

**PRESNA HRANA
ZA POČETNIKE**

Margareta Vesna

PRESNA HRANA ZA POČETNIKE

Vodič za vitalnost i zdravlje putem
prirodne presne veganske hrane

Leo commerce
Beograd, 2015

Naziv knjige:
Presna hrana za početnike, Margareta Vesna
Copyright © Leo commerce, Beograd

Sva prava zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Nenad Perišić

Lektura i korektura:
Jelena Dimitrijević

Ilustracije:
Marija Šestić

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž:1000

ISBN 978-86-7950-355-8

Sadržaj

Iz drugog ugla, umesto uvoda	7
Šta ako je znanje moje prirodno stanje?	11
Majčino mleko – naša prva hrana	13
Telo leči telo.....	19
Hrana je već pripremljena – uberi i jedi!.....	29
Volite li slatko?	33
Piramida ishrane	47
Presna veganska hrana	53
Koliko hrane je dovoljno.....	57
Toplota i hrana	61
Kombinovanje namirnica.....	69
Često postavljana pitanja	73
Jedi, voli, pitaj i zahvali.....	79
Nekoliko jednostavnih preporuka	83
RaWcepti	89
☞ Alat i način obrade namirnica	89
☞ Obrada semenki na sirov način	91
☞ Posebne namirnice i začini u presnoj ishrani.....	92
☞ Salate.....	98
☞ Zeleni kašasti sokovi.....	100
☞ Biljna mleka	101
☞ Prelive, namazi, sirevi	103

☞ Supe i čorbe	106
☞ Rolovane tikvice.....	107
☞ Kari bolonjez.....	109
☞ Raw-vegan burger ili pljeskavica	110
☞ Bečar voćprikaš	111
☞ Rizi-bizi	112
☞ Sarma, sarma!.....	113
☞ Krekeri	114
☞ Pica	117
☞ Paradajz-sos – kečap	118
☞ Marinirane pečurke	
Kolači i torte.....	119
☞ Urmašice	120
☞ Milk-šejk od banane	121
☞ Voćni jogurt.....	121
☞ Krem-sladoled od banane i maline	121
☞ Torta Margareta.....	122
☞ Rolat Mačje oči	123
☞ Pita od bundeve	125
☞ Puding	127
☞ Voćne kocke.....	128
Koji je moj sledeći korak?	131
Zahvalnost	135
O autorki.....	137



Iz drugog ugla, umesto uvoda

Pre neku godinu mladi prijatelj iz Afrike došao je poslom u Beograd. To je bio njegov prvi susret sa zapadnom civilizacijom. Njegovo prvo napuštanje rodne Afrike i prva poseta nekoj stranoj zemlji bila je poseta Srbiji, a ja sam mu bila domaćin. Došao je da svira drevno afričko đembe na jednom energetsom seminaru.

Svi približno znamo koliko su velike kulturološke razlike između Afrike i Srbije. Naš prijatelj S. je na svakom ćošku doživljavao iznenađenja i male i velike šokove kad je video kako se ovde život odvija i koliko je različit od života u Africi. Kada je reč o ishrani, prijatelj S. jako se čudio tome koliko ljudi u Beogradu jedu – svugde, stalno, u žurbi, u hodu, stojeći, u razgovoru, u svakoj prilici. Čudio se i velikom broju objekata koji nude hranu na svakom ćošku.

A kako obeduje prosečna afrička porodica, iz kakve dolazi naš prijatelj? Obrok se uglavnom sastoji od kuvanih žitarica, nešto svežeg povrća i vrlo malo mesa, uglavnom ribe, toliko da svakom članu pripadne tek po zalogaj-dva mesa i dovoljno žitarica i povrća da sva usta budu podmirena. Velika posuda sa hranom je

na centru trpeze, koja se nalazi na podu. Članovi mnogobrojne porodice sede oko te posude, na podu. Pre početka jela obavezna je kratka molitva i zahvalnost. Jede se prstima. Svako ispred sebe prstima hvata zalogaje iz te jedne velike posude. Svi jedu, zajedno i jedu dok ima. Nema međuobroka. Nema jedenja na ulici. Zna se kad se i kako se jede.

Sa takvim navikama u ishrani naš prijatelj S. dolazi u Beograd. Zbog aktivnosti koje smo imali i gustog rasporeda u toku dana uglavnom smo se hranili po restoranima, ali i po pekarama, picerijama i gde god je moguće u Beogradu jesti. Ja sam nekako uvek uspevala da ugrabim salaticu ili voćku i ostajala u svom režimu. Naravno, naš prijatelj S. je želeo da proba sve i svašta što se od hrane ovde obilno nudi. Nisam pokušavala da ga usmeravam na puteve „zdrave ishrane“. Neka proba šta želi. Najviše mu se dopalo da jede u restoranima klasična kuvana jela: grašak, boraniju, krompir-pire sa mesom i slično. Ipak, probao je i peciva, pite, pice.

