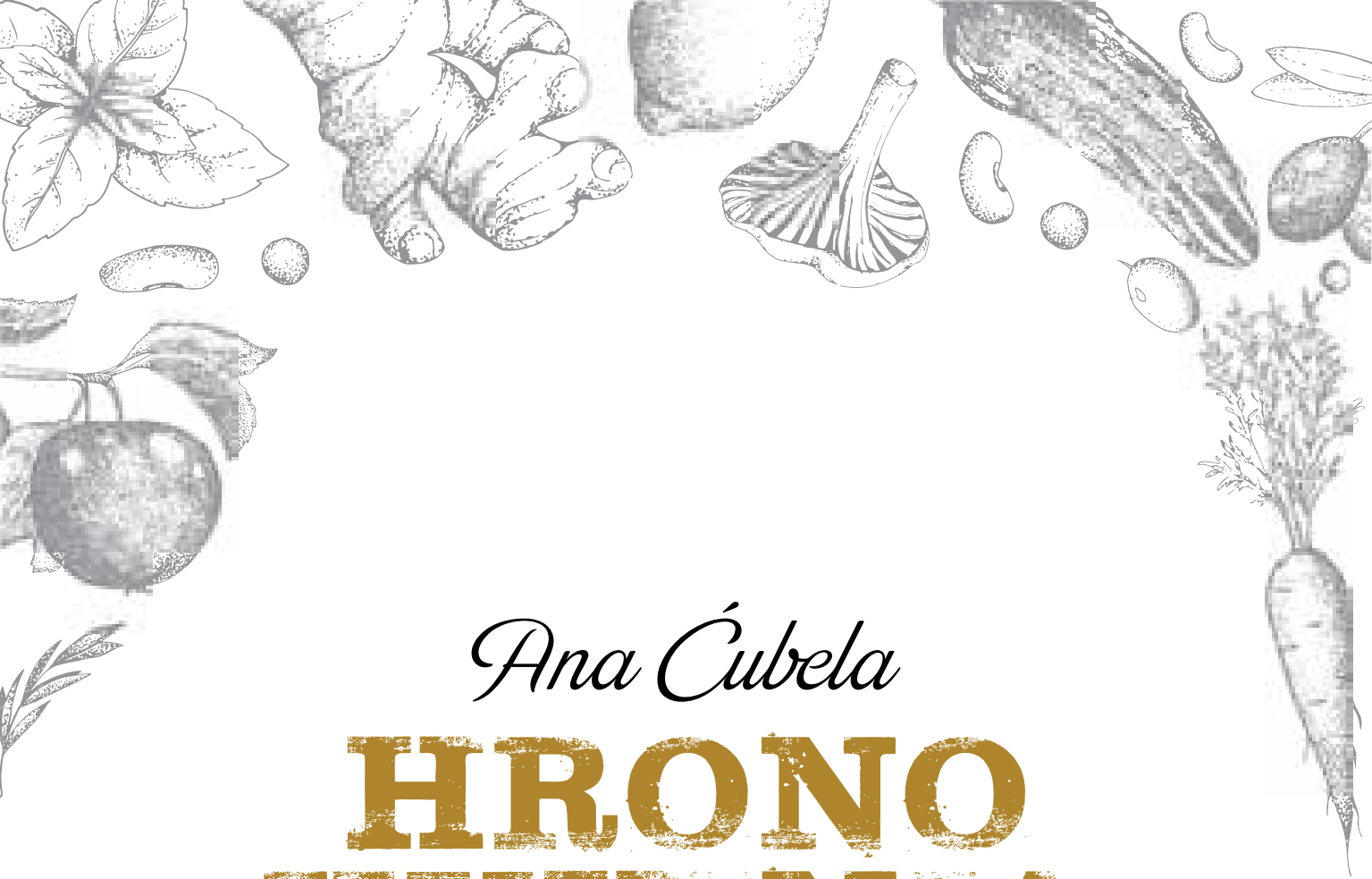


>> office@vulkani.rs
>> www.vulkani.rs

Copyright © 2015, Ana Ćubela
Copyright © za ovo izdanje 2015, Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-01579-9



Ana Čubela

HRONO KUHINJA

izdavaštvo
vulkan

Beograd, 2015.



