
Grigori Petrovič Grabovoi

**BROJČANE KONCENTRACIJE
NA PROIZVODE**



Grigori Petrovič Grabovoi

**BROJČANE KONCENTRACIJE NA
PROIZVODE**

**DJELO „BROJČANE KONCENTRACIJE NA
PROIZVODE“ NAPISAO JE GRIGORI PETROVIČ
GRABOVOI 2004. GODINE DOPUNIO G. P. GRABOVOI
Grigori Petrovič Grabovoi**

2016

Grabovoi G.P.

Brojčane koncentracije na proizvode. – Serbia: Grigorii Grabovoi PR KONSALTING TECHNOLOGIES OF ETERNAL DEVELOPMENT.,– 2016. – 170 p.

Sva prava pridržana. Niti jedan dio ove knjige ne smije se reproducirati u bilo kojem obliku bez pismenog dopuštenja vlasnika autorskih prava.

ISBN:

GRIGORI GRABOVOI®

© Grabovoi G.P., 2004

©Грабовой Г.П., 2004

UVOD

Prilikom rada s prehrambenim proizvodima u cilju vječnog života i vječnog razvoja, moramo razmotriti sljedeće: vanjski priljev tvari i informacija pridonosi tehnologijama vječnog razvoja po načelu zasićivanja na biološkom planu, po načelu vježbanja tehnologija vječnog razvoja i po načelu međudjelovanja duhovnog i materijalnog.

Dakle, kada su u pitanju prehrambeni proizvodi koji ulaze u ljudski organizam, te općenito prehrambeni proizvodi koje konzumiraju živa bića, ovdje prvenstveno morate uzeti u obzir glavnu zadaću i ideologiju vječnog razvoja, čiji je cilj stvaranje tehnologija vječnog razvoja, počevši od prehrane. Potrebno je percipirati strukturu duše, koja se manifestira u obliku fizičkog tijela. Prehrambeni proizvodi, koji su ujedno informativni sustav svijeta, prilikom ulaska u ljudski organizam počinju uzajamno djelovati s dušom.

Poželjno je ostvariti odgovarajuće djelovanje prehrambenih proizvoda na razini duha, koji gradi tijelo po biološkom načelu i po načelu duhovnog upravljanja. Prijelaz s biološkog djelovanja tijela na razinu duhovnog upravljanja fizičkom materijom može se također izvesti pomoću prehrambenih proizvoda.

Na osnovi toga, brojčani nizovi, koji odgovaraju prehrambenim proizvodima, usmjeravaju prehrambene proizvode koje čovjek konzumira u područje spoznaje vječnog razvoja, te istovremeno ostvaruju vječni život čovjeka.

Treba uzeti u obzir element razvoja upravljanja, koji se sastoji u tome da se prilično velik broj međudjelovanja u organizmu odvija na razini kombinacije proizvoda. Na kemijskoj I biološkoj razini, na razini izmjene tvari u organizmu, tijelo apsorbira hranu tijekom različitih

popratnih djelovanja proizvoda. Prilikom proučavanja prehrambenih proizvoda, uz primjenu logike vječnog razvoja i vječnog života čovjeka, potrebno je upravljati rezultatom međudjelovanja upotrijebljenih proizvoda. Pritom ujedno treba uzeti u obzir nepoznate procese međudjelovanja, koji su često vrlo važni na planu međudjelovanja s čovjekovom dušom i duhom na planu djelovanja za strukturu spoznaje svijeta.

Stvoritelj, stvarajući sve što živi i stvorivši sve što živi, uredio je interakciju živog bića i onog što ono konzumira na takav način da se ostvari načelo vječnog života onoga što je živo. Prema tome, ovdje treba razmatrati onu strukturu razvoja čovjeka, koja je umnogome povezana još i s unutarnjim mišljenjem na razini dubokih struktura duše, gdje se odvija uređivanje ljudskog tijela. Jer, na određenoj razini duhovnog upravljanja tijelo čovjeka istovremeno uređuje i duša. Stoga se interakcija s božanskom razinom odvija s obzirom na ciljeve upravljanja u pravcu vječnog razvoja – božanskog cilja upravljanja. Kada se ovo osvijesti, moguće je pronaći sustavne tehnologije vječnog razvoja pomoću percepcije prehrambenih proizvoda.

