretilost, u prvom redu promjenama u načinu života, a ne samo kiropraktikom ili fizikalnom terapijom.

Clent je tijekom godina isprobao mnoge popularne programe dijeta u nastojanju da skine kilograme, ali doživljavao je samo razočaranja. U vrijeme našeg susreta u klinici bio je dobro upoznat s programima dijeta, zbog čega je bio skeptičan prema sirovoj prehrani kao načinu života. Naši razgovori o tome kako zdravlje dolazi iznutra i kako se tijelo može iscjeljivati samo ako mu pružamo odgovarajuće građevne blokove kroz cjelovitu sirovu

hranu zvučali su mu razumno. Clent nije bio siguran može li jesti pretežno sirovu hranu, ali bio je spreman pokušati. Jasno sam mu dao do znanja da program s kojim se sprema započeti nije samo sirova prehrana nego način života. Ujedno sam mu objasnio da ću mu pružati svu moguću podršku kako bih mu pomogao da poboljša svoje zdravlje. Gledano unatrag, vjerujem da je podrška koju sam mu cijelo vrijeme pružao bila ključna za njegov uspjeh u izlječenju dijabetesa i skidanju goleme težine. Potpuno se slažem s dr. Caldwellom Esselstynom, dr. med. i njegovom knjigom *Prevent and Reverse Heart Disease* (Sprječite i izliječite bolesti srca) u pogledu važnosti pružanja podrške kako bi se spriječilo nedovoljno pridržavanje promjena u načinu života.

U siječnju 2007. Clent i njegova supruga Misty upisali su se u kamp za obuku *Postani zdrav* zajedno s još dvadeset i osam polaznika. Vladalo je veliko uzbuđenje i iščekivanje. Polaznici su naučili kako usvojiti sirovu prehranu kao način života pridržavanjem Hallelujah prehrane i načina života koje je osmislio velečasni George Malkmus.³⁴ S grupom sam se sastajao svaki tjedan. Kao i drugi polaznici, Clent me obavještavao o pojednostima svog tjednog napredovanja. Za 7,5 tjedana izgubio je 22,5 kilograma. Clenta su nakon tri tjedna skinuli s inzulinskih lijekova. Njegov povišen krvni tlak normalizirao se. Bio je ushićen. Na promociji po završetku obuke u kampu u desetom tjednu obavijestio nas je da je izgubio još nešto na težini i time je ukupno skinuo 23,6 kilograma.

Clentovo samopouzdanje je poraslo. Poslije kampa za obuku proslavio je svoj zakašnjeli medeni mjesec s Misty odlaskom na krstarenje oko Havajskog otočja. Rekao mi je da je posve siguran da ga hrana neće dovoditi u napast. Nakon toga mi se nekoliko mjeseci nije javio. Kasnije, u jesen 2007. vidio sam ga kako radi u Costco, gurao je kolica za kupovinu. Izgledao je postidjen kad sam mu prišao. Želio sam čuti kako je. Nisam imao namjeru

³⁴ www.hacres.com

spominjati temu načina života, ali osjetio sam sažaljenje prema njemu jer mi nije izgledao dobro. Bio se udebljavao otkad sam ga zadnji put vidio na promociji kampa za obuku. Priznao je da ima problema s pridržavanjem programa o načinu života. Još uvijek je pratio dio rasporeda obroka, ali je jeo i krivu hranu. No Clent me uvjeravao da je odlučio kako će se uskoro potpuno vratiti u program. Tijekom sljedećih nekoliko tjedana još sam ga nekoliko puta vidio u Costcu. Svaki put kad bih ga vidio iz daljine pitao sam se što proživljava u svom privatnom životu. Zaista sam želio pomoći tom čovjeku. Borba mu se čitala na licu.

Početak siječnja 2008. putem e-pošte primio sam bilten od Victorie Boutenko u kojem je bio link na blog o ženi koja je izgubila 58 kilograma u manje od 6 mjeseci pijući zelene kašaste sokove. Čitajući blog razmišljao sam o Clentu. Odmah sam znao da je ta informacija nešto što treba njemu proslijediti. S Victorijinom knjigom *Zelena za zdravlje* prvi sam se put sreo u drugoj polovici 2006. godine. Moja supruga Amy vratila se kući iz kupovine u prehrambenoj zadruzi Ashland. Donijela je nekoliko Victorijinih knjiga, uključujući i *Zelena za zdravlje*. Sjećam se da sam pomislio kako bi zeleni kašasti sokovi bili izvrstan dodatak planu obroka Hallelujah prehrane o kojoj sam predavao u kampu za obuku. Zadivio me okus zelenih kašastih sokova i njihova sposobnost da utaže glad. Kao što je Victoria spomenula u svojoj knjizi, zeleni kašasti sokovi ujedno pomažu u obuzdavanju žudnje za nezdravom hranom.³⁵ Dodavanje prehrani zelenih kašastih sokova povećalo je količinu sirove hrane koju bih tijekom dana pojeo, što mi je pomoglo da udio sirove hrane povećam za preko 85 posto. A moglo bi poslužiti i kao most potreban da se dosegne 100 posto sirova prehrana.

Hallelujah prehrana i način života koriste vegansku prehranu koja se svakodnevno sastoji od 85 posto sirovih i 15 posto kuhanih namirnica.³⁶ Nažalost, dodavanje zelenih kašastih sokova u vrijeme

³⁵ Victoria Boutenko, *Zelena za zdravlje*

³⁶ George Malkmus, *The Hallelujah Diet* (Shippensburg, PA: Destiny Image, 2006): 141–146.

Clentove obuke u kampu 2007. nisam još u potpunosti prihvatio, sve do ljeta. Budući da to nije bio rutinski dio plana obroka oklijevao sam, ali postalo mi je jasno da je dodavanje zelenih kašastih sokova nužno da biste ostali uspješni s Hallelujah prehranom. Kad mi je zajednička prijateljica Josephine Lee dogovorila sastanak s Victorijom u klinici Dolphin u proljeće 2007. bio sam oduševljen. Imao sam mnoštvo pitanja. Kad sam upoznao Victoriju odgovorila je na njih, pa i više od toga. Tada sam shvatio da je Victorijin doprinos svijetu sirove hrane u vidu zelenih kašastih sokova enorman.

Clent je odgovorio na moju e-poruku rekavši da je impresioniran informacijom o ženi koja je izgubila toliko kilograma u kratko vrijeme prateći Victorijin plan zelenih kašastih sokova. Pomislio je da ako je ona to mogla, on bi mogao još bolje, budući da je već bio potkovan znanjem s kampa za obuku. Počeo je piti zelene kašaste sokove uz sokove od mrkve, mladog ječma i mlade pšenice kao što je naučio u kampu. Razgovarali smo o činjenici da bi mu zbog njegove ovisnosti o kuhanoj hrani³⁷ bilo bolje da trajno prijeđe na sto posto sirovo. Želio sam da Clent pobijedi svoj problem s hranom jednom zauvijek. U prvom tjednu izgubio je 10 kilograma. Bio je izvan sebe od sreće, a ja sam bio zadivljen. Poslao mi je tjedni izvještaj putem e-pošte, a i telefonski smo razgovarali.