SADRŽAJ

UVOD

7

MOJA HRONO KUHINJA 11



HLEB I PECIVA

15



DORUČAK

53



RUČAK

95



VEČERA

131



PRAZNIČNA TRPEZA

159



SLATKI ZALOGAJI

183

O AUTORKI

211





Kada se žena ne oseća dobro, ona promeni frizuru ili kupi nove cipele. Ja sam pre dve godine bila u tako lošoj fazi da mi promena frizure nije ni padala na pamet. Prolazila sam kroz veoma težak period u životu i bila mi je potrebna sadržajnija promena od kozmetičke.

Ne samo što sam se ugojila već sam bila i prilično bezvoljna. A onda sam, ne znam ni sama kako, uvertela sebi u glavu da moram drastično da promenim ishranu, iako hrana sama po sebi nije bila uzrok mojih problema ili veće kilaže.

I za razliku od ostalih ideja u to vreme, ova me nije napuštala. Malo-malo pa bih tražila tekstove na internetu, čitala strane blogove, upoređivala režime. Čak sam jedno vreme bila spremna i da probam s vegetarijanskom, pretežno sirovom hranom. Ali mi sve vreme u toj priči nešto nije štimalo. Iako poštujem vegetarijanstvo (i veganstvo) kao moralni izbor, pobornici ove ishrane nikako nisu mogli da me ubede da je to najzdraviji pristup i jedino što je našem telu potrebno.

I tako je moje lutanje trajalo neko vreme, ali sam se uvek vraćala tome da moram nešto da promenim.

Oni koji prate moj blog već znaju kako sam prelomila – sreća sam drugaricu koja je skinula dvadesetak kilograma viška. Njena priča otkrila mi je hrano ishranu. Sam naziv nije mnogo obećavao. Ali malo-pomalo, kroz priču s njom i njenim mužem, meni se upalila lampica. Dala mi je dosta materijala na tu temu, a ja sam krenula da tražim dalje. I što sam više čitala, bila sam sve više ubeđena da sam našla pravu stvar.

Očistila sam kuhinju od stvari koje se nisu uklapale u moj novi koncept. Podelila sam porodici krompir, pirinač, kečap, belo brašno... Šećer nisam ni imala, pošto ga ni pre toga nisam mnogo koristila, jer kafu pijem bez njega, a slatkiše nisam volela da pravim.

Napravila sam spisak namirnica koje su mi potrebne i napunila kuhinju ponovo.

Pronašla sam nekoliko odličnih recepata, napravila spisak obroka za sledećih nekoliko dana i krenula. Najviše sam se brinula da li ću moći da poštujem satnicu jer na to nisam navikla. U to vreme sam nekoliko dana nedeljno radila od sedam ujutru, pa sam doručak pravila uveče i pakovala ga zajedno s ručkom za sledeći dan.

I grešila sam nekoliko dana, ali nisam mnogo brinula zbog toga. Ishrana ionako ne treba naglo da se menja.

Moj prvi hrono hleb bio je fantastičan. S tadašnje tačke gledišta. Sada, kada se setim kako je izgledao, svaki put se slatko nasmejem. Ali bio je ukusan. Oduševljena svojim prvim uspehom, odmah sam krenula da eksperimentišem dalje.

Sve u mom okruženju zvanično sam obavestila da sam odsad na hrono režimu. Izgleda da je moj entuzijazam bio toliko veliki (iz nepoznatog razloga) da je moja tetka, koja živi pored mene, počela intenzivno da se interesuje za moj novi režim. Posle nekoliko dana i ona je postala hrono.

Mesec dana kasnije, pogledala me je dok smo nešto petljale po njenoj kuhinji, nasmejala se i rekla: „Ja tebe ne mogu da prepoznam, pa ti si sad sva tako sićušna.“

Nisam imala 20 ili 30 kilograma viška pre toga, ali jesam nagurala 13 više od normalne kilaže. I iako sam i pre hrono režima uspevala da smršam, i dalje sam bila otečena. Kao loptica. Za to postoji milion razloga. Ne znam zašto sam tada uvertela sebi u glavu da sve počinje od ishrane, ali će se sad, godinu i po dana kasnije, ispostaviti da sam bila u pravu. I da je pametno što sam poslušala instinkt. Evo dobre linije, evo dobrog raspoloženja, evo bloga, a sad i kuvara.

