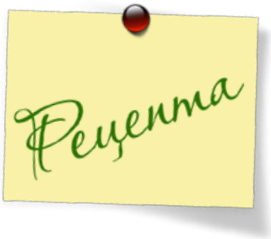
БЪЛГАРСКО
ВЕГЕТАРИАНСКО
ОБЩЕСТВО

двуседмичник
брой 1/2013

Зелени Акценти

1-ви – 15-ти октомври

По формата ще ги познаете ;)



кои сме ние

Българско Вегетарианско Общество
vegebg.org

Зелено

Зелено ми е. Толкова зелено,
че сякаш няма други цветове.
Тревички и цветя покълват в мене –
дървета стават, после светове –
със корени във миналото впити,
и клони устремени към безкрая...
А времето ми спира да отлита,
когато във момента го мечтая...
Зелено ми е. Тихо. Като обич,
която в светлина ще израсте.
А ти ще я поливаш – да е мокра,
но не от сълзи, знам, а от небе,
в което ще протегна устремено
листа и клони, и ще вържа плод.
Зелено ми е. Толкова зелено,
че цяла заприличах на Живот.

Мира Дойчинова - irini

Честити 1-ВИ ОКТОМВРИ – СВЕТОВНИЯТ ДЕН НА ВЕГЕТАРИАНСТВОТО!

Денят е учреден от Вегетарианското общество – Северна Америка, през 1977 г. и е ратифициран на следващата година от Международния съюз на вегетарианците.

От Редакцията

Леонардо ди Каприо

Натали Портман

ПОПУЛЯРНИ ВЕГЕТАРИАНЦИ

Истинският вегетарианец трябва да се храни освен с чиста храна, още и с чисти мисли, чувства и постъпки.
~ Петър Дънов

Добрата новина е, че към вегетарианството като философия и начин на живот започват да се обръщат и приобщават все повече и повече хора.

Само в Германия например има около 7 и половина милиона вегетарианци. А по сведения на Германския вегетариански съюз, на територията на страната всяка седмица към вегетарианския начин на живот преминават по средно 4000 души. В Италия вегетарианците наброяват около 6 милиона души, а след тях в Европейския съюз се нарежда Обединеното кралство с около 4 милиона души. Челното място в света пък несъмнено държи Индия с около 400 милиона души вегетарианци (което прави приблизително 40% от населението й).

Вегетарианци са и **прочути съвременни имена** по света и у нас като Леонардо ди Каприо, Ричард Гиър, Пол Маккартни, Стив Джобс, Ози Озбърн, Боб Дилън, Тони Гонзалез, Майк Тайсън, Бриджит Бардо, Алисия Силвърстоун, Натали Портман, Аманда Грифин, Ан Хатауей, Мартина Навратилова, Магдалена Малеева, Йорданка Христова, Галя от Кризма, Елица и Стунджи, Коцето Калки, Дичо, Дони, Едвин Сугарев, Иван Костов, Илко Семерджиев..., както и **велики личности** като Буда, Христос, Питагор, Сократ, Плутарх, Платон, Леонардо да Винчи, Нютон, Айнщайн, Тесла, Хенри Форд, Бенджамин Франклин, махатма Ганди, Жан-Жак Русо, Лев Толстой, Марк Твен, Бърнард Шоу, Шели, Кафка, Ван Гог, Владимир Димитров-Майстора и много-много други.

Основните мотиви за избора на вегетарианството са здравословен, етичен и екологичен. А философско-духовният аспект отдава значение и на вибрационността, която внасяме чрез храната във фините си тела.

Думата "вегетарианец" е създадена и въведена в употреба от основателите на Британското вегетарианско общество през 1842 г. Базира се на латинската дума vegetus, превеждана като "крепък, здрав, свеж, жизнен" – от словосъчетанието Homo vegetus, название за развитата духовно и физически личност. Заложената изначално в думата идея подразбира хармоничен от философска и морална гледна точка начин на живот, а не единствено плодово–зеленчукова диета. Но самото вегетарианство съществува още от зората на човечеството, а в по-близките времена вегетарианците често са наричани питагорейци – по името на прочутия гръцки математик и духовен учител Питагор, в чиято школа се усвоява този начин на живот.