Tijekom sljedećih nekoliko tjedana postojano je skidao u prosjeku 3,2 kilograma tjedno ili jednu funtu dnevno. Doslovno se topio pred mojim očima. Zeleni kašasti sok bio je nedostajuća karika za Clentov uspjeh s Hallelujah prehranom, i uz 100 posto sirovu hranu. Tada sam odlučio da ću mu biti osobni trener kroz čitavu njegovu patnju s gubitkom kilograma dok ne postigne svoju ciljanu težinu od 77 kilograma. Na temelju njegovog konstantnog tjednog prosječnog gubitka kilograma izračunali smo da će dosegnuti ciljanu težinu u jedanaest mjeseci, do Božića 2008.. To bi bio najbolji božićni poklon koji bi uopće mogao poželjeti.

³⁷ Victoria Boutenko, *U 12 koraka do sirove hrane*

Za razliku od mnogih programa za skidanje kilograma koji naglašavaju vježbanje zajedno s promjenama prehrane, kod Clenta sam odgodio bilo kakav program vježbi dok nije izgubio prvih 45 kilograma kako bih spriječio pogoršanje stanja njegovih križa koja su bila ranjiva. Nakon što je u 14 tjedana izgubio 46 kilograma, bio je spreman za odlazak u gimnastičku dvoranu. Primijenio sam poseban program vježbi koji je uključivao intenzivan trening utezima, Fit10 Davea Hubbarda (www.fit10.com), i trening s brzim intervalima na srednjoškolskoj atletskoj stazi. Osim toga, Clent je također počeo vježbati na stepenicama kako bi se pripremio za planinarenje po brdu Whitney. Rezultati su bili zadivljujući; kod Clenta uopće nije dolazilo do usporavanja prosječnog tjednog gubitka kilograma.

Clent se sada približava svom željenom cilju, težini od 77 kilograma do 25. prosinca 2008. Njegov prosječni tjedni gubitak kilograma usporio se na otprilike 1,35 kilograma tjedno. Dok ovo pišem - 19. listopada 2008. - Clent ima oko 89 kilograma i treba skinuti još 12 kilograma u devet tjedana. Je li to moguće? Vidjet ćemo.

Tijekom posljednjih devet mjeseci Clent je proživio mnoge tjelesne promjene. Rekao mi je da su mu se krvni nalazi toliko popravili da mu je njegov liječnik opće prakse rekao da više ne mora ići kod endokrinologa. Clent i dalje nema nikakve simptome dijabetesa. Nije ni na kakvim receptnim ili bezreceptnim lijekovima i još uvijek se pridržava potpuno sirove prehrane. Popeo se na vrh planine Whitney (4421 m) s Dolphinovom grupom za godišnje penjanje na Whitney. Ne samo što je ostvario gubitak od 93 kilograma u 9 mjeseci nego mu se i zdravlje bitno popravilo. Kao što se vidi iz njegovih slika objavljenih na Dolphinovoj *web*-lokaciji, Clent je pokazao da sirova prehrana kao način života djeluje protiv starenja. Njegov sljedeći plan je da napiše knjigu s detaljnim opisom osobnih iskustava i istrči ili prehoda portlandski maraton od 42,2 km. Njegov je san da sa svijetom podijeli svoja dragocjena

iskustva u skidanju težine i poboljšanju zdravlja kroz pridržavanje životnog stila sirove prehrane.

Clentov raspored obroka jedinstven je i prilagođen njegovom tijelu. Tijekom nekoliko mjeseci pridržavanja 100 posto sirove prehrane sastavljene od sokova od mladog ječma ili pšenice, sokova od mrkve, zelenih kašastih sokova i sirovog povrća susreo se s potencijalno opasnom situacijom po svoje zdravlje. S njegovom početnom težinom od 182 kilograma 26. siječnja 2008. u njegovom je tijelu bilo pohranjeno mnogo toksina. Poslije otprilike šest tjedana nove prehrane doživio je jaku detoksifikaciju koja je nalikovala na teške simptome gripe, slične onima koje bi doživjela osoba koja posti, a koje dr. Joel Fuhrman zove «simptomi detoksifikacije» ili «simptomi odvikavanja».³⁸ Morao sam nekoliko puta prilagoditi i izbaciti neke elemente u Clentovom dnevnom planu obroka. Pored prirodnih metoda koristio sam i neke dodatke prehrani za olakšavanje snažnog čišćenja kroz koje je njegovo tijelo prolazilo.

Iako je prehrana sirovom hranom sama po sebi vrlo sigurna može izazvati tako snažno čišćenje ili detoksifikaciju tijekom prijelaza s kuhane hrane da osoba koja ne razumije te simptome odvikavanja može završiti u liječničkoj ordinaciji radi ublažavanja simptoma ili nepotrebne medicinske intervencije. Neki od neugodnih simptoma koji mogu zakomplicirati gubitak težine i poboljšanje zdravlja zahvaljujući prelasku na velikim dijelom sirovu (85 posto ili više) ili potpuno sirovu prehranu uzrokovani su receptnim ili bezreceptnim lijekovima, otprije prisutnim zdravstvenim tegobama i teškim alergijama. Iako se neće svi susresti s teškim simptomima važno je da se neiskusne osobe koje se hrane sirovo obrazuju o procesu detoksifikacije i budu uključene u skupinu za podršku u prvim tjednima i mjesecima sirove prehrane. Mnogo je dostupnih izvora u knjižarama i na internetu uz pomoć kojih možete oprezno procijeniti je li to pravi put za vas. Količina

³⁸ Victoria Boutenko, *U 12 koraka do sirove hrane*

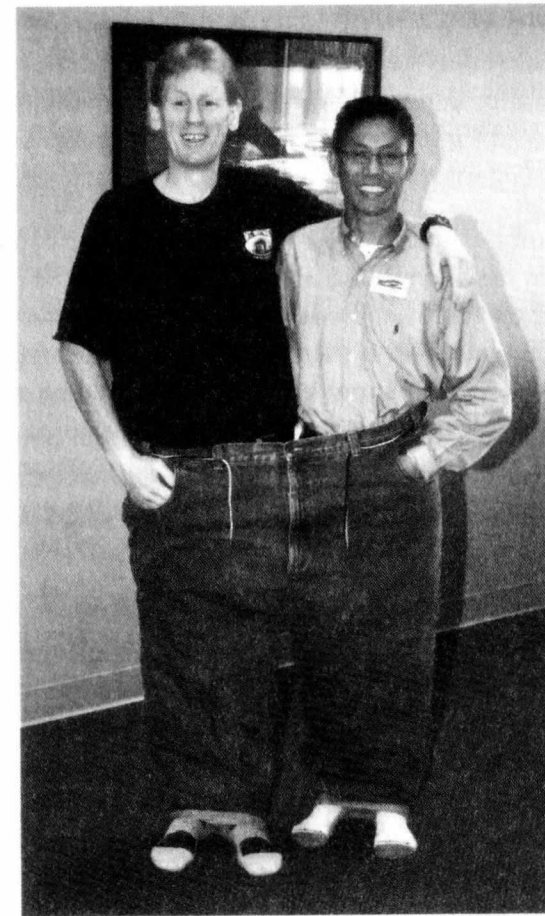
informacija povremeno može biti poražavajuća i zbunjujuća, pa vam može biti od velike pomoći da potražite članove vaše zajednice koji su već na sirovoj prehrani.