U početku sam spremala veoma jednostavne obroke. Za doručak domaći hleb, puter, suhomesnati proizvodi ili jaja. Za ručak dinstano meso i salata od sveže šargarepe i celera. Ili neki miks mesa i povrća.

Za večeru sam najčešće jela piletinu i brokoli, preliveno maslinovim uljem, belim lukom i sokom od limuna.

Pila sam velike količine limunade u toku dana i trudila se da za svaki obrok pojedem dosta. Ne toliko da mi se prispava posle toga, ali da ne budem gladna. Redovno sam jela i nisam više ni o čemu razmišljala. Samo sam uživala u svakom obroku. Nikada nisam naročito vodila računa o količini. A ni o masnoćama. Gledala sam da ništa ne pržim u ulju, da ne jedem mlečno više od tri puta nedeljno za doručak, ali maslinovo ulje, puter i slično nikad nisam merila. Ipak, nisam se baš ni prejedala. Za dve nedelje sam izgledala kao neko ko je smršao 10 kilograma, iako se vaga nije pomerila ni za jedan podeok. Jednostavno sam izbacila višak vode. Posle prvog meseca već sam mnogo opuštenije jela, počela povremeno da pravim pite za doručak, da smišljam mafine (njima sam bila opsednuta), ali poštovala sam osnovna pravila. Za samo dva meseca već sam bila nova osoba.

Danas verovatno nema nikoga u regionu ko nije čuo za hrono ishranu, a veliki broj ljudi se, manje ili više, već hrani po osnovnim principima ovog režima. I koliko god se u početku sve čini komplikovano, postoji samo nekoliko bitnih pravila kojih treba da se pridržavamo:

1.

U toku dana treba da imamo 3 poštena obroka. Eventualno i popodnevnu užinu ukoliko je reč o održavanju kilaže. I između obroka nema grickanja.

2.

Doručak je najbogatiji, a večera najtanja. Ne toliko količinski, koliko po unosu ugljenih hidrata i masti.

3.

Ugljeni hidrati (čitajte hleb i testa) trebalo bi da se unose samo ujutru.

4.

Ako se ponekad častite ugljenim hidratima za ručak, a ne bi trebalo često, nikada ih ne mešajte s proteinima. I ovo važi samo za one koji su završili period mršavljenja.

I to je to. Sva magija krije se u ovim pravilima. Naravno, postoji mnogo drugih smernica koje će ovu ishranu učiniti još efikasnijom, ali ovo je ono najbitnije što treba da znate.

Sva jela u kuvaru spremljena su po pravilima hrono ishrane. Neka su za restrikciju, odnosno za fazu mršavljenja, a neka nisu, ali je u svakom receptu naznačeno šta i kada može da se jede. Takođe, većina jela spada u takozvana brza, odnosno jela koja se spremaju za kratko vreme: od 5 do 55 minuta. Jer, budimo realni, retko ko ima vremena da svaki dan provodi u kuhinji duže od toga. Kako biste se lakše isplanirali u zavisnosti od vremena kojim raspolazete, uz svaki recept stoji i oznaka koliko će vam biti potrebno da jelo spremite. Recepti koji podrazumevaju da neki od sastojaka moraju da odstoje nekoliko sati (ili pečenje traje dugo) nisu obeleženi tačnim vremenom pripreme, iako sam aktivan rad na njima uglavnom ne traje dugo. Takođe, sva jela su jednostavna. Ne zato što mene mrzi da spremam komplikovane recepte, već zato što želimo da budemo praktični. A i cela hrono ishrana bazirana je na jednostavnosti – praviti što jednostavnije kombinacije, ne pretrpavati stomak, koristiti bazične, prave i prirodne sastojke i začine. Ukratko, spremati pravu hranu. I jesti je u pravo vreme.

Meni sada već ishrana po hrono principima ne predstavlja nikakav svestan napor, ali sećam se da je ono što me je isprva pridobilo za ovaj pristup bila jednostavnost i smislenost hrono pravila i objašnjenja. Sve što sam na početku pročitala pomoglo mi je da razumem zašto je ovaj režim dobar – kako radi pankreas, šta se dešava kada se pokrene insulin, zašto su određene kombinacije teške, zašto bi trebalo jesti na pet sati u proseku, i šta bi trebalo doživotno zaobilaziti. A takvih stvari zaista nema mnogo: mleko, namirnice pune transmasti, poput margarina, belo brašno i beli šećer.