От Редакцията

БЪЛГАРСКО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО

кои сме ние

Неколцина приятели стигнахме до идеята, че е време да дадем тласък на вегетарианството като приложна идейност, създавайки сдружение, наречено Българско вегетарианско общество. **Сдружението бе регистрирано в края на 2009 година с председател на Управителния съвет (УС) Полина Маринова и членове Явор Стоянов и Атнас Маринков.**

Основната ни цел е да работим за информираността на обществото по всички аспекти на вегетарианството и природосъобразния живот. Желанието ни е да обединим в една обща платформа различните течения във вегетарианството, защитавайки правата им и давайки глас на привържениците им.

Не по-малко важно за нас е да се опитаме да ангажираме вниманието на институциите в държавата с някои важни проблематики, сред които е да се въведе задължително етикиране на хранителните продукти, подходящи за вегетарианци, както и да се регулира законово естественото право на всеки да си избере при желание вегетарианска храна във всички, субсидирани от държавния и общинския бюджет, заведения като училищни и студентски столове, към болници, детски градини и др.

Не на последно място поставяме работата в защита на животните, инициативите за опазването на околната среда и т.н.

В средата на септември 2013 г. Общото събрание на Българското вегетарианско общество избра своя нов УС с председател в лицето на Александра Вали и членове – Любомир Стоянов и Атанас Маринков.

Първата ни нова задача е разработването на един нов, като дизайн и съдържание, официален сайт на Сдружението с идеята да се превърне в мястото, което всеки вегетарианец посещава, за да се информира за актуални събития и мероприятия в цялата страна, свързани с предмета ни на дейност; както и за да почерпи разнообразна полезна информация. В сайта залагаме и секция за он-лайн списание, а отделно стартираме подготовка на двуседмичен бюлетин и тримесечно списание, които при желание да могат и да се отпечатват.

официален сайт на сдружението

www.vegebg.org

основни цели и задачи на сдружението

1.
Да съдейства за създаването и разпространяването на актуален, нов тип взаимоотношения между човека и природата, изграден на основата на идеята за ненасилие над живите същества;

2.
Да защитава интересите на вегетарианската общност в България и да публикува материали в областта на своята дейност;

3.
Да развива и разпространява идеите на вегетарианството като природосъобразна и балансирана хранителна диета и да подпомага ефективното развитие на гражданското общество в България като разгласява установени факти за етичните, икономическите и здравословни аспекти на вегетарианството и отказа от консумация на месни продукти;

4.
Да провежда, възлага и подпомага изследователска дейност; да организира семинари, консултации, чествания, спектакли, форуми, изложби и пр., свързани с вегетарианството, екологията, биоземеделието, здравословното хранене в училищата и всичко подобно;

5.
Да съдейства пред компетентните органи за хармонизиране на българското законодателство с европейското и международно законодателство за контрол над храните, за поставяне на знаци върху етикетите на веге продукти и за хуманно отношение към животните.

6.
Да съдейства за създаването на условия и законова рамка България като държава да стане символ на екологично чисто земеделие и туристически привлекателна с природните си дадености.

От Редакцията

Доверие...

Една снимка,

която обикаля в последните дни Фейсбук – като че ли, за да ни напомни, че нашите малки и по-големи доверници на тази планета ни дават толкова много и разчитат на нашия разум, сърце и отношение, за да оцелеят и те, а и светът ни.

От Редакцията

» www.allfons.ru

ПО ФОРМАТА ;) ЩЕ ГИ ПОЗНАЕТЕ

любопитни аналогии между формата на плодовете и зеленчуците и на органите в човешкото тяло, върху които те оказват особено благотворно влияние

