

SUPERHRANA
ZA SVAKI DAN
DŽEJMI OLIVER



POTRAŽITE I DRUGE KNJIGE
DŽEJMIJA OLIVERA:

Sve za 30 minuta

Carstvo dobrog ukusa

Sve za 15 minuta

FOTOGRAFIJE HRANE

Džejmi Oliver

OSTALE FOTOGRAFIJE

Pol Stjuart

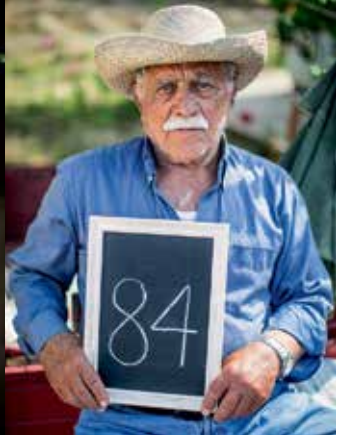
Fredi Kler

DIZAJN

Superfantastic

wearesuperfantastic.com

Original English language edition first
published by Penguin Books Ltd, London



POSVETA

Ova knjiga posvećena je mom sjajnom kulinarskom i nutricionističkom timu, svima onima koji su isprobavali recepte, svim fantastičnim doktorima, naučnicima i profesorima i, naravno, svim onim divnim, starim, ali i dalje neverovatno aktivnim ljudima koji žive u područjima koja spadaju u najzdravije na planeti, a koje sam upoznao na veličanstvenom putovanju kroz stvaranje ove knjige.





SADRŽAJ

UVOD	8
DORUČAK	14
RUČAK	84
VEČERA	154
UŽINA I NAPICI	224
DOBAR ŽIVOT	258
MOJA FILOZOFIJA U OVOJ KNJIZI	260
IZBALANSIRANI OBROK	262
VELIČANSTVENO POVRČE I VOĆE	266
ŽIVELI DOBRI UGLJENI HIDRATI	268
MOĆ PROTEINA	272
MASTI SU NEOPHODNE	274
SVET MLEKA I MLEČNIH PROIZVODA	278
ALKOHOL	280
GLAS ZA ORGANSKU HRANU	284
REVOLUCIJA U KUPOVINI	286
OSNOVNE ČINJENICE O SNU	290
ŽELITE LI DA ŽIVITE 100 GODINA?	292
INDEKS	298



ZDRAVI I SREĆNI

Pre svega, želim da vam se zahvalim što ste odabrali ovu knjigu i da vam poželim dobrodošlicu. Garantujem vam da je svaki izbor recepata na ovim stranicama dobar. Želeo sam da stvorim superzdрави prostor posvećen ukusnim, hranljivim i pristupačnim jelima koja će vam otvoriti vrata zdravijeg, srećnijeg i produktivnijeg života.

Kad ova knjiga bude objavljena, ja ću već napuniti četrdeset godina. Pre otprilike osamnaest meseci, kad sam shvatio da se bližim tom značajnom broju, zamislio sam se nad životom i počeo da ga posmatram iz malo drugačije perspektive. Da budem iskren: to me je odvelo i na pomalo lično putovanje kada je reč o mom zdravlju. Svi mi vodimo različiti život - moj je prilično neobičan i uživam u njemu - ali, bez obzira na to koliko se razlikujemo, mislim da većina nas želi da ima srećnu i zdravu porodicu kod kuće, da na poslu bude najbolja što može, da bude okružena prijateljima, da do kraja života stiže nova iskustva i sve to uz mnogo smeha. Nema, naravno, univerzalnih odgovora i greške su sastavni deo života. Ali, da biste sebi pružili šansu da postignete maksimum, zdravlje mora da vam bude presudna stvar. Stoga sam se u ovoj knjizi rukovodio time da vam pomognem da donesete prave odluke kada je reč o ishrani.

Dovoljno je da prihvatite tek poneku ideju iz ove knjige da počnete da drugačije razmišljate o hrani.

Želim da vam ova knjiga omogući bolje razumevanje i otvoreniji odnos prema hrani, kao nečemu što nas ne samo hrani i daje nam energiju, snagu i hranljive sastojke već nas i leči. Želja mi je da vas bolje upoznam s hranom i da vas naučim kako da napravite izbalansirani obrok. Znam da je to kliše, ali znanje je zaista moć - i to je ono što želim da dobijete od ove knjige. Ne kažem da ove recepte treba da koristite svakog dana ili do kraja života, ali nadam se da će vam ove stranice omogućiti da ubuduće pravite prave izbore, prateći vaš vlastiti ritam i kombinujući ova jela s danima kada ćete biti „nevaljali“ i počastiti se nečim kaloričnim - nisam siguran da je bez toga moguće dugoročno ostvariti zdrav odnos prema hrani. I sâm recepte iz ove knjige koristim od ponedeljka do četvrtka ili petka, a onda se za vikend bacim na hranu za dušu.