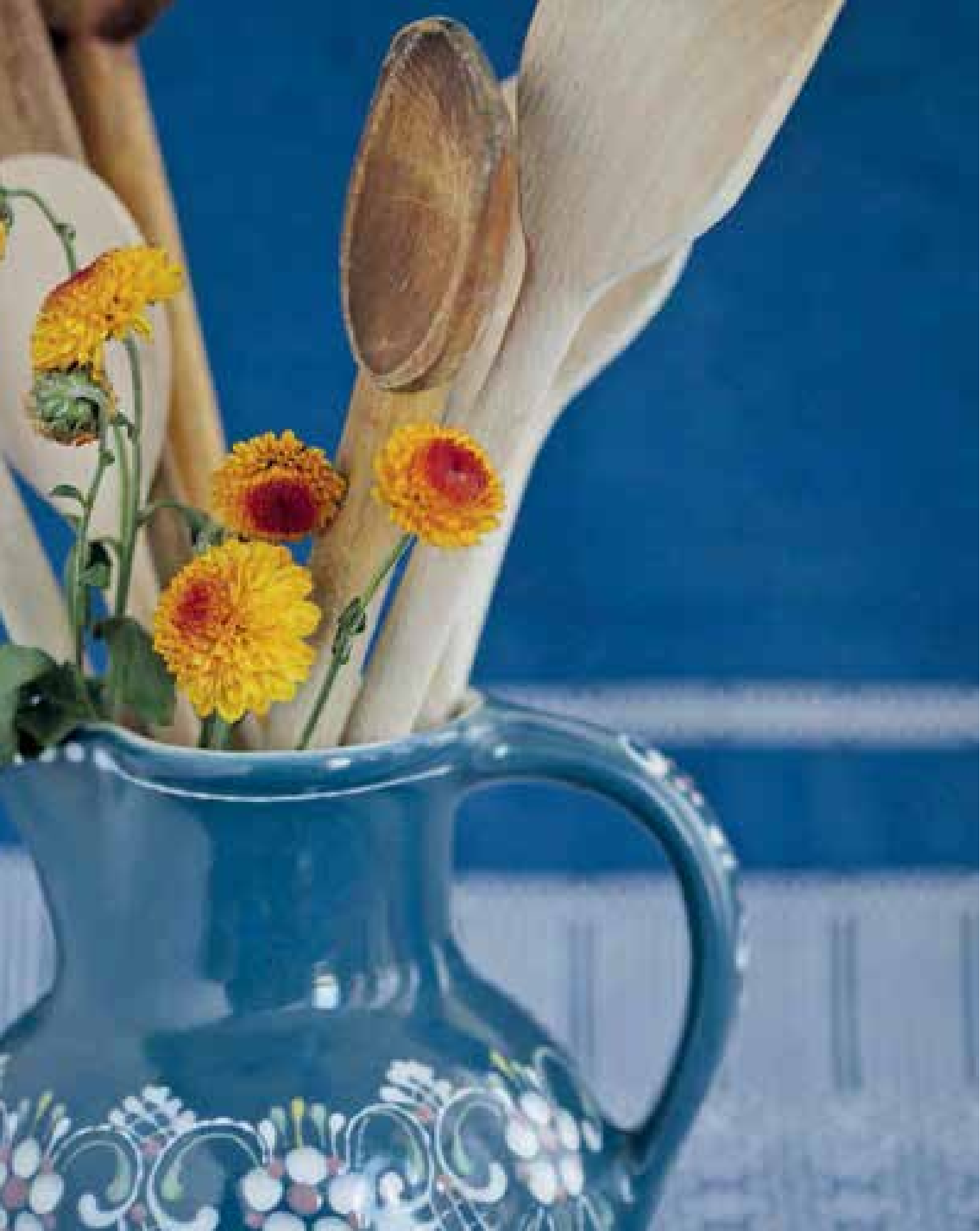
Hrono ishrana, naravno, nije ništa novo. Nju je još pre 30 godina osmislio francuski lekar Alen Delabo. I dan-danas se primenjuju neka od njegovih pravila. Ipak, u našoj zemlji postala je popularna u poslednjih nekoliko godina prvenstveno zahvaljujući dr Ani Gifing.

