



Zadnja leta je izbor testenin, ki ne vsebujejo glutena, kar velik. Pri nas imamo radi testenine iz črnega riža, omake pa prilagajamo našemu razpoloženju. Včasih naredim tudi omako, ki na prvi pogled ni nič posebnega, njen okus je pa res božanski. Če povem, kaj vse je v tej zeleni omaki, se jo res splača kdaj narediti.

Tekst in foto: **NATAŠA BEŠTER**

Potrebujemo:

- * testenine iz črnega riža
- * blitvo, koprive, portulak ali tolščak in kapucinko
- * olivno olje
- * por ali čebulo
- * mešanico ekoloških začimb
- * česen, peteršilj, por
- * kislo smetano, ovseno smetano ali sojin grški jogurt
- * paprike
- * paradižnik češnjevce

- * 100-odstotno hladno stiskano orehovo olje

V sezoni gredo sestavine direktno z naših gredic, pozimi pa iz kozarcev, ki smo jih pripravili za ozimnico. Testenine pripravim po navodilih, medtem ko se kuhajo, pa pripravim omako.

Na vrtu nabere blitvo, koprive, portulak in kapucinke. Vsaka od naštetih v sebi skriva bogato

Pomagaj si s knjigo POMAGAJ SI S KNJIGO * *Pomagaj si s knjigo* POMAGAJ SI S KNJIGO * *Pomagaj si s knjigo*

Tekst: **DARJA ROGELJ**



Življenje je vaše

Kako najti smisel življenja je včasih zagonetka, ki vam jo morajo pomagati najti drugi ali pa vas samo spodbuditi, da jo spet vidite. Včasih potrebujete vizijo, kako nekoga osrečiti, včasih pa je dovolj, da se vas nekaj dotakne. Lahko je to sončni zahod, gore, morje. Pustite se zapeljati naravi. Včasih pa vas bo zapeljala hrana, tudi to je terapija za telo in dušo, pravi kuhar med duhovniki. A če življenje ne gre po načrtih in ste se ujeli v odvisnost, je tu knjiga, ki vam bo pomagala, da najdete novo pot, kot jo je verižnemu kadilcu, ki je kadil 30 let. Metoda, ki vas popelje stran od cigaret, alkohola ali odvisnosti od hrane.

*** Vse se ugliasi in izpolni**
Elisabeth Lukas,
 Celjska Mohorjeva družba, 2026
 Prevajalci: Janko Jeromen,
 Tadeja Petrovič Jerina in
 Blaž Božič

Avtorica, prof. dr. Elisabeth Lukas je po izobrazbi klinična psihologinja in psihoterapevtka, specializirana za praktično uporabo logoterapije. Priročnik, ki piše o odkrivanju življenjskega smisla s poudarkom na starosti, ko se že naberejo izkušnje, pa je v resnici namenjen prav vsem, saj smisel iščejo vsi ne glede na leta. Kot piše Elisabeth Lukas, ima odkrivanje smisla vedno svoje zaporedje: vizija, misel in čustvo. Vizija je nekaj, kar ni jaz, je delo ljubezni, nekoga s svojim izdelkom ali dejanjem osrečiti. Drugi način iskanja

smisla pa je, ko se vas nekaj dotakne. Veliko takih primerov je v umetnosti, a tudi v vsakdanjem življenju. V knjigi je opisan med drugim meditativni tek. Odkrivanje smisla je včasih tudi v doživljanju, naj bo to pisanje, poslušanje glasbe, sprehodi v naravi, nato jima sledita prevzetost in spoznanje.

In kaj logoterapevtka svetuje vsem tistim, ki so večno nezadovoljni, ki jim nikoli ni prav, ki ne najdejo svoje poti? »Svet ni tu, da bi nam služil. Mi smo tu, da se postavimo v službo svetu.« V zadnjem poglavju Onkraj vrhovja – razmišljanje o sestopu piše o tem, zakaj se je smiselno spravi s svojim življenjem, pa tudi njegovo minljivostjo. Kot se dvignete na vrh gore in nato sestopi-



zakladnico sestavin za dobro počutje in zdravje. Koprive so sploh rastlina, ki bi morala biti dnevno v naši hrani (jaz jo dam ščepec v vsakdanji smuti – posušeno in zdrobljeno). Kapucinka vsebuje veliko vitamina C in je odlična za krepitev imunskega sistema. Je naravni antibiotik in učinkuje tudi na naša dihalna. Olajša izkašljevanje sluzi, pomirja kašelj in uničuje bakterije. To je le nekaj njenih učinkov, ima jih pa še veliko, največ v mladih listih in cvetovih, ki jih pobiramo na vrtu.

Potem je pa tu še tolščak ali portulak. To je vrtni plevel, ki smo ga pri nas pred leti nosili na kompost, potem pa smo izvedeli, da med drugim vsebuje veliko omega 3, in odtlej ga vsakodnevno uporabljamo v kuhinji in tudi shranimo za zimo v olivnem olju. Portulak ali tolščak se ponaša tudi z eno največjih vsebnosti vitamina A med zelenimi rastlinami in ščiti membrane pred prostimi radikali. Ima tudi veliko vitamina C in vitamine B, riboflavin in niacin, pa tudi kalij, magnezij, kalcij, železo ter nekatere nujno potrebne mikroelemente. Lahko ga vsak dan nabereamo na vrtu in sesekljamo na solate ali dodamo v rižote, kaše, kvinojo, omake.