Jednog od tih užurbanih dana zatekosmo se u razgovoru ispred jedne velike pekare, koja je snabdevena svim oblicima brze hrane, od pice preko peciva do sendviča i kolača, a ima čak i salate. Prijatelj S. je izjavio da je gladan i da bi nešto želeo da pojede. Pitala sam da li želi nešto da potraži u pekari ispred koje smo se zatekli. Odbio je, uz objašnjenje da mu ta hrana ne prija i da ga od toga boli stomak, i da bi radije nešto kuvano. Izjavljujem da je normalno i da nije čudno što ga od te hrane boli stomak, jer ta hrana nije zdrava, a posebno za njega, koji na takvu hranu nije naviknut. Pogledao me je i začuđeno i iznenađeno, pa upitao: „Kako misliš, nije zdrava? A zašto se onda prodaje, zašto onda ima toliko pekara, na svakom ćošku, ako ta hrana nije zdrava? Zašto ljudi toliko toga jedu ako nije zdravo?“ Bio je veoma i zbunjen i začuđen. Zašto neko „svesno“ radi nešto što mu narušava zdravlje? Ali da li i koliko *stvarno* imamo svest o ishrani i zdravlju i koliko je to povezano? Mislite o tome.

Sve što nam je potrebno za prirodan i zdrav život dobili smo na samom rođenju. Dovoljno je da se toga setimo i da počnemo da živimo u skladu sa Prirodom, s kojom predstavljamo celinu.

Vaše zdravlje i život zavise isključivo od onoga što ste spremni sami za sebe da učinite.

Preuzmite odgovornost – odgovorite na Život.

Čuvajte, negujte i volite svoje telo i ono vam uzvraća zdravljem i vitalnošću!

O autorki

Lični preobražaj i način života najviše govore o autorki Margareti Vesni. Za sebe kaže da radi ono što voli i živi ono što radi, i tvrdi: „Ako mogu ja – može svako, možete i vi! Budite svoji, ispoljite svoje potencijale, autentičnost i jedinstvenost.“

Preobražaj je kod Margarete nastao zahvaljujući laganom i spontanoj promeni ishrane i svakodnevnih životnih navika. Promene su bile osetne svakoga dana, a jasno vidljive u prvih šest meseci, kada je otišlo devet suvišnih kilograma. Tokom vremena promene su bile sve progresivnije i vidljivije. Najkrupnije: nestanak psorijaze i 20 kilograma manje. Danas je zdravija, vitalnija i izgleda mlađe nego pre devet kalendarskih godina. Zavolela je i sebe i život.

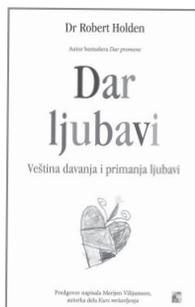
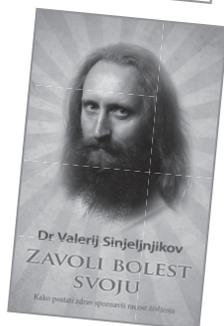
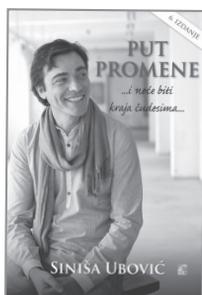
Margareta Vesna je osnivač Nutricionističkog kluba „Zdraviji život“ (2007), čiji su osnovni ciljevi i misija: *osnažiti pojedinca da stekne veštine, znanje, samopouzdanje, sigurnost, jasnoću, svesnost, da samostalno vodi srećniji, zdraviji, produktivniji život, održiv za sve stanovnike planete.* Takođe održava javna predavanja i radionice za prirodne stilove života, sa naročitim osvrtom i akcentom na pravilnu ishranu. Praktične radionice za ličnu i profesionalnu primenu obuhvataju pripremu obroka na zdraviji način – kroz učenje, igranje, druženje, degustiranje do sve zdra-

vijeg stanja. Radi se na ovešćivanju svih aspekata bića – i tela i duše – i praktično se spoznaje kako da se zdrave navike uvedu za fizičku aktivnost, za duhovni rast i širenje svesnosti.

Autorka je međunarodni Access Bars Facilitator u okviru Access Consciousnessa. Vodi seminare za lični i duhovni razvoj kroz telesne, verbalne i energetske procese. Glavna krilatica Accessa je: *osnažujemo ljude da spoznaju da već znaju.*

Za raspored radionica i seminara, preporuku izbora aparata i hrane, kao i individualnog savetovanja posetite www.zdravijiizbor.info ili fejsbuk stranicu Margareta Vesna.

POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručujte željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka Vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



Knjižara „Riznica knjiga br. 2“
Mihajla Bandura 36
011/375-2626
063/517-874
Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- ✉ Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- 🌐 Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- ☎ Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- @ Poručite putem mejla: info@leo.rs
- 📱 Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- 📞 Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTE M DRUŠTVENIH MREŽA

 Potražite nas na Facebooku:
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)

 Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerce



Google play



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

641.5(083.12)

МАРГАРЕТА Весна, 1970-

Presna hrana za početnike : vodič za vitalnost i zdravlje putem prirodne presne veganske hrane / Margareta Vesna. - Beograd : Leo commerce, 2015 (Novi Sad : Sajnos). - 138 str. : ilustr. ; 23 cm

Tiraž 1.000. - O autorki: str. 137-138.

ISBN 978-86-7950-355-8

a) Куварски рецепти
COBISS.SR-ID 218223372