

# Салата од сторена зелка со „светото тројство“

*Има некоја убавина во бавнувањето.  
Да знаеш да ги исчекаш работите.  
Да вложиш во нив труд и енергија,  
да се вложиш целосно.*

*Чувството...  
чувството е незаборавно.*

*Како прв бакнеж, предолго копнеен.  
Како рожба долго посакувана, конечно добиена.  
Како кафе натенане, со друшката испиено.  
И уште ако тоа знаеш да го препознаеш и вреднуваш,  
па нема побогат човек од тебе.*

*Во ова време ново, модерно,  
некако сите сакаме сè – сега и веднаш.  
Со восхит гледаме на оние  
што преку ноќ станале познати, богати, успешни...  
И најчесто потајно посакуваме таков успех и за нас.*

*Сè поретко се прашуваме  
дали таквиот успех е долгорочен,  
дали е постојан и одржлив,  
или е малку – лажен.*

*Нели е подобро  
само сосема малку  
од најскапоцениот зачин, душа што се вика,  
да се додаде во она  
што со љубов го „готвиме“?*

*Па кога пред себе и другите ќе го принесеме,  
да се познава и узнава,  
дека од тоа помалце и не се очекува,*

*дека тоа што е пред нас и вкус и мирис има,  
дека „јадењето“ е ти, во целата суштина.*

*И така доаѓаме до заклучокот  
дека најдобрите нешта  
се токму оние  
во кои најмногу сме се вложиле,  
сме им го дале времето што го барале.  
Сме ги оставиле натенане да созреат.  
Да се сторат.*

*Сторената зелка оваа приказна ја раскажува  
тивко и најавтентично.*

Умни биле нашите стари.  
Ништо не се фрлало.  
Food waste не постоел.  
Сè имало своја смисла и своја втора шанса.  
Да ја продолжиме традицијата.

### **Потребни состојки:**

- 600 г сторена зелка
- 20 г семки од тиква, тостирани
- 20 г семки од сончоглед, тостирани
- 20 г сусам, тостиран
- 20 г маслиново масло
- 1 лажичка црвена буковска пипер
- 1 лажичка фино мелена црвена пипер
- шарен бибер по вкус

### **Начин на подготовка:**

Од една сторена зелка ги одвојуваме горните, убави листови и ги оставаме на страна – за сарма.  
Остатокот од зелката го плакнеме кратко со ладна вода, само колку да се намали соленоста, па добро го цедиме и ги отстрануваме кочанките.

Листовите ги сечеме на ленти со дебелина од околу 1 см.  
Семките ги тостираме секоја посебно, на тивок оган – колку да замирисаат и да го ослободат својот вкус и своите масла.  
Тиква, сончоглед и сусам – моето свето тројство.  
Три едноставни семки што ја заокружуваат салатата и ја носат од едно ниво во друго, похранливо.  
Ги додаваме во садот со зелката.  
Во мал сад мешаваме маслиново масло со фино мелена црвена пипер и ја прелеваме салатата.  
На крај ја додаваме лутата буковска пипер – по вкус и по мера, и малку шарен бибер..  
Се меша нежно.  
Се јаде бавно.  
И се наздравува – со чашка ракија.

### **Нутриционистички осврт:**

Оваа салата е пример како традиционалната храна може да биде функционална и модерна, без да го изгуби својот идентитет.

Позитивни страни:

Сторената зелка е природно ферментирана храна, богата со пробиотици, кои ја поддржуваат цревната микрофлора и имунитетот.

Семките од тиква, сончоглед и сусам го збогатуваат јадењето со:

- квалитетни незаситени масти,
- растителни протеини,
- минерали како магнезиум, цинк, калциум и железо.

Маслиновото масло придонесува за подобра апсорпција на витамините растворливи во масти и има антиинфламаторно дејство.

Важно е да се напомене дека буковската пипер е лута, па количината треба да се прилагоди поред личната толеранција.

Лутите пипери содржат капсаицин, кој може да го стимулира варењето и циркулацијата, има антиинфламаторно дејство, но кај чувствителни лица или при гастроинтестинални тегоби може да предизвика непријатност.

Затоа, оваа салата е најубава кога лутината само ја буди храната, а не ја надвладува.

Негативни страни / на што да се внимава:

Содржината на сол е повисока поради ферментацијата, па затоа е важно зелката кратко да се плакне и салатата да се јаде во умерена количина.

Семките се калорични, што значи дека ова е салата што заситува, и да не се претерува со нејзино консумирање.





Gastronemist