

MIROSLAV JURAJ  
SNAGA  
ZELENIH  
SOKOVA

110 RECEPTA CIJEĐENIH I  
KAŠASTIH ZELENIH SOKOVA

HARŠA-BREGANA  
2014.

# SADRŽAJ

Moja priča .....	6
N. W. Walker i M. Gerson – pioniri sirove hrane i zdravih sokova .....	11
Moć zelenog .....	13
Razlika između cijedenog i kašastog soka .....	17
Pregled po krvnim grupama .....	21
Savjeti i upute za pripremu sokova .....	31
Cijedeni sokovi - recepti .....	35
Kašasti sokovi - recepti .....	59
Dodaci sokovima .....	83
Superhrana .....	85
Sokovnici i blenderi .....	91
Najčešća pitanja korisnika .....	97
Sirova hrana – Siguran put prema zdravlju i dugovječnosti .....	103
Top 5 salata .....	113
Iskustva ljudi .....	123
O autoru .....	129
Više informacija .....	130

# MOJA PRIČA

„Zapamti da su jedina ograničenja u tvojoj glavi.“

Kao i svaka osoba koja piše knjigu, imam potrebu podijeliti sa vama svoju priču vezanu uz zelene sokove. Naime, ona nije nikakva spektakularna i uzbudljiva priča, nego jedna uobičajena priča svakodnevnog čovjeka zapletenog u svoj posao i ne toliko zdravu prehranu. Naime, prije nego što sam se počeo baviti sokovima i sokovnicima/blenderima, radio sam kao informatičar, servisirao računala; u to sam vrijeme bio na vegetarijanskoj prehrani, ali je moja prehrana i dalje bila bazirana na škrobu i na kuhanom, na tjestenini, kolačima i mliječnim proizvodima, te se nisam osjećao kako sam se želio osjećati. Osjećao sam se dosta umorno, imao sam često curenje u sinusima, proživljavao sam česte prehlade i viroze.

Tada sam nekako istovremeno u ruke dobio knjigu Normana Walkera „Sokovi od svježeg voća i povrća“, te mi je jedna starija gospođa ponudila sok iz svojeg sokovnika,

## MOĆ ZELENOG

Svo voće i povrće je odlično za vas, pa zašto su ti zeleni sokovi toliko popularni? Odgovor leži u pigmentu koji stvara zelenu boju: **klorofilu**.

**Klorofil** je često nazivan krvlju biljke i odgovoran je za stimuliranje procesa zvanog fotosinteza. Ukratko, fotosinteza koristi svjetlo da pretvori ugljikov dioksid i vodu u glukozu, koja se koristi za energiju.

Strukturalno, klorofil je gotovo identičan hemoglobinu, molekuli u našoj krvi koja je odgovorna za prijevoz kisika. Jedina razlika jest što je centralni atom hemoglobina željezo, dok je kod klorofila magnezij. Mnogi vjeruju da klorofil odrađuje istu zadaću kao hemoglobin i deklariraju to kao jednu od zdravstvenih pogodnosti. Iako nije znanstveno dokazana, teorija zvuči privlačno.

Klorofil također pomaže obnoviti naše crvene krvne stanice, koje zauzvrat povećavaju razinu kisika u krvi.

# RAZLIKA IZMEĐU CIJEĐENOG I KAŠASTOG SOKA

## Tehničke razlike

**Cijeđeni sokovi** se rade u sokovniku (na principu hladnog prešanja), na vrlo malom broju okretaja, gdje se iz stanica voća ili povrća istiskuje sadržaj soka sa svim hranjivim tvarima, dok se ostatak (najčešće celulozna vlakna) izbacuje sa strane van, na otvor sokovnika.

**Kašasti sokovi** se rade u blenderu, za blender je važno da je što jači, što moćniji i što brži, tako da se celulozne stanice i vlakna razbiju na što manje komadiće, kako bi to lijepo i glatko klizilo kroz naš probavni sustav. Vlakna celera, raštike, kelja su vrlo žilava; iz tog razloga su potrebni profesionalni blenderi, jer kućni blenderi će se nakon kraćeg vre-

## SNAGA ZELENIH SOKOVA

uzimaju veće količine ili obroke odjednom, nego da te količine rasporede na manje obroke po 1.5 dcl, kako bi izbjegli te smetnje.

### Voda

Kod pripreme cijedenih sokova voda se ne dodaje ili se dodaje vrlo mali postotak vode, koji može biti do 20-30%.

