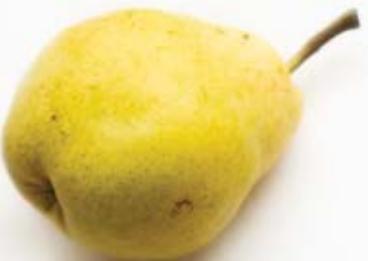


Tamara Gorjup  
SMUTI SVET





Tamara  
Gorjup



BRZO, LAKO,  
PRAKTIČNO I ZDRAVO



2019.

*Izdavač*  
Miba books, DOO  
Dušana Vukasovića 33, Beograd

*Za izdavača*  
Miloš Seferović

*Urednik*  
Žana Jevtić

*Lektura i korektura*  
Ivana Stijović

Fotografija  
Marko Cvetković

*Dizjn i priprema za štampu*  
Aleksandar Petrović

*Plasman za Srbiju*  
011/713-80-36  
065/2783-448

*Plasman za Crnu Goru*  
+382/20-232-230  
+382/69-025-535  
*Tiraž*  
1. 000 primeraka

*Štampa*  
Neven, Beograd

www.mibabooks.rs

# Sadržaj

O čemu je ovde reč?	9
Zašto baš smuti?	14
Za početak nešto o ugljenim hidratima	15
Malo o vitaminima, mineralima i dobrom mastima...	
... jer sve to ide u smuti!	18
Esencijalne i neesencijalne masne kiseline – DOBRE MASTI	21
Nevidljivi pomoćnici – ENZIMI	23
Čekaj, a šta su vlakna?	24
Koji aparati su mi potrebni?	26
Imam blender – šta sada???	27
Važno! Kada i kako se piće smuti?! –	
Ili se kaže jede! ?!	27
Šta sve da stavim u smuti?	29
Sirova snaga smutija – Čarobni dodaci	30
Zobalice – miks 7 sirovih semenki	32
Žitarice	35
„Superhrana“	37
Biljni protein	39
Slatki i „začinski“ dodaci smutiju:	41
Smuti je super, ali ja sam odmah posle njega gladan!!!	42
Dva mala trika ukoliko brzo osetite glad nakon smutija:	43
Zeleno nije samo obična boja	45
Šta je prava snaga i duša prirode?	
Čarobnjak bilja!	46
Mali zeleni...	49
Sunce u čaši (narandžasto / žuto)	56

<i>Crveno – roze – ljubičasto (nije samo za devojčice)</i>	63
<i>Biljna mleka – tečno zlato</i>	68
<i>Čuveni sirovi kakao prah</i>	72
<i>Rogač – čokoladna mahuna</i>	72
<i>Jaki smutiji</i>	75
<i>Proteinski smutiji</i>	85
<i>O biljnim puterima i o tome kako se prave!</i>	91
<i>Krem i puding smuti</i>	93
<i>A sada nešto ukusno – predstavljam Vam SMUTI SLADOLED ...tarraaraaaa!!!</i>	96
<i>Smuti za decu</i>	98
<i>Budite Vi primer vašoj deci!!!</i>	
<i>Prvo i najvažnije – podite od sebe.</i>	99
<i>Sledeće, nemojte ih terati, primoravati!</i>	100
<i>Neka učestvuju sa vama u svemu, u pripremi i kupovini sastojaka za smuti!</i>	100
<i>Mali saveti na putovanju</i>	104
<i>Mali saveti za uštedu</i>	106
<i>Pitanja i izazovi sa kojima se svi susrećemo!!! I zašto nam je nezdrava hrana toliko primamljiva? Kako odoleti?</i>	108
<i>Eto, to sam htela da Vam kažem...</i>	112