Автор: СТЕФИ БОЖИНОВА

Храната да бъде вашето лекарство и лекарството – вашата храна.
~ Хипократ

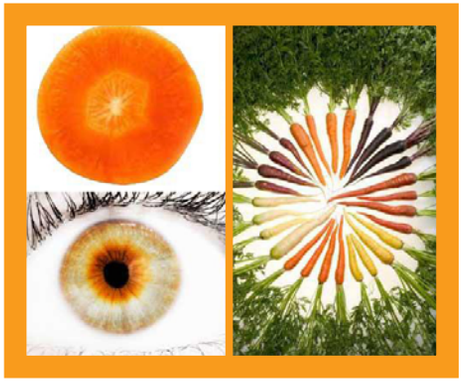
Хрумна ми да събера повече информация от различни източници за една тема, която много отдавна ме вълнува. А това е именно нещо, което постоянно е пред очите ни и дотолкова сме свикнали с него, че не му обръщаме абсолютно никакво внимание – формата на плодовете и зеленчуците! Природата е умна!!! Дотолкова умна, че ни поднася едва ли не всичко на тепсия като ни показва съвсем видимо кое нейно творение за какво можем приоритетно да ползваме и кой природен дар как може да ни помогне.

От много години не използвам абсолютно никакви химични лекарства под формата на хапченца, сиропчета и прахчета и идеята да се лекувам с някаква синтезирана в лаборатория химия не само, че ме ужасява, но и дълбоко ме потриса.

Но защо изобщо е нужно да се лекуваме?! На кого му е нужно да се разболява?! И не е ли станало прекалено късно, когато търсим как и с какво да се излекуваме, защото вече "гърнето се е счупило" и ние се опитваме да го залепим? Да, късно е, защото всяка една болест означава една голяма червена лампа, която ни показва, че нещо не правим както трябва, че някъде по пътя сме сгрешили, че не се храним или не мислим правилно, че подтискаме чувства и емоции и че всъщност тялото ни дава сигнал да променим нещо генерално.

Масово разпространено е да се смята, че когато се появят първите симптоми на болест, човек трябва обилно да се натъпче с храна. Рядко някой се замисля, че е много по-ефективно да се направи точно обратното – още при първите най-малки сигнали и симптоми за болест, човек да остане на пълен глад за 24 часа (на вода или в краен случай на сокове), по време на които организмът сам да се справи с болестта като пренасочи енергията си към нея, вместо да я хаби за храносмилане. Логично, нали?

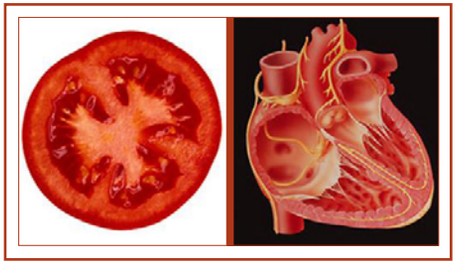
Но защо да не се лекуваме и докато се храним, чрез самата храна, чрез прием на подходящите плодове и зеленчуци за нас? Пак казвам – Природата е по-умна от нас и по-добре знае кой плод или зеленчук за кой орган е особено подходящ. Нека видим...



МОРКОВИ

Разрезът на моркова прилича на

човешко око – зеницата, ириса… Радиалните линии приличат на очния орган. Днес науката е доказала, че морковите подобряват значително циркулацията на кръвта и са особено полезни за зрението. Считат се за една от най-лечебните храни и освен за лечение на очни заболявания, се използват и за регулиране на кръвната захар, за предотвратяване от сърдечно – съдови заболявания, атеросклероза, акне, астма, рак, инсулт.



ДОМАТИ

Доматът има четири камери и е червен на цвят, което ни кара да го сравняваме със сърцето. Той лекува сърдечни заболявания и помага за сформирането на нови червени кръвни клетки. Доматите са пълни с ликопен и честата им консумация нормализира холестерола в организма, има противораково въздействие, регулира кръвното налягане и помага при различни възпаления.

ПАТЛАДЖАН

Патладжанът, авокадото и крушата наподобяват матка. Имат благоприятно въздействие върху цялата женска полова система. Помагат при възпаления, инфекции, гъбички.

Патладжанът лекува и затлъстяване, запек, подагра, като оказва и голямо влияние върху жлезите с вътрешна секреция.