Da nije bilo njenih radova na ovu temu, za ovu ishranu nikad ne bih ni saznala, ne bih počela da je primenjujem, nikad ne bih napravila blog i ne bih delila recepte sa drugima. A ova knjiga postoji upravo zbog recepata.

I zato ću ovaj uvodni deo, u znak zahvalnosti, završiti upravo njenim rečima:

„Uslov za primenu ovog programa je samo postojanje želje i dobre volje da se malo uči i da se znanje primeni. Onaj ko nauči ove principe ima obavezu da obuči najmanje jednog čoveka pravilima hrono ishrane i da se oseća dobro što je još nekom pomogao!“







MOJA HRONO KUHINJA



Pre nego što sam odlučila da promenim ishranu, uradila sam domaći zadatak. Pročitala sam sve što sam pronašla na tu temu, napravila spisak namirnica i izdvojila nekoliko zanimljivih recepata. Mislim da je to bitno, posebno ako drastično menjate svoje navike. Ukoliko na početku ne uživate u tome što radite, i ako vam hrana nije ukusna, šanse za uspeh će biti značajno smanjene.

Kada sam napravila mini plan, iz kuće sam izbacila sve što se ne uklapa u njega. Hranu, naravno, nisam bacila, već sam je podelila. Znae kako kažu – daleko od očiju, daleko od srca.

A onda sam kuhinju napunila stvarima sa spiska koji sam sastavila.
Na police sam naređala:

BRAŠNO:

speltino | ražano | ječmeno | ovseno | heljdu

SEMENKE I KOŠTUNJAVO VOĆE:

golicu (seme bundeve) | suncokret | lan | susam | badem | lešnik

ŽITARICE (ILI PSEUDOŽITARICE):

proso | heljdu | ovas | ječam

U FRIŽIDER SAM UBACILA:

jaja | puter | slaninu | ajvar | tunjevinu | kiselo mleko | senf | masline | limun

I ZAMRZIVAČ SAM DOPUNILA:

smrznutim filetima ribe | sekanim mesom | smrznutim povrćem

Ako u kući imate pomenute namirnice – a one sve mogu da stoje neko vreme – nećete imati problem sa izborom. Od svega navedenog uvek može da se napravi dobar doručak i večera. Oni su obično najkritičniji, jer za ručak možete da se snađete. Ako ništa drugo, negde u blizini uvek postoji roštilj i za ručak možete da naručite celo parče mesa (file, vešalica, batak, kremenadla...), da biste znali šta jedete, i veliku porciju salate.

I danas, godinu i po dana kasnije, većinu ovih stvari stalno imam u kući. A od njih može da se napravi bezbroj kombinacija. Potrebno je samo malo mašte.

Pored već nabrojanog, u mojoj kuhinji mogu da se nađu leblebije, paradajz-sos i paradajz u konzervi. Povremeno kupim pastu od integralnog brašna jer se brzo sprema za doručak. Ako niste u restrikciji, pastu sa paradajz-sosom i povrćem brzo možete da spremite i za ručak.

Povremeno kupim i kinou, ne tako često, prvenstveno zbog cene. Sa amarantom sam se posvađala i dok ne nađem recept u kojem bi možda bio ukusan, rešila sam da ga ne kupujem.

Ako vam jutro nije najzgodnije vreme za spremanje hrane, u zamrzivač uvek možete da ubacite i neko od hrono peciva i samo ga dovršite u rerni dok se spremate za posao.

Kada su začini u pitanju, koristim sve prirodne začine, sveže ili sušene. Od soli kupujem samo morsku. Celerovu so, ako je poželim, sama napravim.

Hranu spremam na sledećim masnoćama: maslinovom ulju, ulju od komine masline, svinjskoj masti.

Za prženje, posebno jaja, najčešće koristim mast, pa zatim ulje od komine masline. Maslinovo ulje koristim za salate, dinstanje i kuvanje.

Za pripremu jela mnogo ređe koristim puter i kokosovo ulje. Puter obično stavljam na završetku jela, jer sam shvatila da ga inače potrošim u mnogo većim količinama nego što je zaista potrebno da bi se jelo spremilo. Postoji nekoliko recepata za peciva koja nisu toliko ukusna ako se termički obrađuju na nekoj drugoj masnoći, pa tada sebi dam oduška. Kokosovo ulje koristim povremeno, po potrebi.