Torej – vse to zelenje najprej operemo in blanširamo v slani vodi, nato damo na cedilo, da se dobro odteče.

Na olivnem olju popražimo por ali čebulo in dodamo naše »ze-

leno zlato«. Začinimo z mešanico začimb, saj s svojo aromo jed zelo obogatijo. Vsakdo izbere tiste, ki mu najbolj ustrezajo: peteršilj, origano, bazilika, rožmarin, česen, šetraj, morska sol, čebula, cvetovi plavice, sladka paprika, ognjič, črni poper. Če imamo domače začimbe, ki smo jih posušili, je to največja vrednost, če pa jih kupimo, bodimo pozorni, da izberemo ekološke, ker sicer vnesemo v našo jed poleg začimb še kar nekaj težkih kovin in še kaj zraven, kar našemu zdravju ne koristi. Dodam torej začimbe in pomešam ter še malo podušim, če je premalo slano, še solim. Čisto na koncu dodam še obvezno nekaj strokov česna in svežega peteršilja.

Nato našo omako zmiksamo s paličnim mešalnikom.

Preden jo prelijemo čez odcedjene testenine, vmešamo še nekaj žlic kisle smetane, lahko tudi ovsene, ali pa kar sojin grški jogurt, ki ima manj maščobe. Sama na koncu samo še okrasim s češnjevimi paradižniki in cvetovi kapucink, žlico kisle smetane

ter dodam nekaj kapljic začimbenega preliva z balzamičnim kisom in baziliko. Za okras in okus.

Zraven brezglutenskih testenin z zeleno omako se prileže solata iz pečene paprike, ki jo začinim s himalajsko soljo in prvovrstnim hladno stiskanim orehovim oljem in ekološko limono ter dodam ve-

liko česna pa seveda sveže domače kalčke.

Ko kupujete orehovo olje, morate paziti, da je pridobljeno s hladnim stiskanjem orehovih jedrc, biti mora zlato rjave barve, blagega okusa in prijetne arome po orehih. S hladnim stiskanjem se ohranijo vse pomembne sestavine, tako je bogat vir antioksidantov in nasičenih maščobnih kislin, predvsem tako pomembnih maščobnih kislin omega 3. Biti mora v temnih stekleničkah. Orehovo olje je bogato tudi z vitamini A, C in E, vsebuje pa tudi minerale. Uživanje orehovega olja in orehovitih jedrc krepi srce ter izboljšuje um. ■



Pomagaj si s knjigo POMAGAJ SI S KNJIGO * *Pomagaj si s knjigo* POMAGAJ SI S KNJIGO * *Pomagaj si s knjigo*

te, se enako dogaja v življenju. A nihče ne sestopa s praznim nahrbtnikom, samo v bolečini, brez pomoči in noben sestop ni tisto zadnje. Tako psihoterapevtka opisuje svojega pacienta, ki se je po tem, ko je doživel še za časa službe bolezni, upočasnili, ni bil več najboljši in najhitrejši pri reševanju službenih zadev. Zdaj se je po službi večkrat odpravil na sprehod, masažo, včasih podremal, razporeženje pa mu je dvignil tudi par kanarčkov, ohranil je tudi prijatelje, s katerimi so kvartali in klepetali. Kot piše Elisabetha Lukas, to padanje najlepše opiše Rilke: Nekdo vse padanje neskončno mehko drži v svojih rokah.

*** Gremlu kuhat II**
Marko Čižman, Družina,
2025

Pisec kuharske knjige je bil najprej profesionalni kuhar, končal je srednjo šolo za gostinstvo

in turizem, nato pa se je odločil za študij teologije in postal duhovnik, a prvi izbiri, kuhanju, je ostal zvest in pred nami je že njegova druga kuharica. Njegova prva mentorica je bila seveda mama in še zdaj je njegov veliki kuharski zgled. Njen najboljši zavitek je menda najboljši. Odlika Čižmanove kuharice je, da je v njej zbranih veliko raznovrstnih receptov, ki se jih lahko loti res vsakdo. »Čeprav kuhanje zahteva nekaj časa, je, sploh če radi kuhamo, prava mala 'terapija' za dušo in telo,« piše duhovnik. A poleg dobre hrane svetuje tudi gibanje. »Ni namreč težava v tem, da včasih pojemo preveč, temveč v tem, da zaradi premalo gibanja porabimo premalo energije.«

Recepti so razdeljeni v poglavja prigrizki, juhe, glavne jedi, morske jedi, jedi na žaru, sladice; obsegajo pa tudi diete brez oreškov in mleka, brez laktoze in

glutena ter brez glutena, jajc in mleka. Vsako poglavje se začne z uvodom, ki uvede v jedi. Pogosto pa so poleg receptov namigi, ki lahko kuhanje olajšajo ali popestrijo. Verjetno ker Slovenci ljubijo juhe, jih je kar 31, nekaj zelenjavnih, od peteršiljeve, šare gospe Jožice, pasulja do ješprenjeve juhe. Med glavnimi jedmi je širok nabor od chilija con carne, piščančjih prsi s špinacem do spomladanskih zavitev z mletim mesom in porom. Prav tako je navdušujoč izbor sladice, izbrali pa smo pecivo lava cake brez laktoze in glutena.