Все пак е добре да НЕ се пържи, което е първото което ни идва на ум – пържен патладжан на кръгли филийки. Това е мазно, тежко и никак не е здравословно. Добре е да се пече или задушавате на кубчета с други зеленчуци. А ако все пак решите да го пържите, нарежете го на филийки, посолете го и го оставете в наклонена тавичка, за да се изтече горчивата течност от него, която предизвиква коремни проблеми в нас. И го пържете в претопено краве масло Гхи – то не променя молекулната си структура при висока температура.

КРУШАТА

повлиява много добре подагра, висока кръвна захар, възпаление на бъбреците, проблеми на щитовидната жлеза.

АВОКАДОТО

понижава нивото на лошия холестерол, използва се при лечение на гастрит, стомашна язва и смущения в храносмилателната система. Изследванията днес доказват, че когато една жена яде по едно авокадо на седмица, това уравновесява хормоните й, съдейства за премахване на излишъка от теглото след раждане и възпрепятства рака на шийката на матката.

Любопитно е, че точно девет месеца са необходими, за да порасне едно авокадо – от цъфтежа до узряването на плода. Във всеки от

неговите плодове има установени повече от 14 хиляди компонента на химически фотолитици на храненето. Модерната наука е направила уникално изследване и е назовала близо 141.

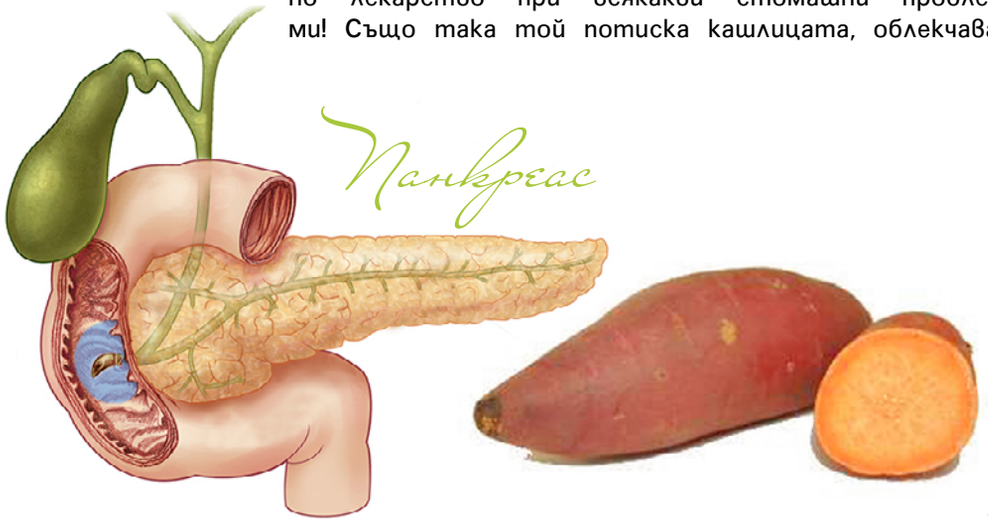
Най-любимата ми закуска – кремче от авокадо, банан, канела, какао. Или пък зелено смути с авокадо и зеленолистни. :)

ЧЕРВЕН И СЛАДЪК КАРТОФ

С формата на панкреас, картофът лекува и предпазва този орган от възпаление и различни заболявания. Картофът помага и при различни стомашни проблеми. Сладките картофи уравновесяват гликемичния индекс (индексът на захарта в кръвта), което е изключително важно за балансираното хранене и това да не напълняваме от храните, които ядем.

ДЖИНДЖИФИЛ

Наподобяващ стомаха, джинджифилът е безценно лекарство при всякакви стомашни проблеми! Също така той потиска кашлицата, облекчава



чувството на гадене при бременност, помага при ставни и мускулни болки и има противовъзпалителни свойства.
Най-любимото ми нещо е да добавям малко коренче от пресен джинджифил (има го в големите супермаркети) към прясно изцедени сокове. Така засилвам стомашния огън Агни (според Аюрведа), притъпявам чувството на глад, засилвам си имунната система и затоплям организма, който се охлажда доста, особено през зимата и особено ако човек е на соков режим или на суровоядство. Друго любимо ми е чай – пак от пресен джинджифил: настъргвам малко на ренде, заливам с гореща вода, оставям за 10-15 минути, прецеждам, овкусявам с лимон и мед. Мммм...!