Kod pripreme kašastih sokova, količini guste kaše se dodaje ista količina vode kako da bi sastojak bio tekuć, znači 50% vode.



**Cijedeni sok**



**Kašasti sok**

# PREGLED PO KRVNIM GRUPAMA

„Što je jednom čovjeku hrana, drugom je otrov.“

Ovdje ću vam u kratkim crtama predstaviti rad dr. Petera J. D'Adama, koji je život posvetio proučavanju odnosa između čovjekove krvne grupe i prehrane. Njegova revolucionarna saznanja (i ona njegova oca) dovela su nas da preispitamo ono što jedemo, te što je za naš boljitak, a što treba uzimati u što manjim količinama, vezano uz našu krvnu grupu.

U sljedećim tablicama moći ćete pronaći idealno voće i povrće za sebe, ono prihvatljivo ili neutralno, te ono koje treba uzimati u malim količinama ili izbjegavati.

## KRVNA GRUPA A

POVRĆE		
Dobro	Izbjegavati	Neutralno
Artičoka	Kupus	Avokado
Brokule	Patlidžan	Celer
Mrkva	Paprika	Krastavac
Češnjak	Krumpir	Zelena Salata
Hren	Rajčica	Gljive
Luk		Tikvice
Bundeva		
Špinat		
Repa		
Tofu		



## CIJEĐENI SOKOVI - recepti -

**H**tio bih vam samo napomenuti da je u receptima korišteno voće i povrće ovih prostora i to na nekim mjestima mnogo puta, zbog njihovih hranjivih i pozitivnih tjelesnih karakteristika, tako da će **celer, kelj, špinat i blitva** biti u velikom dijelu zastupljeni u ovoj knjizi.

Namjerno se nije koristilo egzotično voće i povrće, skupocjeni sastojci, jer je ovo priručnik za hrvatsko područje i prema tome koristimo blagodati naše zemlje i njezinih plodova, kojih je mnogo i koji su zaista energetski moćni u osobnoj transformaciji zdravlja.

## **1. JABUKA I KELJ**

---

- 6-8 listova kelja
- 2 stabljike celera
- 2 jabuke
- 1 krastavac
- ½ limuna

## **2. NARANČA I BLITVA**

---

- 6-8 listova kelja
- 4 lista blitve
- 1 krastavac
- 3 naranče ili 6 klementina

## **3. MRKVA I ŠPINAT**

---

- 6 mrkvi
- 1.5 šalica špinata

### **37. BLITVA I KELJ**

---

- 2 lista blitve
- Rukohvat peršina
- 2 lista kelja
- 1 krastavac
- 1 limun

### **38. BLITVA I KUPUS**

---

- 4 lista blitve
- 4 lista kelja
- 1 manja glavica kupusa
- Đumbir (po volji)

### **39. ANANAS I LJUTO**

---

- 2 šalice ananasa
- 5 listova kelja
- 1 krastavac
- ½ feferona ili ljute papričice

## 55. KELJ I CELER

---

- 2 lista kelja
- 2 stabljike celera sa listovima
- 1 krastavac
- ½ kruške
- ½ jabuke
- Rukohvat špinata
- Rukohvat peršina
- Mali korijen đumbira

Moj najdraži recept u zimskim mjesecima je kombinacija naranče, mrkve, jabuke i đumbira, s time da đumbir bude malo vatreni. Nisam ga uvrštavao ovdje jer nije zeleni, ali je odličan za početak dana, one jutarnje sate kada je tijelu potrebna energija.

U drugim razdobljima, koristim sezonsko, domaće voće i povrće i „guštam“ u blagodatima svake sezone.

# KAŠASTI SOKOVI

## - recepti -

### Jednostavni kašasti sokovi

**Z**a početnike koji još nisu naviknuti na toliko „zelenja“, dobro je početi sa ovim laganim kašastim sokovima koji sadrže veći udio voća i zelenje se gotovo ne osjeti. Ne brinite, sa vremenom će tijelo samo od sebe tražiti više zelenja i manje voća, kao što će biti prikazano u drugom dijelu.