Klinička promatranja uvjerila su me da je neuspjeh u pridržavanju sirove prehrane obično posljedica pogrešnog shvaćanja simptoma detoksifikacije kao štetnih, umjesto kao znakova procesa čišćenja, i nedostatka sustava podrške među partnerima, obitelji i prijateljima. Po mom mišljenju, to je slično «udaranju u zid» koje trkači maratona od 42,2 km poput mene dožive oko tridesetog kilometra. Iako je Clent prošao kroz veći dio razdoblja detoksifikacije ona još nije gotova. Njegov uspjeh u skidanju kilograma nije bio lak i nije bez rizika. O njegovom režimu skidanja kilograma detaljno ćemo pisati u našoj budućoj knjizi koja bi trebala biti objavljena tijekom 2009. Najsigurniji način za početak prelaska sa standardne američke prehrane na većinom ili potpuno sirovu prehranu i način života jest taj da se najprije informirate, a zatim polako počnete dodavati sirovu hranu u vaš postojeći plan obroka.

Clentov najnoviji projekt s Victoriom Boutenko šestotjedni je Izazov zelenih kašastih sokova (www.greensmoothierevolution.com). Kao odgovor na brojna pitanja njegovih suradnika iz Costcoa u vezi s njegovim programom mršavljenja Clent je odlučio s njima podijeliti svoje informacije o prehrani tako što će pokrenuti Izazov zelenih kašastih sokova sličan onom u Australiji (www.greensmoothiechallenge.com), ali manjeg opsega. Zbog Clentove popularnosti i zanimanja javnosti izazov je proširen na širu zajednicu. Victoria Boutenko, Clent Manich i dr. Donato proglasili su početak u Lava Lanesu u Medfordu 29. rujna 2008. Otprilike 170 ljudi pridružilo se izazovu. Svi sudionici svakodnevno su pili kašaste sokove kao dodatak svojoj uobičajenoj prehrani. Najveći «skidač» kilograma primio je vrijednu nagradu – Vita-Mix blender – koji je velikodušno donirala korporacija Vita-Mix. Još nekoliko velikih «skidača» dobilo je poklone od Costcoa. Taj

izazov zelenih kašastih sokova učinio je mnogo za podizanje svijesti javnosti o mogućnostima prirodnog liječenja.

Dr. Donata može se kontaktirati na (541) 857-2678, Dolphin Health and Education, 2956 E. Barnett Rd., Suite B, Medford, Oregon 97504 ili preko www.Dolphin Doctor.org



Ima mjesta za dvojicu: Clent Manich i dr. Donato u paru Clentovih starih traperica.

DODATAK 2

CLENT MANICH: ŽIVOT NA ZELENIM KAŠASTIM SOKOVIMA

Ne bojte se odustati od dobroga kako biste posegnuli za izvrsnim.

– KENNY ROGERS

NAPISAO: CLENT MANICH

Dok sam bio pretio život mi je bio težak. Čak se i jednostavan svakodnevni posao kao što je vezivanje vezica na cipelama činio nemogućim. Morala mi ih je vezivati moja žena. Stalno me brinulo što ću učiniti ako mi se razvežu. Ući ili izaći iz auta bilo je izazov jer sam stalno udarao u volan. Penjanje ili silazak po stubama bio je još jedan zahtjevan zadatak. Sjećam se da me svaka minimalna tjelesna aktivnost kao što je pokretanje ruku ostavljala bez daha i obilno oznojenog. Cijelo sam vrijeme bio slab i umoran.

San mi je bio narušen. Budio sam se i po nekoliko puta tijekom noći. Bolovao sam od apneje u snu, a kad bih se ujutro probudio nakon osam ili devet sati sna obično sam se osjećao umorno i omamljeno. Gotovo svakodnevno budio sam se s glavoboljom. Kao posljedica toga, zaspao bih nakon obroka za kuhinjskim stolom. Jednom je moja supruga ušla u kupaonicu i iznenadila se zatekavši me kako spavam na zahodskoj školjci. Nikada nisam imao energije. Svoj umor djelomično pripisujem nemirnom snu.

Mnogi me ljudi nisu prihvaćali. Neki su otvoreno zurili u mene, drugi su govorili ružne stvari o mojoj težini ili mi davali «savjete» kako da skinem kilograme. To je stvarno boljelo. Sve sam ih ignorirao i nastavljao sam živjeti u poricanju problema. Stalno sam očajnički želio smršavjeti, ali što god da sam pokušao jednostavno nije djelovalo. Bezbroy puta sam bio na raznim dijetama, od čega bih samo bio slab i gladan i na kraju bih odustao.



Nisam bio svjestan toga, ali imao sam sve simptome dijabetesa: često mokrenje, konstantna žeđ (pio sam sve čega sam se mogao dočepati), jak umor, stalno zujanje u ušima, metalan okus u ustima i česte vrtoglavice.

Svi su me ti simptomi plašili, ali najgore je bilo lupanje srca i bol u grudima. Bojao sam se da bi mi srce moglo stati. Stalno sam si provjeravao puls na vratu da vidim da li mi srce i dalje kuca. Na kraju je bol u grudima postala nepodnošljiva, pa sam otišao u bolnicu. Dijagnosticirali su mi akutni pankreatitis. Osjećao sam se kao da imam srčani udar jer sam trpio vrlo intenzivne bolove u grudima. Moj šećer u krvi bio je enorman, izvan skale mjerača glukoze. Trigliceridi su mi bili preko 6000, što znači da mi se krvotok gotovo u cijelosti sastojao od masti. Liječnik je rekao mojoj supruzi da okupi obitelj; mislio je da vjerojatno neću preživjeti. U bolnici su mi dali infuziju i stavili me na trodnevni post kako bi moju krvnu sliku doveli pod kontrolu. Nakon posta, kad mi je bilo malo bolje, moj mi je doktor rekao da bih, ne skinem li kilograme, za tri do četiri godine mogao umrijeti. Liječnici su mi dali dijetu koju je odobrila FDA i plan vježbi koji je bilo izuzetno teško slijediti. Postao sam još potišteniji zbog stanja u kojem sam se našao. Kao rezultat toga jeo sam više i dodatno sam se debljao.

Prekretnica se dogodila kad je moja težina dosegla 182 kg. U to vrijeme davao sam sve od sebe da se držim dijete i plana vježbi koje mi je dao moj liječnik. Jednog dana dok sam vježbao pao sam s pokretne trake i ozlijedio se. Radi tretiranja jakih bolova u križima uputili su me dr. Mivenu Donatou na fizikalnu terapiju. Dr. Donato mi je rekao za svoj kamp za obuku *Postani zdrav*, i odmah sam se upisao. Upoznavši mnoge druge ljude koji su izliječili degenerativne bolesti u kampu za obuku, počeo sam s nestrpljenjem iščekivati da započnem s mojim planom vježbi. Međutim, dr. Donato je savjetovao da pričekam s programom vježbi dok ne skinem 45 kilograma

kako bih izbjegao dodatne ozljede. Prošao sam kroz kamp za obuku i skinuo 23,6 kilograma. Nedugo nakon toga otišao sam na krstarenje po Havajima, na svoj medeni mjesec. Mislio sam da ću se moći nositi s hranom, ali na kraju sam popustio i jeo sve što je bilo preda mnom. Vratio sam velik dio izgubljene težine, pa mi je bilo neugodno zbog neuspjeha. Izbjegavao sam kontakt s dr. Donatom jer sam se stidio.