ОРЕХ

Той е незаменима храна за мозъка. От незапомнени времена орехът е възприеман не само като храна, а и като лекарство. Орехът наподобява много мозъка с неговите полусфери – лява и дясна, а гънките му приличат на neo-cortex (превод: "нова кора"), така характерни за мозъка. Днес ние знаем, че орехът помага за развитието на повече от три дузини нервни пътища, необходими за функционирането на мозъка. Препоръчва се също за лечение на атеросклероза, хипертония, анемия, стомашни и чернодробни заболявания, зъбен кариес, възпаления в тялото. Включването на орехите в менюто ни може да бъде важна стъпка и за подобряване на сърдечно-съдовата система.

БОБ

Наподобяващ бъбрек, бобът укрепва тези органи, предотвратява възпаления и засилва дейността му. Освен това е полезна храна за диабетиците, тъй като редуцира съдържанието на кръвната захар.

ТИКВА

Тиквата е един от най-любимите ми продукти, особено сокът от нея!
Този зеленчук има форма на пикочен мехур. Тя лекува и предпазва от възпаления пикочния мехур, пикочните канали и бъбреците. Помага при цистит, висока температура, запек, стомашни разстройства, сърдечни болки, нервни разстройства, затлъстяване.

ЦЕЛИНА

Целината и рюбарбът приличат на кости и стави. Те са специфични храни и дават добри сили. Костите съдържат 23% натрий. И в хранителността на тези продукти се съдържа 23% натрий. Ако нямаме достатъчно натрий в своя хранителен режим, костите услужливо ще го предоставят на тялото, в резултат на което ще отслабнат. Тези храни възстановяват нуждата от натрий на тялото и на костната система специално.
Целина консумирам само и единствено сурова, тъй като е грехота да я готвя и да се губят повечето й полезни свойства. Добавям по няколко стръка "селъри" (продават го в пакети в големите супермаркети) в сок от моркови, ябълки, лимони и джиджифил. Или нарязвам листа целина в салата.

МАСЛИНИ

Споменават се и в Библията, маслините символизират началото. С форма на яйчници, те имат благотворно влияние върху женската полова система. Редовната консумация на маслини предотвратява възпаления, гъбички, инфекции и развитието на бактерии на яйчниците.
Определено обаче маслините не са ми любимият продукт. Всъщност никога не съм ги обичала. Солени са, дълго престояли след откъсване, което е против принципите за запазване на енергията и консумирането на пресни и скоро откъснати плодове и зеленчуци. Много от маслините на пазара дори не са изчакани коректно от производителите да станат готови в естествения си

срок, а са обработвани с химикали за съкращаване на процеса. Много от тях достигат до нас в тенекиени кутии, което пък е направо ужасно – силно се препоръчва да не се консумира нищо в тенекии и консерви – царевица, грах, маслини, пастети…

СМОКИНИ

Това е другият плод споменаван в Библията. Ако маслината е плод на жената, то смокинята е плод на мъжа. Растящи по двойки, те напомнят тестиси, а вътрешността на смокинята наподобява семенна течност. Малките семчици приличат на множество сперматозоиди. Смокинята спомага за активното произвеждане на сперматозоиди и увеличаването на подвижността им. Препоръчва се срещу стерилитет и импотентност, както и при простата и възпаления на пикочните канали.

ГРОЗДЕ

Гроздето има поразителна прилика с левкоцитите. Всяко зърно прилича на кръвно телце. Характерно за белите кръвни телца е, че участват в защитата на организма от инфекции и чужди тела. Същото въздействие върху организма ни има и гроздето. Честата консумация на грозде нормализира количеството левкоцити в кръвта ни, влияе положително на нервната система, укрепва сърцето, спомага за изчистване на токсините от организма.

Добре е да не се прекалява с гроздето, колкото и да е вкусно, защото е изключително сладко и съдържа много захари.