*Mojoj mami...*

*da sve ovo jedeš  
i napraviš... ☺*

*Mom Sinketu...*

*za još puno  
ostvarenih ideja...*

*Mojima...*

*Borisu, Mariji,  
Mateji i Minji*

*Volim vas!*

*Tamara*



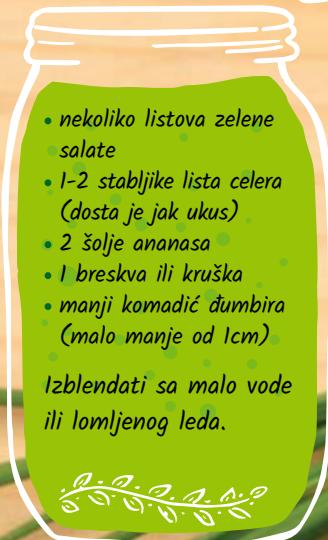


# O čemu je ovde reč?

O zdravoj hrani sam, kao verovatno i većina vas, slušala i čitala mnogo, sa nečim se slagala i odgovaralo mi je, a sa nečim ne, opet kao i većina. Svako se u nečemu pronađe, odabere šta mu prija i to je u redu. Kako sam se aktivno bavila sportom, a mogu da kažem i profesionalno (studirala sam i završila Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja), zanimala me je ishrana. Želela sam da je malo više istražim. Htela sam dublje da udem u te teme – šta unosimo u sebe, šta je najbolje gorivo pomoću kogeg funkcionišemo, šta je lako za pripremu, jer neću da sedim u kuhinji pola dana itd. Dosta se opcija tu vrtelo, režima, sistema ishrane, ali sve mi je to bilo nekako komplikovano. Nisam ih možda razumela, nisam razumela da moram da budem u kuhinji tako dugo, kuvam jedno, pečem drugo. Daj tiganj, seci meso, kuvaj čušpajz, pravi zapršku! A misu me ubedili ni da je preterano zdravo sve to. Opet, sa druge strane, postoji i vegetarijanci, oni ne jedu meso (ok, to poštujem, protiv su ubijanja životinja, ni ja ne jedem meso), al' opet sa stanovišta zdravlja, trpaju u sebe umesto mesa „lebac“ i testo, belo brašno, šećer. Ako uzmemo sve to u obzir, ni ta opcija mi nije bila prihvatljiva. Uglavnom, ne bih pravila nikakvu klasifikaciju, jedite pomalo od svega, kao i do sad, ali čitajte, istražujte, probajte nove stvari, budite otvoreni da čujete... Ja ču vam reći nešto do čega sam ja došla i rekla: „Hej, pa to je to“!!! Tek sad pre par godina iako je bilo tu, sve vreme pred nosom, najlakše, a najbolje. Najjednostavnije uvek pobedi. I priroda uvek pobedi. Posle određenog vremena, čitanja, traganja, došla je do mene biljna hrana, kao i sirova biljna hrana (ovde ču govoriti o biljnoj hrani, ne strogo o sirovu, mada mislim da je fenomenalna baš ta, sirova).

U biljnoj hrani sam pronašla sve ono što sam i zamišljala. Najkvalitetnija je, nutritivno najbogatija, energetski perfektna, najčistija, itd. Isprobala sam je i najbolje radi. ☺

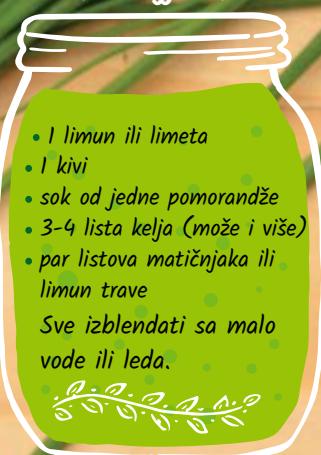
### Celer smuti



### Zeleni kiselo-slatki smuti



### Kelj smuti (za najjače)



### Zeleni tonik



## Smuti MIG-21



## Zelena malina



# Moguće greške koje kvaraju ukus smutiju

Prekratko mučenje može napraviti nehomogenu smesu, a to nije ukusno. Naravno, nećete uključivati štopericu kada pravite doručak, ali koliko god da je jak blender, trebaće mu malo vremena da izmiksuje vaš smuti. Neka radi okvirno minut ili umutite iz nekoliko puta po 20-30 sekundi.

Meni lično ukus smutiju kvari previše sastojaka, a to nije ni poželjno jer može usporiti varenje.