Međutim, sudbina je htjela da naletim na dr. Donatoa u Costcu gdje radim, i on me ohrabrio da se vratim programu. E-poštom mi je poslao članak o ženi po imenu Valerie koja je izgubila 57 kilograma u 25 tjedana pijući zelene kašaste sokove tijekom svog «eksperimenta sa zelenim kašastim sokovima». To me snažno nadahnulo. Odlučio sam da ako ona to može, mogu i ja. Uz pomoć i vodstvo dr. Donatoa započeo sam *Eksperiment sa zelenim kašastim sokovima II*.

U kampu za obuku rekli su nam da pijemo jedan zeleni kašasti sok dnevno kako bismo imali koristi od njihove izvrsne hranjivosti. U početku sam vjerovao da je voće u kašastim sokovima loše za moj šećer u krvi. Međutim, nakon što sam pročitao blog o Valerijinom uspjehu sa zelenim kašastim sokovima, počeo sam shvaćati da će oni hraniti i liječiti moje tijelo. Na internetu sam pročitao mnoga svjedočenja ljudi koji su poboljšali zdravlje pijući zelene kašaste sokove. To me ohrabrilo i počeo sam uporno svakodnevno piti te hranjive mješavine. Također sam izbacio životinjske proizvode, masti i mliječne proizvode, i kilogrami su se odmah počeli topiti. Brz gubitak težine ohrabrivao me da ostanem na takvoj prehrani.

Svakog sam dana pio barem četiri visoke čaše zelenih kašastih sokova. Često bih započinjao dan čašom soka od mrkve i čašicom soka od mladog ječma ili pšenice. Pola sata kasnije popio bih 450 ml zelenog kašastog soka. Na početku svakog dana smiksao bih približno 3,8 litara kašastih sokova i poma- lo bih ih pio svaka dva do tri sata. Nikada nisam radio više

od četiri sata razmaka između obroka. Nakon što bih popio zeleni kašasti sok ponekad bih pojeo malo povrća kao što su komadi mrkve, celera ili mini-rajčice. Pijenje kašastih sokova za doručak, ručak, večeru i kasnu užinu pomagalo mi je da ne ogladnim. S vremena na vrijeme, kad bih navečer ogladnio, pojeo bih komad jabuke, nešto borovnica ili neko drugo voće. Otkrio sam da mi kašasti sokovi pomažu u uklanjanju žudnje za hranom bolje od bilo čega što sam dotad probao. Zahvaljujući tome što sam pio kašaste sokove svaka dva do tri sata prestao sam se osjećati gladnim većinu vremena. Jedina stvar koja je izazivala određenu glad bilo je vježbanje. Vjerujem da mi je velika količina vlakana u zelenim kašastim sokovima pomogla da skinem više kilograma u manje vremena. Još uvijek sam zapanjen time što sam uspio postati vitak i zdrav te kako je relativno lako bilo ostvariti moje ciljeve. Do danas sam izgubio 109 kilograma i postigao svoju težinu iz snova od 77 kilograma.

Posebno sam zadovoljan načinom na koji je moja preobrazba utjecala na moje odnose s drugima. Na poslu čini se da više privlačim kupce. Moji suradnici daju mi komplimente za dobar izgled. Naravno, gotovo svi pitaju kako sam to postigao. Moji prijatelji žele se uvjeriti da ne uzimam nikakve opasne lijekove i ne štetim svom zdravlju. Ljudi me često pitaju jesam li bio na operaciji. Uvijek mi je zadovoljstvo širiti glas o zelenim kašastim sokovima i kampu za obuku *Postani zdrav*.

Prije mog eksperimenta sa zelenim kašastim sokovima bio sam mnogo bjesniji. Moji osjećaji bili su intenzivni, često bih stiskao vilice od bijesa. Uvijek sam bio nervozan i napet, kao da očekujem nevolju. Neki osjećaj u želucu, poput leptira, bio mi je česta pojava. Stalno sam bio potišten. Ne mogu vam opisati koliko je bilo loše i u kolikim je bolovima bilo moje tijelo. Sad je moj stav pozitivniji. Smireniji sam i u pravilu se osjećam opušteno. Više ne stišćem vilicu. Lakše se povezujem s ljudima. Nisam bio

svjestan težine mog emocionalnog stanja dok nisam počeo jesti sirovu hranu i osjećati se bolje. Sad se osjećam samopouzdan, zdravog duha i otvoren sam u komunikaciji s ljudima.

Uz zelene kašaste sokove nisam bio cijelo vrijeme gladan, kao što je to bio slučaj s drugim dijetama. Iznenađujuće je to što sam na prehrani zelenim kašastim sokovima jeo bitno manje hrane i rijetko sam bio gladan. Od većine drugih dijeta koje sam probao bio sam gladan i slab, što je bilo krajnje stresno. Nikada nisam imao energije za vježbanje, pa to nisam ni radio. Uvijek sam se osjećao uskraćen. Morao sam se pridržavati ograničenog broja kalorija. Morao sam se zamarati oko masti i ugljikohidrata. Na kraju bih odustao i vratio se starim prehranbenim navikama, i naravno, vratio bih sve kilograme. Dijete mi dugoročno nikada nisu pomagale. Na eksperimentu sa zelenim kašastim sokovima nisam morao brojati kalorije. Bilo je vrlo jednostavno i lako za slijediti. Nitko ne može osporiti rezultate: moje zdravlje je bolje nego što je ikada bilo.

Nakon što sam promijenio prehranu i skinuo kilograme i moja slika o samome sebi također se preobrazila. Prije se nikada nisam želio gledati u zrcalu, bilo me stid čak i vidjeti samoga sebe. Mrzio sam svoj izgled. Sada volim odraz mog tijela u zrcalu. Govorim sebi: «Zadivljen sam! Bravo. Izvrsno izgledam!» Smijem se samom sebi. Sanjao sam o tome posljednjih dvadeset godina. Sada sam lakši nego kad sam bio tinejdžer. Stvarno volim svoje tijelo.