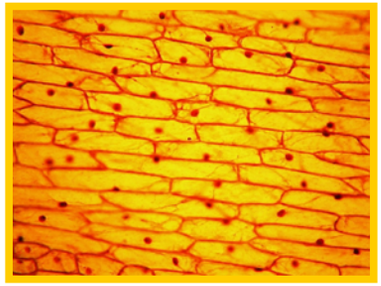
ГЪБИ

Разполовена, гъбата се асоциира с ушната мида. Гъбите подобряват слуха и предпазват ушите от възпаление и инфекция.

Имайте предвид, че според древните принципи на Аюрведа гъбите се причисляват към качеството Тамас – тъмнина. Тоест, те са от продуктите, които определено не се препоръчват за храна. Смята се, че не носят енергията на живота в себе си. Не се хранят от слънцето, не фотосинтезират, не съдържат хлорофил. Тежка храна са и това може да се усети от всеки един от нас – гъбите престояват дълго в стомаха и корема, създавайки чувство на тежест за продължително време. Определено не е добре да се консумират гъби вечер, преди лягане и сън. Иначе, че са вкусни – ами вкусни са. :)

КРОМИД ЛУК

Приликата между люспите на лука и епидермалните клетки, които имат функцията да предпазват тялото ни от вредните влияния на външната среда, е показателна. По същия начин лука предпазва цялото ни тяло от бактерии, причини за различни болести. Този зеленчук има свойствата да „изчиства" отпадъчните материали от организма ни и от всички клетки. Препоръчва се и при простудни заболявания, стомашно-чревни разстройства, кашлица, болки в гърлото, белодробни проблеми.



(Сокът от лук е изпитано, макар и доста лютиво, средство при певците за лечение на гласните струни. – Б. ред.)
При разрязване той произвежда сълзи, които чистят епителното легло на очите. Друг негов сътрудник – чесънът, помага също за отстраняване от тялото на опасните свободни радикали.
И пак да ви кажа как е според Аюрведа и Йога, тъй като това си е "моето нещо" и няма как да не го спомена – чесънът и лукът са възбудителни, дразнещи продукти за нервната система. Не се препоръчват за консумация и в Йога диетата се избягват изцяло. Смята се, че възбуждат ума и пречат на медитацията и на успокояването на съзнанието.

ПРЕСЕН ЛУК

Сърцевината на бялата част от пресния лук има поразителна прилика със зъба. Пресният лук се използва за лечение на цялата устна кухина. Успешно лекува възпаление и кръвотечение на венците. Предпазва от кариеси и натрупване на зъбен камък. Сокът му предотвратява развитието на пародонтоза.

СИНЯ СЛИВА

Синята слива, кайсията и прасковата наподобяват човешкото дупе. Тези плодове лекуват запек, хемороиди и отстраняват проблеми при храносмилателната и отделителната системи. Препоръчват се също при стомашно разстройство, нередовен стомах, лениви черва, сърдечно-съдови проблеми.

БАНАН

Е, тук не е много трудно да се досетим на какво прилича банана, нали?
С форма на пенис, бананът дава сила на мъжкия полов орган. Той действа като афродизиак при мъжете.[1] Освен това е хранителен, подпомага метаболизма и предотвратява появата на стомашни язви. Благодарение на калия, който съдържат, бананите могат да намалят чувствително риска от костни счупвания при удар. Това показа изследване, проведено в Щатите. За целта е достатъчен приемът на един банан дневно. Калият също така предпазва от сърдечносъдови проблеми и понижава кръвното налягане – за целта е нужно редовно да изяждате по три банана на ден. А помощник на калия е магнезият, който подсилва сърцето и мускулите. Нивото и на двата не се влияе от стадия на зрялост на бананите. За добро настроение пък съдържащият се в бананите витамин B6 стимулира действието на серотонина, или т.нар. „хормон на щастието". Той влияе благотворно на централната нервна система: подобрява настроението ни и ни помага да се преборим със стреса. Количеството му нараства в процеса на зреене, но ако по бананите се появят кафяви точици, витаминът започва да се разгражда.
Няма да ви слагам снимка, показваща поразителната прилика, тъй като разчитам на вашето богато и развинтено въображение...

[1] Интересна посока за размисли дава един друг зеленчук, наподобяващ мъжкия полов орган, а именно краставицата. Известно е, че в миналото краставиците са били отглеждани в големи количества около манастирите, тъй като е установено, че семената им понижават половата възбудимост. – б. ред.