Prvi element geometrijske razine upravljanja na području percepcije čovjeka jest činjenica da se proizvodi mogu razmatrati na razini odraza na određenu hemisferu. Vi zamišljate da se na strani srca, nekih petnaest-dvadeset centimetara od tijela, nalazi hemisfera konkavno od vas. Na unutarnjoj površini te sfere projiciraju se različiti prehrambeni proizvodi koje unosite, na primjer bjelančevine, masti ili ugljikohidrati. Oni stupaju u interakciju i na taj se način stvara životni impuls čovjeka. Duša na taj način ispituje proces interakcije vaših proizvoda na određenoj razini informacije, te neke elemente propušta i usmjerava u

pravcu vječnog razvoja, a neke elemente ispravlja. Jer, duša je prvobitno u svojoj ideologiji uređivanja, te po strukturi svoje građe i razvoja, isključivo usmjerena u pravcu vječnog života fizičkog tijela čovjeka.

Stoga, ovdje možemo razmotriti elemente uskrsavanja čovjeka na osnovi niza proizvoda, koji su najpogodniji. Na primjer, ako se radi o pojačavanju i ubrzavanju sustava uskrsavanja preminulih, tada se prije svega treba razmatrati mlijeko, voda i tvari koje posjeduju određene crvenkaste nijanse. Kombinirajući ta tri elementa, ubrzavamo proces uskrsavanja. U skladu s time, koristeći u trenutku upravljačkog uskrsavanja mlijeko, vodu ili, recimo, šljivu ili višnju, koje imaju crvenu nijansu, onaj koji obavlja uskrsavanje ubrzat će proces uskrsavanja. Tako će se prijenos informacije ka duši uskrsavajućeg odvijati brže i učinkovitije.

Moguće je spoznati tehnologiju, kada uskrsavani može, koristeći minimalan broj proizvoda, brže obnoviti svoju fizičku materiju uređivanjem veze između fizički očitovane materije i raznih nečitovanih supstanci, koje postoje na razini informacije.

Razvijeni čovjek počinje to percipirati i uviđa da uskrsavani, koristeći, na primjer, samo isparavanje mliječnog proizvoda, može ubrzati uskrsavanje kroz prisjećanje duše na mlijeko. Duša se prilikom tog prijenosa informacija prisjeća mnogo elemenata iz fizičkog života i proces uskrsavanja ubrzano raste na planu vizualizacije uskrsnulog u svakidašnjem fizičkom svijetu.

Prehrambeni proizvodi s gledišta tehnologije vječnog razvoja imaju složeno značenje, koje se prije svega ostvaruje u spajanju različitih pozicija upravljanja i stalnom kontaktu s proizvodima. Oni stoga predstavljaju i određenu razinu treninga vječnog razvoja. Kada čovjek

u informaciju potrošnje prehrambenih proizvoda umeće sustav vječnog razvoja, on ne samo da pronalazi maksimalnu korist proizvoda za trenutno stanje zdravlja i upravljanja budućim događajima na planu vječnog razvoja, nego istovremeno ostvaruje trening duhovnog upravljanja, pri čemu čovjek, koji prvobitno uređuje svoje tijelo na fizičkoj razini, prelazi na razinu duhovnog upravljanja tijelom putem svoje svijesti.

Svaki fizički element razvoja, fizičko tijelo čovjeka, po toj se logici može pretvoriti u sustav duhovnog upravljanja putem koncentracije na duhovnoj razini, pomoću stanja svijesti, koje može, na primjer, urediti tijelo uz minimalnu uporabu proizvoda, a ujedno bez iscrpljivanja tijela. Prilikom prijelaza na takve duhovne tehnike upravljanja, potrebno je prije svega svojom fizičkom materijom ostvariti u organizmu čovjeka navedeno načelo odsustva iscrpljivosti, pri čemu čovjek mora biti u potpunosti zdrav. Ako duhovno upravljanje uslijed smanjenja prehrambenih proizvoda nije doseglo potrebnu razinu, odnosno čovjek gubi normalnu tjelesnu težinu koja odgovara njegovoj tjelesnoj konstituciji, onda ponovno treba usmjeriti upravljanje na konzumiranje veće količine prehrambenih proizvoda. Prijelaz na duhovno upravljanje biološkim procesima predstavlja, prije svega, ujedno i prijelaz vezan za sposobnost svih ljudi da upravljaju fizičkim tijelom na temelju duhovnog upravljanja. U skladu s time, uvijek moramo razmišljati o prenošenju tih znanja drugima.