Koristi od pijenja zelenih kašastih sokova brojne su. Na primjer, moja sijeda kosa opet je dobila svoju prirodnu boju, ne mogu pronaći ni jednu sijedu dlaku. Čelavo područje na mom potiljku je nestalo, potpuno ga je ispunila nova kosa. Narasle su mi dlake na prsima i trbuhu gdje ih nikada prije nisam imao. Iznenađujuće je što mi je nestala bradavica s lica. Jednog sam dana samo primijetio da je nema. Zubi su mi postali bjelji, a dah ugodniji. Prije nego što sam započeo sa zelenim

kašastim sokovima bio sam na sonogramu jetre. Tada je bila jako proširena, a sada je upola manja. Koža mi je puno čišća i zdravije izgleda. Na moje iznenađenje i zadivljenost drugih, za razliku od mnogih ljudi koji izgube velik broj kilograma, s mene nimalo ne visi koža. Koža mi se zategnula bez ikakve potrebe za operacijama, što u potpunosti pripisujem zelenim kašastim sokovima. Kao što znate, ljudi koji ovoliko izgube na težini većinom moraju potrošiti tisuće i tisuće dolara na kirurško uklanjanje suvišne kože. Zahvalan sam što je moja koža tako zdrava. Moja fizička snaga također se povećala. Oduševljen sam svojom novootkrivenom izdržljivošću, snagom i fleksibilnošću. Osjećam se dobro u svom tijelu, a i misli su mi postale puno bistrije. Prije ovog eksperimenta bio sam gotovo slijep. Nedavno me okulist pitao što činim za poboljšanje svog vida koji je postao deset godina mlađi od moje dobi. Više mi nisu potrebne naočale! Rekao sam mu da je to rezultat svakodnevnog konzumiranja zelenih kašastih sokova. Odgovorio je da nastavim tako. Sada čvrsto spavam cijelu noć i treba mi samo šest ili sedam sati da se osjećam svježe poslije buđenja. Ustajem u 5 ujutro kako bih prije odlaska na posao vježbao u gimnastičkoj dvorani. Pijem kašaste sokove već godinu dana, od 26. siječnja 2008. i još nisam propustio nijedan dan!

Uz svoj redoviti posao postao sam učitelj i predajem o prehrani. Držim nekoliko satova u dvogodišnjem koledžu, pomažući drugima da nauče kako skinuti kilograme kao što sam to ja učinio. Jednom mjesečno držim predavanje u mojoj zajednici, dijeleći s drugima priču o tome kako su zeleni kašasti sokovi i sirova prehrana promijenili moje zdravlje i moj život. Imam silno mnogo suosjećanja za one koji i dalje trpe i pokušavam ih ohrabriti da poprave svoje stanje.

Otvaram internetsku lokaciju - www.clentmanich.com - kako bih ispričao svoju priču i redovito izvještavao ljude o svom napretku. Lokacija će imati blog na kojem ću odgovarati

na tisuće pitanja koja dobivam o tome kako sam povratio svoje zdravlje. Također ću objaviti odgovore na najčešće postavljena pitanja. Uživam poučavati ljude o tome što sam postigao. Možda ću jednoga dana biti u prilici to raditi kao stalni posao. Sad kad sam postao zdrav otvorila su mi se mnoga vrata.

Zelene kašaste sokove namjeravam predano piti do kraja života. Tijekom protekle godine oni su bili glavno jelo u mojoj prehrani. Otkad sam dosegnuo moju ciljanu težinu od 77 kilograma u svoju prehranu postupno uvodim nova sirova jela. Ali i dalje pijem najmanje jedan zeleni kašasti sok dnevno. Sad su moji kašasti sokovi postali superzeleni. Ponekad kombiniram dva svežnja zelenog povrća u jednom kašastom soku. Moj je sljedeći cilj dokazati da mogu održati ovu težinu pet godina.

Slijedi detaljan opis moje svakodnevne prehrane:

Ujutro obično popijem 3,4 dl svježeg soka od mrkve pomiješanog sa sokom od mlade pšenice. Nakon toga pripremam otprilike 3,8 l zelenog kašastog soka, dovoljno za četiri obroka tijekom dana. Obično svom dnevnom kašastom soku dodam pola avokada i dvije velike žlice mljevenih sjemenki lana. Svoje zelene kašaste sokove pijem tijekom cijelog dana, po jednu veliku šalicu svaka dva do tri sata, dok ga ne dovršim. Pored obroka od kašastih sokova tijekom dana grickam raznoliko sirovo povrće kao što su peteljke celera, mlada mrkva, šparoge, slatke paprike, tikvice ili brokula. Moji laki obroci svakog su dana drukčiji, ali uvijek pijem kašasti sok. S vremena na vrijeme, kada žudim za nečim slatkim, uzmem bananu, ili breskvu, ili šaku mini-rajčica, ali općenito umjereno konzumiram voće. Ne dodajem nikakve orašaste plodove, sjemenke, sol ili ulja. Pijem mnogo vode tijekom cijelog dana. Tako u danu imam dovoljno za jesti kako bih držao glad pod kontrolom.



Prva fotografija: 26. siječnja 2008. kada sam imao 182 kilograma.

Druga fotografija: 20. siječnja 2009. sa 77 kilograma

Na samom početku mog eksperimenta imao sam preko 180 kilograma i ozljeđivao sam se prilikom vježbanja. Dr. Donato je zatražio od mene da ne započinem s vježbama dok ne budem imao manje od 136 kilograma. Skinuo sam 46,3 kilograma u četrnaest tjedana bez vježbanja. Sada vježbam s utezima triput tjedno u lokalnoj teretani pod nadzorom dr. Donatoa, uz svakodnevne lagane kardio-anaerobne vježbe.

CLENTOV DNEVNIK SKIDANJA KILOGRAMA

26. I. 2008:	181,9kg		Danas sam započeo s «Eksperimentom zelenih kašastih sokova II».
23. II. 2008:	161,6	(-3,2)	Moji kolege s posla primijetili su da mi lice izgleda mršavije 21. II.
16. II. 2008:	164,8	(-3,5)	Teški simptomi prehlade 12. II.

09. II. 2008:	168	(-3,4)	Jedan konfekcijski broj hlača manje 8. II.
02. II. 2008:	171,6	(-10,3)	Ideš! Kakav početak!
15. III. 2008:	153,3	(-3)	Jaki simptomi gripe 10. III.
08. III. 2008:	156,3	(-2,2)	Počeo sam uzimati enzime iz hrane kako bih zaštitio jetru 2. III.
01. III. 2008:	158,5	(-3,2)	Dva konfekcijska broja hlača manje 28. II.
22. III. 2008:	150	(-3,2)	Tri konfekcijska broja hlača manje 16. III.
29. III. 2008:	147,7	(-2,4)	Manje spavam (oko 6–7 sati svake noći) i bolje se osjećam
05. IV. 2008:	145,3	(-2,5)	Manje me bole stopala i križa nakon 8 sati na poslu
12. IV. 2008:	143	(-2,3)	Vid mi se vratio u stanje 10 godina mlađe od moje dobi
19. IV. 2008:	140,1	(-2,4)	Jetra je bolje i masne naslage u jetri se smanjuju
26. IV. 2008:	138,3	(-2,3)	U stanju sam se saviti do stopala, prekrižiti noge i svezati vezice na cipelama bez napora
03. V. 2008:	135,4	(-2,9)	Četiri konfekcijska broja hlača manje 1. V. Ispod 136 kg 2. V.
10. V. 2008:	133,3	(-2,1)	Započeo sam kardio-vježbe 2. faze i treninge utezima s dr. Donatom 4. V.
17. V. 2008:	131,5	(-1,8)	Kolege mi daju do znanja da su zadivljeni mojim mršavljenjem
24. V. 2008:	128,8	(-2,6)	Pet konfekcijskih brojeva hlača manje i na pola puta sa skidanjem kila 20. V.
31. V. 2008:	126,5	(-2,4)	Šest konfekcijskih brojeva hlača manje 28. V. Započeo sam aerobne vježbe.
07. VI. 2008:	124,1	(-2,4)	Dosegnuo sam Valerijinih 57,7 skinutih kilograma 7 tjedana brže, 6. VI.
14. VI. 2008:	121,7	(-2,5)	Sedam konfekcijskih brojeva hlača manje (s 56 na 42) i 35,5 cm uži struk 13. VI.
21. VI. 2008:	120,3	(-1,4)	Službeno je potvrđeno: više nemam dijabetes!
28. VI. 2008:	117,4	(-2,9)	Koža mi se lijepo skuplja, kao što se može i očekivati na sirovoj prehrani!