#### 1. BANANA

---

- 1 šalica kelja
- 2 banane
- 1 šalica vode

### **13. ZELJE I MALINE**

---

- 3-4 šalice zelja
- 1.5 banana (smrznute)
- 1 šalice jagoda (smrznutih)
- ½ šalice malina (smrznutih)
- 1.5 mala šalice stevije  
(ili nekog drugog zaslađivača, ako to želite)
- 1.5 šalice vode

### **14. DINJA I ZELENA SALATA**

---

- 10 velikih listova zelene salate
- 2 šalice zrele dinje (narezane)
- 1 šalice jagoda
- ½ žličice stevije (ako želite zasladiti)
- 6 kockica leda

### **15. BLITVA I BRESKVA**

---

- 2 šalice blitve
- 1 šalice jagoda
- 2 šalice breskvi
- 2 šalice vode

# DODACI SOKOVIMA

## Konopljne sjemenke ili prah od konoplje

**A**ko se uzme u obzir da je cilj soka sami protein, onda su konoplja i njezine sjemenke savršeni izbor, jer pored tih proteina, imaju odličnu kombinaciju omega 3 masnih kiselina. Preporučuje se dodati 1-2 žličice u sok.

## Rogač

Rogač je poznat po tome što je izrastao u Mediteranu, sa njime su Rimljani i Mlećani hranili galiote; rogač im je bio praktički jedina hrana. Iznimno je bogat proteinima, a kada se fino samelje, dobiva se smjesa koja je otprilike slična mljevenoj čokoladi, ima odličan miris po rogaču, može se jesti sirova na žličicu. Sladak je kao šećer, a rastapanjem u ustima javlja se izvanredan osjećaj

# SOKOVNICI I BLENDERI

Sokovnici i blenderi rade na dva potpuno različita principa.

Kod **sokovnika** je važno da broj okretaja bude što manji, a da pritisak na namirnicu bude što veći. Tom silom pritiska, koja je toliko snažna da može savinuti metalnu žličicu, cijedi se sok i iz najtvrdje mrkve, a sok koji se dobiva je konzistentan, ne odvaja se na vodu i pjenu, nego je gust, pun mirisa i arome. U procesu cijedenja odvaja se količina otpada na izlaz sa strane, koja se kasnije može koristiti u raznoraznim sirovo-jelskim receptima.

Važno je obratiti pažnju da sokovnik djeluje na principu hladnog prešanja, te da bude (po mogućnosti) napravljen u Koreji, jer sokovnici iz Koreje imaju visoku kvali-



## SOKOVNICI I BLENDERI

sirovojelce i druge ljude koji žele sami pripremati i okušati se u zdravoj hrani.



**Sokovnik**



**Blender**

# NAJČEŠĆA PITANJA KORISNIKA

## **Zašto da cijedimo sokove od voća i povrća, a da to isto jednostavno ne jedemo?**

**D**a bi se iz stanice oslobodili svi hranjivi sastojci koji su u njima pohranjeni, potrebno je razbiti staničnu opnu. Pogotovo kod lisnatog bilja kao što su špinat, celer, kelj, persun, raštika, blitva, divlje zeleno bilje, celuloza ima čvrstu molekularnu strukturu. Razbiti ove žilave stanice nije lako, a u njima je pohranjena najveća vrijednost životne energije. Kada jedemo ovo bilje u sirovom stanju, žalimo se da dolazi do teške probave, što je i normalno, jer mi jednostavno dovoljno ne žvačemo hranu. Mi već desetljećima jedemo industrijski prerađenu hranu i jednostavno nismo više u stanju prožvakati tvrđa zelena vlakna. Osim toga, mnogi imaju problema i sa zubima, tako da danas, kada živimo u ubrzanom dobu, usitniti zelenje i drugu hranu temeljnim žvaka-

Promjene koje doživimo postaju naše iskustvo, tako jednostavno, energija ponovno prožima naše tijelo i vraća se radost, vitalnost i sjajno zdravlje.

## **Zašto više cijediti/miješati povrće nego voće?**

Povrće se znatno teže probavlja kada se jede sirovo i ne može se mnogo pojesti u toj formi, osim kada se kuha ili peče, ali to onda nije baš najzdravije. Međutim, kada se cijede sokovi od sirovog povrća, onda organizam za nekoliko minuta apsorbira sve hranjive sastojke iz povrća, prije svega minerale koji su zaduženi za brojne funkcije i razvoj i održavanje kostiju, mišića, krvi i organa.

Sa druge strane, voće se mnogo lakše probavlja kada se jede i bogato je vlaknima koja su neophodna iz više razloga, a prije svega zbog čišćenja crijeva. Mnogo je lakše pojesti nekoliko jabuka, banana ili krušaka, nego nekoliko celera ili druge vrste povrća. Voće, također, spada u čistače organizma i zato ga treba što više jesti. Naravno, sokovi od voća su također odlični iz više razloga, npr. daju energiju jer sadrže prirodne šećere.