U principu, ništa što uradite nije neka velika greška. Budite kreativni i opušteni, stavljajte šta god volite u blender, samo ne preterujte.

# Sunce u čaši (narandžasto / žuto)

Sada menjamo boju, prelazimo na ove „lakše“ pijuće, za smuti početnike. ☺

Svi se boje zelenog smutija, a sada kada smo rešili taj problem, pomenućemo i ove drugih boja koji su takođe puni vitamina, odlični za zdravlje i imunitet. Ovu grupu možemo nazvati vitaminskim bombama, ili energetskim eliksirima.

U ovu grupu će svrstati citrusne (limun, limetu, narandžu, grejp), ananas, mango, krušku, jabuku itd. Ove voćkice bogate su vitaminom C, koji poboljšava imunitet, štiti ćelije od slobodnih radikala koji mogu izazvati razne bolesti. Utiče preventivno na bolesti srca, smanjuje faktore rizika, loš cholesterol i trigliceride u krvi. Ono što je važno naglasiti za vitamin C je da pospešuje apsorpciju gvožđa, koje je izuzetno važno za produkciju crvenih krvnih zrnaca i transport kiseonika u krvi. Zato je dobro da uz zeleno lisnato povrće, kopriju i sl. u smuti ubacimo i voće bogato ovim vitaminom, odnosno limun, narandžu, grejp ili ananas.

*Klasik smuti* ☺

Ovo voće je niskokalorično, bogato je vlaknima, antioksidansima, pa je pogodno za osobe koje žele da regulišu svoju težinu, odnosno skinu kilograme. Evo nekih predloga:

*Odlagan smuti kao prevencija prehlade ili gripe, blagog vratno deluje na upaljeno grlo i kašalj; đumbir je snažan antioksidant i ima jaka antiupalna svojstva. Sprečava bakterijske infekcije, povoljno utiče na probavu, smanjuje mučninu, potpomaže varenje. U ovaj smuti možete dodati i pola kašičice kurkume.*

- 1 limun
- 1 pomorandža
- komadić đumbira (1 cm dugačak)
- 1 kašičica meda
- 1 ili 2 čaše vode (po želji)

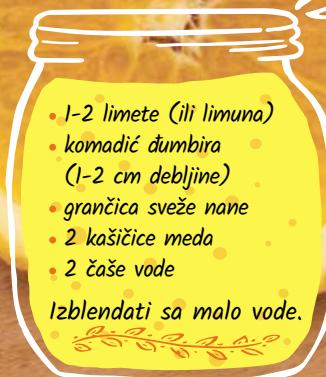
## Žuti avokado



## Cimet smuti

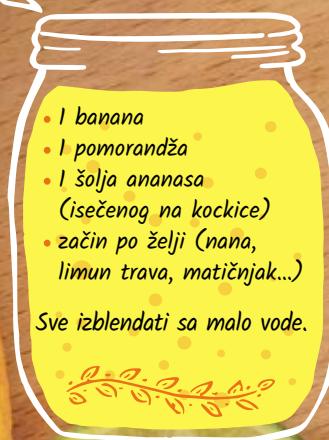


## Mohito limunada



**Cimet** - jedan od najpopularnijih začina u svetu, dobija se iz kore njegovog drveta. Začin prepun antioksidantima, deluju antibakterijski, antiinflamatorno, pojačava imunitet i otpornost organizma na razne bolesti. Postoji samo jedna napomena vezana za cimet – prilikom kupovine obratite pažnju na vrstu cimeta koji kupujete. Postoji cejlonski cimet, koji potiče sa Šri Lanke i Tajlanda, i kasija cimet koji je iz Kine. Kasija cimet sadrži u sebi više supstance pod nazivom kumarin, koja je u većim količinama potencijalno opasna za jetru i bubrege. Cejlonski je skupljii, kvalitetniji i ovu supstancu sadži u tragovima.

## Banana smuti



Ako vam bilo koji smuti nije dovoljno ukusan, u svakom trenutku možete dodati svežu urmu ili med kao zasladičić, ili neku začinsku biljku – nanu, cimet, matičnjak.