05. VII. 2008:	115,6	(-1,8)	Na paradi s obitelji Boutenko i prijateljima 4. srpnja (njihova kola osvojila su prvo mjesto!)
12. VII. 2008:	113,3	(-2,3)	U stanju sam ući u XXL košulju, prije sam nosio 5X, 10. VII.
19. VII. 2008:	111,3	(-2)	16. VII. počeo sam trenirati za uspon na planinu Whitney
26. VII. 2008:	109	(-2,3)	Osam konfekcijskih brojeva hlača manje 21. VII. Šest mjeseci na 100% sirovoj hrani!

Ukupno skinuto do 2. VIII. 2008: 74,5 kg, 100% sirovo!

Planina Whitney najviši je vrh u ovom dijelu Sjedinjenih Država, s vrhom na 4424 m. Pridružio sam se dr. Donatou i prijateljima 2. rujna 2008. u usponu na Whitney i uspio stići do vrha!



DODATAK 3

KAKO JE SIROVA OBITELJ PREŠLA NA SIROVO

U mojoj obitelji šalimo se da smo bili sretni što smo se svi zajedno razboljeli, ali u to vrijeme, 1993. godine naši zdravstveni problemi nisu bili šala. Svo četvero (moj suprug, naše dvoje djece i ja) bili smo nasmrtno bolesni. Naša peteročlana obitelj emigrirala je iz Rusije 1989. kad me Denverški dvogodišnji koledž pozvao da predajem o Perestrojki. U to je vrijeme u Rusiji vladala nestašica hrane, naša je prehrana bila ograničena na ono do čega se moglo doći, a to su uglavnom bile žitarice, mliječni proizvodi i nešto voća. Kad smo došli u Ameriku zadivila nas je raznovrsnost i dostupnost hrane, i počeli smo isprobavati sve redom. Sviđala nam se praktičnost gotovih jela. Sjećam se da smo uživali često koristiti mikrovalnu pećnicu. Za tri godine četvero od nas imalo je dijagnosticirane smrtonosne bolesti koje su uključivale aritmiju i edem (Victoria), hipertireozu i reumatoidni artritis (Igor), alergije i astmu (Valja) i dijabetes (Sergej). Naš najstariji sin Stephan bio je jedini u obitelji koji je izbjegao teške bolesti.

Kad su nam liječnici priopćili da se nalazimo u neizlječivom stanju nismo im htjeli vjerovati i počeli smo tražiti alternativne načine liječenja. Moja potraga bila je intenzivna: nekoliko mjeseci nisam radila ništa drugo nego hodala uokolo i ispitala ljude o zdravlju. Bez prestanka sam čitala u knjižnicama, posjećivala sam predavanja i seminare i sastajala se s raznim liječnicima i ljekarima.

Na kraju sam naišla na Elizabeth, ženu koja je vjerojatno bila među jedinim sljedbenicima sirove prehrane u to vrijeme u Coloradu. Od svih osoba koje sam sreća ona je bila prva koja je bila

uvjereni da se naše bolesti mogu izliječiti. Elizabeth mi je rekla da je dvadeset godina ranije izliječila svoj rak kolona četvrtog stadija jedući sirovu hranu. Isprva sam bila razočarana. Tražila sam ozbiljnije rješenje. Bila sam spremna naporno raditi i platiti bilo koju svotu novca za neko čudesno ljekovito bilje ili tretman. Sirova hrana zvučala mi je apsurdno – previše pojednostavljeno. I ranije sam bila čula za sirovu hranu, ali nisam bila toliko naivna da vjerujem u takvu vrstu prehrane. Zato sam upitala Elizabeth: «Stvarno vjerujete da ljudi mogu preživjeti samo na voću, povrću, orašastim plodovima i sjemenkama, sirovim?!»

Elizabeth je odgovorila s tri nepobitna argumenta: (1) životinje ne kuhaju; (2) ona je jela samo sirovu hranu dvadeset godina i izliječila je svoj rak kolona; (3) nismo došli na ovaj svijet sa štednjakom spojenim na naš trbuh. Ti su argumenti bili daleko od znanstvenih, ali nisam mogla smisliti ništa što bi ih osporilo. Osim toga, jako me impresionirao Elizabethin mladolik izgled, a ja sam očajnički željela da se svi članovi moje obitelji osjećaju bolje. Elizabeth mi je posudila knjigu o sirovoj hrani i dala mi svoj broj telefona. Otišla sam kući i počela čitati.

Imajte na umu da je 1993. bilo samo nekoliko dostupnih knjiga o sirovoj hrani, i nisu se mogle kupiti u knjižarama nego isključivo od samih autora. Brzo sam pročitala knjigu koju mi je Elizabeth posudila i iznenada mi se potencijal prehrane sirovom hranom činio tako očiglednim. Međutim, nakon toga sam se uplašila. Pomislila sam: «Sad se moram odreći zadnjeg zadovoljstva koje mi je preostalo u životu». U isto vrijeme, jedva sam čekala probati sirovu hranu i vidjeti hoće li pomoći mojoj obitelji. Igor i ja pristali smo isprobati sirovu prehranu na dva tjedna kako bismo vidjeli hoće li biti ikakvog poboljšanja našeg zdravlja.

Ujutro 21. siječnja 1994. ušla sam u kuhinju. U potpunosti sam shvaćala da bi to mogla biti jedina životna prilika da napravim tako drastičnu promjenu. Zato sam bila odlučna. Pažljivo sam proučila hranu koju smo imali u hladnjaku i u ormarima i

otkrila da nismo imali gotovo nimalo sirove hrane u kući. Sve je moralo otići! Uzela sam veliku vreću za smeće i počistila sve mahunarke, makarone, žitarice, rižu, TV-večere, ledene lizalice, tučeno vrhnje, kruhove, umake, sireve i konzerve tunjevine. Zatim su otišli aparat za kavu, toster i uređaj za tijesto. Ugasila sam plinski žižak i prekrila sam štednjak velikom daskom za rezanje. Sada je naša kuhinja izgledala kao da se spremamo iseliti. Jedina stvar koja je ostala na pultu bila je naša golema, skupa mikrovalna pećnica. Dok smo živjeli u Rusiji nismo je smjeli imati jer su ruski znanstvenici obavili istraživanja i utvrdili da su mikrovalne pećnice krajnje štetne. Iz tog su razloga mikrovalne pećnice u Rusiji bile zabranjene. Kao rezultat toga, kad smo došli u Sjedinjene Države kupili smo si jednu veliku. Sad sam zurila u tu mikrovalnu pećnicu i shvatila da ne znam što bih s njom. Počela sam razmišljati o slasnim sendvičima s topljenim sirom, Pop Tartsu i svim «čudima» koja sam u njoj pekla. Onda sam pomislila na Sergeja i njegov dijabetes. Više od svega na svijetu nisam željela da završi na inzulinu. Zato sam uzela čekić i razbila staklena vrata pećnice, nakon čega sam ju odnijela u garažu. Sve naše nove-novcate lonce i tave koje sam bila upravo dobila za Božić iznijela sam na pločnik gdje su nestali za nekoliko minuta. Onda sam požurila u lokalni supermarket.