Za 4 osebe suhe sestavine: 150 g ovsenih kosmičev, 50 g sladkorja, 3 žlice kakava v pra-

hu, žlička pecilnega praška, četrt žlice sode bikarbne in ščepec soli.

Mokre sestavine: zrela banana, 180 g mandljevega ali ovsnega napitka, žlica limoninega soka, žlica vaniljeve arome. Polnilo je veganski čokoladni ali lešnikov namaz.

Predpriprava: z nekaj žlicami olja namastite keramične posode za peko. V skledi najprej zmešajte vse suhe sestavine, nato jim primešajte še mokre. S paličnim mešalnikom spisirajte in dobro premešajte, da dobite ravno prav kompaktno maso. V 4 modelčke za lava cake napolnite maso do polovice. V sredino dajte zvrhano žlico namaza in prekrijte s preostalo maso. V pečici, ogreti na 180 stopinj Celzija, pecite približno



Naslednja številka izide 16. novembra



POMAGAJ SI S KNJIGO * *Pomagaj si s knjigo* POMAGAJ SI S KNJIGO * *Pomagaj si s knjigo*

15 minut. Po peki počakajte 2 minuti, nato jih z nožem obrobite in previdno zvrnite na krožnik. Postrežite tople, po želji s sadjem ali kepico veganskega sladoleda.

*** Končno brez alkohola**
Allen Carr, Primus, 2025
Prevedel: Erik Majaron

Knjiga Končno brez alkohola, s podnaslovom Zlahka in za vedno, sicer svetuje, kako prenehati piti, a je veliko več kot priročnik. Je tudi osebna izkušnja avtorja, ki je bil več kot trideset let veržni kadilec. Nato je popolnoma opustil kajenje brez kakršnegakoli odtegnitvenega sindroma. Njegova metoda easyway se je izkazala za zelo učinkovito tudi pri drugih zasvojenostih, čezmerni telesni teži, pitju alkohola in drugih odvisnostih. Spremno besedo h knjigi je napisal pravnik Marko Pavliha, ki svetuje, da če se pogosto opijate, takoj nehajte piti – na podlagi njegovih osebnih izkušenj in izkušenj s to knjigo. Kot piše, boste samo brez al-

kohola lahko končno spet svobodni, ljubljani, prijetni, zdravi, učinkoviti in srečni.

Allen Carr bralca v knjigi vodi skozi 20 poglavij. Že v prvem spodbudno in razločno razloži, da je pijačo mogoče trajno in brez truda, popolnoma in takoj opustiti. Doslej sta bili na voljo dve metodi, prva, temelječa na moči volje, in metoda anonimnih alkoholikov. Carr pa razloži, zakaj ti dve metodi dolgoročno ne delujeta, saj se morate znebiti želje po alkoholu. Vsakdo mora usvojiti vsako navodilo v priročniku in ga uporabiti po natančno določenem redu. V vsakem poglavju je na koncu tudi povzetek bistva, ki ga je treba usvojiti. Tako v drugem poglavju Mnenja in predsodki avtor piše, kako so ljudem oprali možgane, da brez alkohola ne morejo uživati, in ker je opuščanje pijače z



močjo volje težko, se okrepi iluzija, da je opustitev pijače vselej težka naloga. V tretjem poglavju pa so že nakazani prvi koraki v opuščanje alkohola, Carr sam

razloži, kako je bil tako kot njegov oče prepričan, da ne more opustiti kajenja. A pripomba, da je njegovo kajenje odvisnost, ne pa razvada, ga je peljala na novo pot, ugotovil je, da je to naravna past, v katero se je zapletel. Nato vodi bralca k razmišljanju, zakaj pije, zatem ga opozori na pasti ter spodbudi, da nikoli ni prepozno za svobodno življenje. V knjigi je veliko napotkov za razmišljanje, da se zaveste vseh iluzij, pasti, ki so vas pahnile v svet odvisnosti, in kako se te odvisnosti lahko postopoma in po temeljiti poti osvobodite. Knjigo priporoča tudi sir Anthony Hopkins, saj je ob branju doživel takšno razodetje, da se je v trenutku rešil odvisnosti.



Izzrebanci nagradnih iger iz prejšnje številke

Holistic.si center –
Alja Dimic
Klorofil v tekočini
prejmeta:
Martin Darko Bohorč,
Celje
Tatjana Hvala, Tolmin

*

Nina Bavdek
E-knjiga Rastlinska
kuhinja za vsak dan:
Andreja Cvek, Preddvor

E-knjiga Vegansko,
preprosto, okusno –
veganske sladice:
Jožica Samide,
Mokronog

Komplet obeh E-knjig:
Ivanka Tic, Slov. Konjice