Kako biste se što lakše snašli na svom hrono putovanju, recepte smo obeležili ovim oznakama:



dozvoljeno i u restrikciji



predložena je alternativa za sastojke koji nisu poželjni u restrikciji



posno jelo (post „na ribi“)



vegetarijansko jelo (bez životinjskog mesa)



plava boja označava vreme potrebno za pripremu jela







HLEB I PECIVA



UVOD	17
PRIČA O BRAŠNU	21
FITINSKA KISELINA	24
CRNI HLEB	27
HLEB SA SEMENKAMA	29
RAŽANI HLEB SA SUNCOKRETOM	31
HLEB SA SUŠENIM PARADAJZOM I MASLINAMA	33
HLEB S LUKOM I SPANAĆEM	35
BRZA POGAČA	37
POGAČA SA RUZMARINOM I MASLINAMA	39
POGAČA ZA SVAKI DAN	41
POGAČICE SA SIROM	43
POGAČICE S PAVLAKOM	45
BRZE LEPINJICE	47
10 SAVETA ZA DOBAR HLEB	49







U hrono ishrani hleb nije zabranjen, ali jeste ograničen. Posebno ako mršavite. Peciva jedemo samo za doručak i tad količine nisu ograničene. Ali ozbiljno.

Naravno, to ne znači da treba da pojedete pola kilograma hleba, ali jedite dok se ne zasitite. Nekada će to biti 100 grama, nekada 200. Nekada ćete spremiti doručak samo s nekoliko kašika mekinja jer vam tako prija.

Do sada sam upoznala mnogo ljudi koji su na ovom režimu ishrane i svi koji se nisu opterećivali gramima i kilogramima imali su odlične rezultate. Oni nisu zloupotrebljavali činjenicu da se ovde količina ne broji. Samo su pratili svoj organizam.

Ne postoji precizna definicija kako bi hrono hleb trebalo da izgleda, ali postoje neka pravila:

..... da bude od 100% integralnog brašna

..... da bude bez kvasca

..... poželjno je da u sebi ima semenke

Preferiramo brašno od heljde, raži, ova, ječma i spelte. Može da se koristi i proseno, mada ono nije baš idealna opcija za hleb. Ne zbog kvaliteta, već zbog toga što se od ovog brašna peciva mrve, a i proso ima visok glikemijski indeks (brzina podizanja šećera u krvi), pa nije za svaki dan. U fazi mršavljenja integralno pšenično i kukuruzno brašno treba zaobići. A i posle te faze, ove dve vrste brašna se najmanje koriste.

Moja početna osnova za pravljenje hleba bila je: 500 grama brašna i 500 mililitara vode. Od podizača za hleb koristim prašak za pecivo ili sodu bikarbonu s limunovim sokom. S tim što je moj prvi izbor soda. Ta kombinacija je prirodnija i hleb je ukusniji. Uz nju uvek morate da dodate limun (ili neku drugu prirodnu kiselinu) zato što ona aktivira sodu. U prašku za pecivo je to već sve pomešano, ali obično nije prirodno i uvek ima dodatnih aditiva.

Na 500 g brašna stavljam dve male ravne kašičice sode i četiri do pet kašičica limunovog soka. Ako stavljam prašak za pecivo, onda ide jedna kesica.

To bi trebalo da budu smernice. U zavisnosti od kombinacija brašna i semenki, u recept bi trebalo staviti manje ili više od navedene količine vode. Ali to je već domen eksperimentisanja s integralnim brašnima.

Uvek stavljam morsku so, ali ne preterujem. I masnoću. U zavisnosti od toga šta pravim, koristim maslinovo ulje, ulje od komine maslina, mast ili puter.

Ako tek počinjete s hrono ishranom, fokusirajte se na hlebove. Oni su najbolji izbor. Kada završite svoj prvi mesec, počnite da eksperimentišete. Možete da pravite pice, mafine, pogačice, pite... sve po želji. Ali nemojte to raditi svaki dan. Dobar hrono hleb trebalo bi da bude vaš izbor u 80% jutarnjih obroka.