U to vrijeme nisam bila svjesna postojanja sirovih gurmanških jela. Nisam znala što jedu sljedbenici sirove prehrane, budući da nikada nisam sreala nikoga osim Elizabeth, koja se hranila jednostavno. Nikada nisam bila čula za dehidrirane lanene krekerke, mlijeka od orašastih plodova, sir od sjemenki ili sirove kolače. Mislila sam da su sirova jela uglavnom salate. Osim toga, došla sam iz Rusije gdje je svježije voće i povrće bilo dostupno samo tijekom ljeta. Bili smo navikli jesti krumpir, meso, makarone, mnogo mliječnih proizvoda, i povremeno voće. Nismo imali običaj jesti salate, i moja obitelj nije voljela povrće. Zato sam bila ograničena na dio s voćem odjela za voće i povrće. Zbog našeg skromnog

budžeta obično smo kupovali samo vašingtonske jabuke, naranče s «pupkom» i banane. Napunila sam kolica s ta tri artikla.

Kad su se djeca vratila kući iz škole a Igor s posla, pitali su: «Što ima za ručak?» Rekla sam im da pogledaju u hladnjak. Moja djeca nisu mogla vjerovati vlastitim očima. «Gdje su naše TV-večere? Gdje je nestao sav sladoled?» Dobili su napad bijesa. Sergej je rekao: «Radije bih ostatak života proveo na injekcijama inzulina nego na takvoj ludoj prehrani». Odbili su jesti i otišli su u svoje sobe gledati filmove.

Igor je pojeo dvije-tri banana i požalio se da je od takve hrane još gladniji. Tog smo dana imali mnogo vremena. Sjećam se da su svi hodali iz jedne sobe u drugu gledajući u sat. Tad sam počela shvaćati koliko sam prije vremena trošila razmišljajući, planirajući i pripremajući se za jelo, te jedući i čisteći nakon toga. Bili smo gladni, osjećali smo se neugodno, čudno i izgubljeno. Pokušali smo gledati televiziju, ali reklame za pečene piliće bile su nepodnošljive. Jedva smo izdržali do devet sati. Kako nisam mogla zaspati zbog vlastitog praznog želuca čula sam korake u kuhinji i zvuk otvaranja i zatvaranja ormara.

Ujutro smo se probudili neuobičajeno rano i okupili se u kuhinji. Na pultu sam primijetila mnogo kora od banana i naranči. Valja je s nama podijelila da te noći nije kašljala. Sjećam se da sam joj rekla: «To je samo slučajnost; prehrana nije mogla djelovati tako brzo». Sergej je provjerio svoj šećer u krvi. I dalje je bio visok, ali *bio je niži* nego što je bio u zadnjih nekoliko tjedana. Igor i ja primijetili smo blago povećanje energije i općenito smo se osjećali lakše i poletnije. A bili smo i jako gladni.

Nikada nikome nisam rekla da je prelazak na sirovu hranu bio lak. U stvari, za nas četvero je bio vrlo težak. Naša tijela zahtijevala su hranu koju smo bili navikli jesti. Od prvog dana, pa tijekom sljedećih nekoliko tjedana, iz minute u minutu maštala sam kako jedem peciva s topljenim sirom, vruće juhe, čokoladu, ili barem razne vrste čipsa. Noću sam u snu tražila

pomfrit pod jastukom. Ukrala sam dva dolara iz obiteljske kase i nosila ih u džepu. Kovala sam plan kako ću jednog dana biti pola sata nasamo i otrčati do restorana na uglu i kupiti krišku vruće *pizze* s mnogo sira, pojesti je brzo da me nitko ne vidi, otrčati natrag i nastaviti sa sirovom prehranom. Srećom, nikada nisam pronašla tu priliku.

U isto vrijeme, brzo su se pojavile pozitivne promjene. Valja je prestala kašljati noću i više nikada nije dobila napad astme. Sergejev šećer u krvi počeo se postupno stabilizirati. Igorova oteklinu u grlu se povukla. Puls mu se usporio, a simptomi hipertireoze svakog su dana bili sve manje vidljivi. Primijetila sam da mi je odjeća komotnija, čak i netom nakon što bih je izvadila iz sušilice. To se nikada ranije nije dogodilo. Bila sam uzbuđena! Svakog bih jutro dotrčala do ogledala i proučavala svoje lice, brojeći bore koje su nestajale. Moje je lice definitivno izgledalo bolje i mlade sa svakim novim danom na sirovjoj hrani.

Poslije mjesec dana sirove prehrane Sergej me pitao zašto mora provjeravati svoj šećer u krvi svaka tri sata kad je sada konstantno bio unutar normalnog raspona. Rekla sam mu da ga provjerava samo jednom, tijekom jutra. Valja je bila u stanju pretrčati četvrtinu milje u školi bez kašlja. Igorov puls se normalizirao, a ja sam izgubila 7 kilograma. Svi smo primijetili da imamo mnogo više energije. Odlučili smo početi trčati kao obitelj. S vremenom se Sergejev šećer u krvi stabilizirao zbog njegove nove prehrane i redovnog *jogginga*. Od dana kad smo počeli jesti sirovu hranu do danas nikada više nije doživio bilo koji oblik simptoma dijabetesa.

Bili smo zahvalni što se naše zdravlje brzo normaliziralo i što smo postali čak i zdraviji nego ikad prije. Kako bismo podijelili priču o našem zadivljujućem izlječenju sa što je moguće više ljudi, i kako bismo nadahnuli druge da isprobaju ovaj prehrambeni pristup, objavili smo knjigu o našim iskustvima pod naslovom *Raw Family: A True Story of Awakening* (Sirova obitelji: Istinita priča o buđenju).

ŠTO JE NEDOSTAJALO U NAŠEM PLANU SIROVE PREHRANE?

Poslije nekoliko godina sirove prehrane svi smo počeli osjećati kao da smo stigli do plafona na kojem je naš proces ozdravljenja stao, čak pomalo krenuo unatrag. Nakon otprilike sedam godina na isključivo sirovoj hrani počeli smo s vremena na vrijeme, sve češće i češće, osjećati nezadovoljstvo našim tadašnjim programom prehrane. Počela sam osjećati težinu u želucu nakon što bih pojela gotovo bilo koju vrstu sirove hrane, a posebno salatu s preljevom. Zbog toga sam počela jesti manje zelenja te više voća i orašastih plodova. Počela sam dobivati na težini. Moj suprug je počeo intenzivno sijedjeti.