ЧЕРВЕНО ЦВЕКЛО

Сокът на червеното цвекло изумително много напомня за кръв! Още преди 2,5 хиляди години древногръцкият лекар Хипократ включва този зеленчук в списъка на лечебните растения. Дори и в онези далечни времена с кисело червено цвекло успешно са лекували инфекциозни заболявания, висока температура, кожни възпаления, а и много други болести. През 16-ти век Парацелз първи започва да използва цвеклото за лечение на заболявания на кръвта. По пътя на много болести цвеклото подава червен сигнал с помощта на флавоноидите. Те облекчават съдовите спазми, укрепват капилярите, понижават кръвното налягане, стимулират образуването на червени кръвни клетки. Цвеклото влияе благоприятно също върху работата на бъбреците и черния дроб, нормализира дейността на стомашно-чревния тракт. Благодарение на витамин U, който се

при язва на стомаха и дванадесетопръстника. Цвеклото е много ценно и за диабетиците, поради високото съдържание на цинк, който увеличава продължителността на действието на инсулина. Подобрява паметта при атеросклероза, използва се при лечението на неврози и безсъние, анемия и високо кръвно налягане, очиства тялото от токсините и тежките метали.

НАР

Зрънцата на нара по цвят и форма наподобяват еритроцитите. Нара се използва при профилактика и лечение на сърдечно-съдови заболявания, атеросклероза, хипертония, сърдечна недостатъчност, заболявания на храносмилателната система. Укрепва растежа на ноктите и косата, подобрява мъжката полова функция, намалява риска от ракови заболявания.

Фреш от нар е нещо прекрасно и всеки, който е ходил в Истанбул знае това! Там предлагат огромни чаши фреш от нар за 2-3 лв. Божествено! След като се прибрах от Истанбул, си купих висока метална цитрус преса с дръжка, с която много лесно се прави фреш от нар – разрязваш нара наполовина и изстискваш половинките с натиск. Лесно, вкусно и полезно!

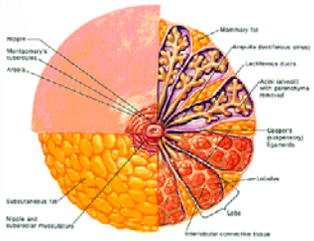
ПОРТОКАЛ

Портокалът, грейпфрутът и другите цитрусови плодове приличат на жлезите на гърдите при жените. Тези плодове предотвратяват образуването на кисти в гърдите, мастни тъкани, запушване на каналите, възпаления. Използват се активно при лечение на мастопатия, тъй като нормализират количеството на хормона естроген.

Няма по-хубаво нещо от една голяма чаша фреш от портокали, лимон и грейпфрут. И все пак имайте предвид, че цитрусите охлаждат много тялото, затова аз предпочитам да ги смесвам с ябълки, моркови, червено цвекло.

КОСТИЛКОВИ ПЛОДОВЕ

Всеки костилков плод е подходящ за лечение на камъни в бъбреците



и жлъчката. Тези плодове предотвратяват образуването на такива „гости" в тялото ни.

ПЧЕЛЕН МЕД

Да, да, знам, че не е плод. Плюс това аз съм "фалшив" веган, защото консумирам пчелни продукти. Но това е друга тема.

С подредените плътно една до друга правилни шестоъгълни килийки, восъчните пити с мед наподобяват клетките, формирали тъканите в човешкото тяло. Този природен продукт е безценно лекарство за целия ни организъм. Медът се използва за профилактика и лечение на основните системи от органи в човешкото тяло: опорно-двигателната, нервната, сърдечно-съдовата, дихателната, храносмилателната, лимфната, пикочно-половата, ендокринната.

Е, това е краят на тази дълга статия, която надявам се, ви е била също толкова интересна, колкото на мен да я съставям! Да знаете, най-трудната част от създаването й не е писането, поне не за мен, а изнамирането на подходящи и добре илюстриращи я картинки от чичко Google. Но с желание и търпение всичко може да се намери в интернет. И, разбира се, не претендирам да откривам топлата вода. **С голяма благодарност съм към две други статии, които много ми помогнаха: от www.spisanie.to на Надежда Кръстева и от www.missiata.org (без автор).** Ако ви харесва този материал и го смятате за полезен, може да го разпространите, за да достигне до повече хора. Благодаря!