## **Da li je dobro miješati voće i povrće?**

Obično je dobro u prvom dijelu dana, kada nam je više energije potrebno, da naši sokovi imaju veći postotak

voća, a kako se bliži kraj dana, da sok bude više baziran na povrću, koje je odličan čistač organizma, potpomaže probavu i nadomješta sve minerale i vitamine.

Efekt soka sa većim postotkom voća jednak je jutarnjoj kavi, s time da kava daje lažni stimulans, dok npr. sok od naranče ili mandarine daje pravi poticaj organizmu, gdje nije mozak taj koji nam signalizira da smo probuđeni, kao kod kave, nego se cijelo tijelo budi i što je jako bitno, nije dehidrirano.

## **Nisam bolestan, zašto da ja pijem zelene sokove?**

Prvo bih htio razbiti jednu predrasudu koju mnogi ljudi imaju u vezi zelenih sokova. Za razliku od soka od jabuke ili izmiješane banane i jagode, sve zeleno u soku ljudi smatraju neprirodnim. Po njima, to ne bi trebalo biti u čaši, nego na tanjuru ili u salati. Danas nažalost nigdje ne postoji tradicija pijenja zelenih sokova, za razliku od pijenja žutih ili crvenih sokova. Međutim, u ranijem poglavlju o klorofilu naučili smo da je klorofil zapravo uskladištena energija **Sunca** u svom izvornom i energetski naj snažnijem obliku. Kada se ta energija pretvori u sok, taj sok predstavlja iznimno moćan i potentan napitak, sa kojim se naše tijelo navodi na „autopilota“ ka zdravlju. Ako je netko zdrav, imat će još više energije.

# TOP 5 SALATA

## 1. SALATA OD JABUKA I POVRĆA

---

### Sastojci:

- 3/4 šalice indijskih oraščića
- 1 mrkva
- 1 jabuka
- 1 žlica nasjeckanog luka
- 1 žlica soka od limuna
- 1 žličica kopra (po želji)
- 1/8 žličice morske soli



**Stavite sve sastojke u multipraktik ili sjeckalicu. Miksajte vrlo kratko, samo da sasjecka na sitne komadiće. Ne smije se pretvoriti u kašu.**

**Konzumirati odmah po pripremi.**

# ISKUSTVA LJUDI

## **Tomislav Kostanjski, 37 godina: gubitak kilograma i oslobađanje energije**

**K**renuo sam piti zelene sokove preko solarne joge, koju također preporučam svima. Shvatio sam da nije potrebno biti na potpunoj sirovoj hrani kako bi se osjetile mnogobrojne dobrobiti zelenih sokova. Dovoljan je jedan sirovi obrok dnevno, tj. jedan obrok u obliku cijedenog ili kašastog soka, tj. salate. Međutim, potrebno je čistiti naše tijelo koje djeluje kao savršeni stroj, stroj kojega treba svako malo „servisirati“. Ovdje veliku ulogu igraju destilirana voda te svježi cijedeni i kašasti sokovi. Destilirana voda je dosta bitna za naše tijelo jer ona ispire sve što je mrtvo u nama. Zanimljiva činjenica u vezi prelaska sa kuhane hrane na sirovu jest da ljudi osjećaju potrebu za težim mastima, koje sadrže orašasti plodovi i sjemenke. To zna dosta „spustiti“ čovjeka te

## O AUTORU

Miroslav Juraj rođen je 27.7.1967. godine. Studirao je informatiku na sveučilištu u Zagrebu i Vancouveru (Kanada). Bavio se informatikom dugi niz godina, a nakon toga se okreće zdravijem životu, težnji ka životu i kretanju po prirodi. Inače dugogodišnji vegetarijanac, Miroslav se 2000. g. počeo baviti alternativnim disciplinama, kao što je Reiki, radiestezija, na koju se kasnije nadovezala geomantija, u kojoj je aktivno proveo 5 godina, te surađivao sa Markom Pogačnikom na mnogim praktičnim projektima u zemlji i inozemstvu.

2009. g. osnovao je firmu VerVita (današnjeg vodećeg lidera u prodaji sokovnika, blendera i ostalih proizvoda) i do danas uživa u poslu, pijući sokove i radeći ono što voli.