Članovi moje obitelji osjećali su se zbunjeno u vezi s prehranom, činilo se da se često pitaju: «što da jedemo?» Bilo je čudnih razdoblja kad smo osjećali glad, ali nam se nije jelo ništa od hrane koja je za nas bila «dozvoljena» u sklopu tipične sirove prehrane: voće, orasi, sjemenke, žitarice ili sušeno voće. Salate (s preljevima) bile su izvrsne, ali od njih smo se osjećali umorno i pospano. Osjećali smo se kao u zamci. Sjećam se kako bi Igor gledao po unutrašnjosti hladnjaka i stalno ponavljao: «Da mi se bar jede nešto od toga»... Takva razdoblja nisu dugo trajala. Za sve smo okrivljavali prejedanje i uspijevali smo povratiti apetit postom, vježbanjem ili tako što smo više radili. U mojoj obitelji čvrsto vjerujemo da je sirova hrana *jedino rješenje* i zato smo se međusobno ohrabivali da ostanemo na sirovoj prehrani bez obzira na sve, neprestano izmišljajući nove trikove. Mnogi od mojih prijatelja pričali su mi o sličnim iskustvima nakon kojih su odustali od prehrane 100% sirovom hranom i počeli ponovno dodavati kuhanu hranu u svoj jelovnik. Moja obitelj ostala je na sirovoj hrani zahvaljujući tome što smo neprestano jedno drugom pružali podršku.

U mom je srcu svakim danom raslo jedno goruće pitanje. Pitanje je bilo: «Nedostaje li nešto u našoj prehrani?» Odmah bi došao odgovor: «Ne. Ništa ne bi moglo biti bolje od sirove prehrane. Ta prehrana spasila je naše živote.» Ipak, neželjeni znaci nesavr-

šenog zdravlja počeli su se javljati u sitnim, ali primjetnim simptomima kao što su bradavica na ruci ili sijeda kosa. Ti simptomi poticali su sumnju i pitanja u vezi cjelovitosti prehrane sirovom hranom. Konačno, kad su se moja djeca počela žaliti na povećanu osjetljivost zuba došla sam do stanja u kojem nisam mogla misliti ni o čemu drugom osim o toj zdravstvenoj zagonetki. Izluđivala sam sve oko sebe svojim neprestanim raspravama o tome što bi moglo nedostajati.

Zbog nedostatka informacija u tim ranim godinama radili smo brojne pogreške. Na primjer, jeli smo previše orašastih plodova, sjemenki i ulja: Najveći dio naše prehrane sastojao se od korjenastog povrća i voća. Prvih nekoliko godina jeli smo konvencionalno uzgojeno voće i povrće jer nismo cijenili ekološki uzgojenu hranu. Međutim, kako se pokazalo, naš najveći previd bilo je to što smo jeli vrlo malo zelenog povrća.

Počela sam intenzivno istraživati i 2004. došla sam do zaključka da je sastojak koji nedostaje u našoj prehrani zeleno lisnato povrće. Nakon što smo u našu prehranu uključili obilne količine zelenja u obliku zelenih kašastih sokova, svi naši mali zdravstveni problemi potpuno su nestali. Konačno smo osjećali da blistamo od zdravlja.

Otkad sam prvi put opisala našu priču u mojim knjigama čitatelji me cijelo vrijeme pitaju: «Onda, je li sirova prehrana djelotvorna?» Poslije više od petnaest godina prakticiranja sirove prehrane smatram da se optimalna prehrana za ljude sastoji od što je moguće više sirovih namirnica, s golemim naglaskom na zelenje. Ipak, mnogi ljudi pitaju: «Što je važnije: biti 100% na sirovoj prehrani ili redovno jesti velike količine zelenja?» Mnogo sam razmišljala o tom teškom pitanju i istraživala, i moj je zaključak da je zasigurno važnije jesti dovoljno zelenja. Oni koji uspiju kombinirati zelenje s potpuno sirovom prehranom imat će najveće koristi po zdravlje. Međutim, imala sam i previše prilika vidjeti koliko je taj cilj mnogima težak. Zato je najbolji način da započnete tako što ćete uživati u zelenim kašastim sokovima!

O AUTORICI

VICTORIA BOUTENKO je nagrađivana autorica knjiga *Zeleno za zdravlje*, *Sirova obitelj: Istinita priča o buđenju*, *U 12 koraka do sirove hrane*, i *Jela s potpisom sirove obitelji*. Kuharica je sirove gurmanške hrane, učiteljica, izumiteljica i umjetnica, i drži predavanja o zdravom življenju širom svijeta. Kao rezultat njenih učenja milijuni ljudi u brojnim zemljama piju zelene kašaste sokove i jedu sirovu hranu. Boutenko i dalje putuje svijetom predajući o svojoj gurmanškoj sirovoj kuhinji i svojoj nadahnjujućoj priči o odlučnosti. Živi u Ashlandu, Oregon. Želite li saznati više o obitelji Boutenko i sirovoj hrani, možete posjetiti www.rawfamily.com.



Zeleni kašasti sokovi su hit u Zambiji.



Slijeva nadesno: Valja, Victoria i Sergei Boutenko

«Ovo je pionirska knjiga, potrebna onima čije je zdravlje ugroženo prerađenom hranom. Iz naturopatske perspektive, najvažniji sastojci izliječenja nalaze se ovdje u ovim novim receptima – enzimi, aminokiseline, vlakna, minerali, antioksidanti i još mnogo toga. Kod Victorie Boutenko živu znatiželju prati briljantni um... Priključite se revoluciji zelenih kašastih sokova! Ovo bi mogla biti najvažnija knjiga koju ćete kupiti ove godine!»

Ariel Policano, ND

Zahvaljujući pionirki sirove hrane Victoriji Boutenko jedenje zelenja više vam neće predstavljati gnjavažu. U vašoj potrazi za pravilnom i zdravom prehranom zeleni kašasti sokovi predstavljaju jednostavno i učinkovito rješenje.

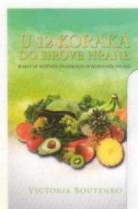
Zbog konzumiranja prerađene i brze hrane, preopterećenosti poslom i stresa koji osjećamo dok jedemo s nogu, malo se nas u modernoj životnoj trci hrani iole uravnoteženom prehranom. Čak i ako nismo vidno bolesni, možda patimo od nedostatka koncentracije, nesanicе, tromosti ili bilo kojih drugih brojnih simptoma uzrokovanih nedostatkom hranjivih tvari. *Revolucija zelenih kašastih sokova* cilja na dokidanje ove tihe epidemije vraćajući ravnotežu u svakodnevnu prehranu.

Odgovor Victorie Boutenko je slastan i hranjivim tvarima bogat zeleni kašasti sok. Jer zahtijeva malo vremena za pripremu, zeleni kašasti sok je najlakši način da uključite dugo zanemarivano voće, povrće i zelenje natrag u vašu prehranu. S preko 200 recepata, *Revolucija zelenih kašastih sokova* nudi jednostavnost, dovoljnu raznolikost da vaše nepce drži zadovoljnim, a tijelu pruži sirove sastojke s neophodnim hranjivim tvarima.

TAKOĐER IZAŠLO NA HRVATSKOM JEZIKU



Zeleno za zdravlje



U 12 koraka do sirove hrane