Pojedine osobe, koje maju ovu sposobnost i mogu se usavršavati na planu duhovnog upravljanja procesa u tijelu, mogu prema tome biti sigurne da njihov vječni razvoj može biti realno opravdan i beskonačan, u slučaju kada su sposobne to sve raditi. Ljudi, koji mogu dugo vremena hraniti svoje tijelo putem duhovnog upravljanja

uz minimalnu upotrebu proizvoda ili općenito jedan određen period uopće ne upotrebljavati prehrambene proizvode, naročito su dužni podijeliti sa svima djelovanje takvih znanja.

Spoznaja duhovnog upravljanja biološkim procesima može se odvijati u razdoblju između obroka. Tijekom tog razdoblja može se proučavati mehanizam upravljanja, u kojem duh upravlja fizičkim tijelom. U tom se razdoblju može malo izvježbati i vidjeti da postoji duhovno upravljanje organizmom, odnosno fizičkim procesima tijela, na temelju duha, a ne na temelju bioloških sustava.

Upotrebom proizvoda taj se proces može toliko razviti, da je moguće bez pojavljivanja gladi ovladati ispravnim znanjem o duhovnom upravljanju biološkim procesima. To znanje također predstavlja rezervnu razinu organizma za bilo koju situaciju.

U budućnosti, kada cijelo čovječanstvo bude sposobno razvijati se na taj način, tj. na temelju duhovnog upravljanja, tada će se, u skladu s time, lakše ostvarivati struktura vječnog razvoja bez unosa uobičajenih proizvoda 21. stoljeća. Pri tome duh prenosi upravljanje na razinu stvaranja proizvoda koji ulaze u organizam, te dolazi do stvaranja elemenata korisnih za organizam, koji se također mogu upotrebljavati uobičajenim procesom konzumiranja, kao što to ljudi i sada čine.

Dakle, sljedeća je razina razvoja – stvaranje prehrambenih proizvoda putem duha na temelju koncentracije. To je također jedan od elemenata, koji se umeće u sustav upravljanja prilikom brojčanih koncentracija. Cijeli sustav budućeg razvoja mora biti umetnut prilikom koncentracije, budući da interakcija između čovjeka i proizvoda traje jedno duže vrijeme, na primjer u trajanju od jednog dana, a u beskonačnom

vremenu također treba poznavati mehanizam nadopune prehrambenih proizvoda, čak i u slučaju kada ih nema.

Stalna proizvodnja prehrambenih proizvoda fizičkim i duhovnim snagama izgleda ovako: proizvodi se pojavljuju ili putem upravljanja događajima ili čovjek ima moć stvoriti informativnu razinu, koja vodi do materijalne tvari ili do koncentrata informacije, koji takoreći zamjenjuje prehrambeni proizvod u određenom trenutku – to je također posebna razina upravljanja. Stoga, prelazeći sada izravno na brojčane nizove, nužno je imati na umu čitav kompleks, koji je umetnut u dane brojčane nizove.

Nadalje, popis proizvoda dan je po poglavljima uz odgovarajuće poglavlje o koncentraciji u svrhu formiranja vječnog života uz upotrebu proizvoda. Zatim, u tablici su po poglavljima popisane sve detaljnosti u vezi proizvoda uz odgovarajuće brojčane koncentracije u cilju postizanja vječnog života putem korištenja proizvoda.

