



24h na tanjuru



Maja je prestala jesti meso pa se iz nužde počela baviti kuhanjem. Danas su miso juha i pire od prosa uobičajeni dio njenog jelovnika

Nećakinji Tari za rođendan sam napravila kolačiće od zobenih pahuljica s makadamijom i javorovim sirupom

(kao ja jučer!), spasiće vam dan. Danas sam uz miso juhu s porilukom, bundevom i wakame algama pripremila kašu od zobenih pahuljica sa samljevenim lanenim sjemenkama, javorovim sirupom i bananom.

Tijekom dana uvijek je negdje u blizini termosica s kukicha ili sencha čajem.

Za ručak je danas fina krem juha od cikle i crvene leće, pire od prosa s krumpirom (zdravija varijanta pira krumpira) i domaće kiselo zelje s domaćim pirovim seitanom. Danas ručak kuham za sebe, dragog i za prijateljicu i njenu obitelj. Drago mi je da sam svojim načinom življenja tj. jedenja, utjecala i na svoje prijatelje. Svako od njih zna i za kvinoju, umeboshi, miso, kuzu i razne druge namirnice koje, nažalost, dosta ljudi ne koristi.

Danas ću još pripremiti i kolačiće od zobenih pahuljica s makadamijom i javorovim sirupom za proslavu rođendana moje nećakinje Tare.

Zanos na placu

Moram priznati da rijetko kuham večeru, ali sam danas odlučila iskoristiti ostatke od jučerašnjeg ručka. Kako imam hrpu povrća s placu (uvijek se zanesem!) na brzinu sam nešto "skemijala". Ostaci kuhane riže s kratko pirjanim povrćem. Fino i brzo!

Obožavam izmišljati nove recepte pa se moj dragi zna potužiti da nikad ne napravim neko jelo dva puta. Naravno, to nije istina, jer baš ova današnja juha od cikle često je na našim tanjurima.

Ovakva prehrana daje mi lakoću i energiju i zato sam je odabrala. Moja želja je da pomognem ljudima naći način prehrane koji njima odgovara. Mislim da se svatko treba zapitati kako se osjeća nakon hrane koju jede. Razmislite o promjeni ako nakon obroka osjećate težinu u želucu i ako se ne osjećate okrijepljeno već umorno. I počnite kuhati! Mislim da je bilo kakvo domaće skuhanu jelo i energetski i nutritivistički bolje od većine dostava i restorana. Gledajte to kao ulog u svoje zdravlje i vitalnost. Na kraju krajeva, zabavno je!●

Započnite dan s juhom i kašom

Suradnica Makronove **Maja Kefeček** želi pomoći svima da pronađu najbolji način prehrane

Da mi je netko prije 12 godina rekao da ću se pretežno baviti kuhanjem ne bih mu povjerovala. Tada mi se kuhanje činilo dosadnim i neprivlačnim. Naučila sam kuhati tek u 20., iz nužde, jer su se moji doma hranili klasično, dok sam ja odlučila prestati jesti meso.

Radionice kuhanja

Mama je već prije koketirala s makrobiotikom pa mi je preporučila Makronova centar i njegove radionice kuhanja. Tako sam ja polako naučila svašta novog i finog te se

pronašla u cijeloj toj priči. Sad sam jedna od njihovih suradnika na seminarima, radionicama i rezidencijalnim seminarima. Tko bi rekao?

Svoja jutra započinjem s limunadom pa slijedi vježbanje dok se kuha nekakva miso juha (ovisno o situaciji u fri-

žideru) i neka kaša (slatka ili slana ovisno o raspoloženju).

Termosica s čajem

Većini ljudi nezamislivo je početi dan s juhom, ali svakako probajte, mogli biste se ugodno iznenaditi! Ako ste uz to večer prije malo "zarušili"

Svi moji prijatelji sada znaju za kvinoju, umeboshi, miso i kuzu. Nažalost, te namirnice većina ljudi još uvijek nema na svom meniju