С коректура и редакция по
www.stefibozhilova.com

МОРКОВЕН СЛАДКИШ
с крем–глазура

Редовна читателка на блога ми ме помоли да публикувам рецепта за сладкиш с моркови. Надявам се да оправдая очакванията!

ПРОДУКТИ:
150 г. брашно
150 г. кафява захар (или обикновена)
300 г. ситно настъргани моркови
2 големи яйца
1 ч.л. бакпулвер
1/2 ч.л. канела
1/2 ч.л. индийско орехче
120 мл олио
70-80 г. стафиди
70-80 г. едро нарязани орехи
(Много хубаво става и с микс от ядки и семки. – Б.ред.)

ПРИГОТВЯНЕ:
Фурната се загрява на 180 С.
В купа се смесва брашното със захарта, бакпулвера и подправките. В друга купа се разбиват яйцата на пяна. Добавя се олиото и се разбиват отново. Към яйчената смес се прибавя брашното и се бърка до получававане на хомогенна смес. Добавят се настърганите моркови (леко изстискани от сока), стафидите (предварително накиснати в малко вода и отцедени) и орехите (ядките).
Разбърква се всичко добре. Сместа се изсипва в тавичка (предварително намаслена и поръсена обилно с брашно) и се заглажда при нужда с лъжица. Пече се 40-50 минути до готовност. Изважда се и се оставя да изстине. Намазва се с глазурата и се поръсва с орехи или се украсява според вкуса. Съхранява се на хладно място. Сервира се нарязан на малки парчета!

ПРОДУКТИ за крем-глазурата:
200 г. крема сирене (натурално)
2 с.л. бита сметана (може и без нея)
50-60 г. пудра захар
1 с.л. портокалов сок
1-2 с.л. ситно настъргана портокалова кора
1/2 с.л. канела

ПРИГОТВЯНЕ на крем-глазурата:
Всички продукти се смесват и разбърква много добре.

Рецепта и фотография от:
www.vicktory.wordpress.com – Виктория

СЪДЪРЖАНИЕ

ЗЕЛЕНО, стих от Мира Дойчинова – irini ... 2

ДОБРАТА НОВИНА, от Редакцията ... 4

БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО, кои сме ние, от Редакцията ... 6

ДОВЕРИЕ, от Редакцията ... 8

ПО ФОРМАТА ЩЕ ГИ ПОЗНАЕТЕ, от Стефи Божилова ... 10

РЕЦЕПТА, от Виктория ... 22

Подготовка на броя: Ралица Благовестова
Автор на основния матерал в броя: Стефи Божилова
Фотографии в броя: из Интернет
Корекции дизайн: Александра Вали

Официално издание на БЪЛГАРСКОТО ВЕГЕТАРИАНСКО ОБЩЕСТВО

- Използва електронен регулатор и таймер за автоматична поддръжка и контрол на влажността в микрофермата.
- Доставя балансирано количество влага и кислород на семената, като едновременно ги охлажда.
- Ползваната вода се извежда периодично от машината и се доставя чиста – автоматично.
- Семената се поставят направо върху тавичките, а микрофермата поема грижата да ги накисва, измива и проветрява.
- Може да се захранва от всякакъв съд с вода, като се долива веднъж дневно или седмично, според обема му.
- В микрофермата могат да се покълват семена с пръст и без пръст – и двата начина работят отлично.
- Микрофермата се изключва и сигнализира, ако остане без вода.
- Маркучите и кабелите се откачат с едно натискане, когато искаме да почистим машината.

www.mikroferma.com

намерете ни на адрес

ДОСТЪПНА ЦЕНА

173 ЛВ.

С ДОСТАВКАТА

ИЗБЕРЕТЕ

БЪЛГАРСКАТА МИКРОФЕРМА

ЗА КЪЛНОВЕ И ПОНИЦИ