Glavni cilj ove knjige je da vam pomogne da što češće donosite ispravne odluke u vezi sa ishranom.

Moj zadatak je ovoga puta bio da učim od nekih od najvećih stručnjaka za zdravlje i ishranu – doktora, naučnika i profesora – da otputujem u neka od najzdravijih mesta na svetu, da upijem što više informacija i da potom one najbitnije prenesem vama. Upravo to sam i uradio, a onda sam nova znanja kombinovao sa mojih trideset godina kulinarskog iskustva i smislio ove ukusne recepte, u vidu zalogajčića superkorisnih informacija koje će vam biti relevantne u svakodnevnom životu. Zajedno sam se sa mojim nutricionističkim timom svojski potrudio da recepti budu uzbudljivi, zabavni, novi i ukusni, i da svaki od njih obuhvati grupe namirnica i različite sastojke bogate nutrijentima, vitaminima i mineralima koji se međusobno nadopunjuju. Svaki recept pridržava se filozofije izbalansiranog obroka i prikladne veličine porcije da bi se obezbedio unos odgovarajuće količine hrane (videti 260. stranu). Zaista je moguće imati vrlo zdrav obrok i biti zadovoljan njime – degustatori su bili iznenađeni izdašnošću pojedinih porcija!

Dakle, bez obzira na to koji recept odaberete i iz kog poglavlja – a ovde ćete naći najmanje 30 recepata za doručak, 30 za ručak i 30 za večeru – svaki od njih će pre svega zagolicati vaše čulo ukusa i zasititi vas, a ujedno će biti u skladu s preporučenim dnevnim unosom kalorija (manje od 400 kalorija za doručak i manje od 600 kako za ručak tako i za večeru, tako da će vam ostati dovoljno prostora za grickalice i napitke – videti 261. stranu).

Osim toga, nećete ostati ni švorc. Moj tim je, na osnovu cena iz supermarketa i lokalnih mesara i ribarnica kakve su bile 2015. godine, izračunao cene svih obroka i ispalo je da u proseku svaka porcija košta oko 2,5 funti. Ne znam šta vi mislite o tome, ali moje mišljenje je da se to i te kako isplati, s obzirom na to da na ovaj način investirate u vaše zdravlje.

Bilo da ovu knjigu koristite za svaki obrok ili joj povremeno pribegnute da biste upotpunili neki drugi izbor, nadam se da će vam poslužiti kao pouzdan izvor na koji ćete uvek moći da se oslonite. Hteo sam da vam pokažem kako da napravite zaista dobar doručak, ručak i večeru, kao i da vam ponudim zanimljive ideje za grickalice i napitke, da biste u potpunosti shvatili ne samo kako da izbalansirate jedan konkretan obrok već i čitav dan, nedelju i mesec.

Dovoljno je da prihvatite tek poneku ideju iz ove knjige da počnete da drugačije razmišljate o hrani i o njenoj moći da direktno utiče na vas i na fizičkom i na mentalnom planu, i da dobijete inspiraciju za pozitivne promene ne samo u vašoj ishrani već i u ishrani ljudi iz vašeg okruženja. Hrana je tu da nam bude od koristi, da je delimo s drugima i da uživamo u njoj, a zdravi, hranljivi obrok treba da bude šaren, ukusan i, nadasve, prijatan.

Garantujem vam da je svaki izbor recepta na ovim stranicama dobar.

Centralno mesto prilikom stvaranja ove knjige, kao i uvek, imala je rigorozna degustacija, jer mi je cilj da vam svaki pokušaj spremanja hrane bude uspešan. S obzirom na to da je fokus bio na hranljivoj vrednosti, sâm proces pisanja znatno se razlikovao u odnosu na prethodne knjige. To je, iskreno, uticalo na moj način rada i na to kako pristupam sastavljanju obroka. Ova knjiga pretvorila se u neku vrstu dnevnika, što znači da sam sve fotografije jela napravio sâm, jer je smišljanje i usavršavanje recepta često iziskivalo mnogo vremena. Ove stranice zapravo predstavljaju moje lično putovanje i veoma sam ponosan na ovu knjigu – mnogo toga je uloženo u nju.

Prigrлите ovu knjigu, uživajte u njoj, koristite je onoliko koliko želite, kuvajte za ljude koje volite... Nadam se, pre svega, da će ona u vama pobuditi radoznalost i zainteresovati vas za pravilnu ishranu, na način koji vama prija. Srećno!