**BROJČANE KONCENTRACIJE
MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI
91471831949181**

PROIZV
Bijeli sir od kravljeg mlijeka 64879421831848
Prirodni jogurt 1.5 % masti 68437129836481
Kefir, nemasni 51831484931784
Kefir, masni 54864739849751
Mlijeko 59437121849728
Acidofilno mlijeko 46971536748947
Neobrano mlijeko u prahu 54937689439872
Kondenzirano mlijeko 58671831749884

Kondenzirano mlijeko sa šećerom 59432167849874
Gusto kiselo mlijeko 49678493184971
Rjaženka (fermentirano pečeno mlijeko)
Slatko vrhnje 10% masti 59842136718951
Slatko vrhnje 20% masti 21431567489451
Kiselo vrhnje 10% masti 59864174931981
Kiselo vrhnje 20% masti 49806412898131
Urda (namaz od svježeg kravljeg sira) s posebnim dodacima
Ruski sir 54849679459481
Nizozemski sir 59421831974851
Švicarski sir 56431981949864
Ruski tvrdi sir („Pošehonski“) 54961721979184
Topljeni sir 49569179451679
Mladi kravljji sir (skuta), masni 59874931749879
Mladi kravljji sir (skuta), polumasni 59862179849654
Mladi kravljji sir (skuta), nemasni 34961831758421
MASTI, MARGARIN, ULJE 5496418911

PROIZV
Topljena mast 1482413967
Mliječni margarin 5496973185
Margarin kao namaz 4964785496
Majoneza 5813948215
Biljno ulje 6497283971
Maslac 4795167915
Topljeni maslac 2194893190

**KRUH I PEKARSKI PROIZVODI,
BRAŠNO
31961871481**

PROIZV
Raženi kruh 54961831754
Pšenični kruh od glatkog brašna 54931749871
Slatka peciva 64937189417
Peciva u obliku koluta, šupljikavci 74854132841
Mali tvrdi šupljikavci 98967139851
Pšenični prepečenci 54816793148
Prepečenci s vrhnjem 59479689481
Bijelo pšenično brašno 518214319411
Glatko pšenično brašno 21431851961
Oštro pšenično brašno 31948151984
Raženo brašno 34121831961

ŽITARICE 51481631971

PROIZV
Heljdina prekrupa 54849169918
Heljdina krupica 894564897178
Pšenična krupica 394564817498
Zobena krupica 51849631781
Ječmena prekrupa 42146971851
Proso 36831971421
Rižina krupica 34961731851
Pšenična „Poltavska“ krupica 39854136871
Zobeno brašno 59847189917

Ječmena krupica 49851621971
Zobene pahuljice „Herkul“ 49618431984
Kukuruzne pahuljice 59167891481

POVRĆE 319681398

PROIZ
Patlidžani 149714319
Bijela repa 491814318
Zeleni grašak 497184519
Tikvice 361851368
Zeleni kupus 649481319
Crveni kupus 398491516
Cvjetača 318567491
Krumpir 494891519
Mladi luk 491894851
Poriluk 479894317
Crveni luk 648541919
Crvena mrkva 489716318
Krastavci sa slobodnog prostora 549164891
Krastavci iz plastenika 647498519
Slatka crvena paprika 549641894
Slatka zelena paprika 498641894
Peršin (lišće) 548741318
Peršin (korijen) 494894514
Rabarbara (s peteljkom) 549641318
Rotkvica 485481316
Rotkva 541648749
Repa 496547891

Brojčane koncentracije na proizvode

Zelena salata 549649894
Cikla 371894548
Rajčice sa slobodnog prostora 564714218
Rajčice iz plastenika 591318549
Mahune 3648513194
Hren 8215164981
Divlji (medvjedi) luk 4985173148
Češnjak 3894915946
Špinat 4897183194
Kiselica 4986418981

VOĆE I BOBICE 5619494319

PROIZV
Marelice 894541319
Dunja 374894594
Mirabela (šljiva ranka) 3845163189
Ananas 989417319
Banane 516498518
Višnja 314918516
Nar 594398491
Kruška 497514894
Smokva 549317548
Drijen 314898617
Breskve 894108494
Jarebika 541494816
Crnoplodna aronija 549467894
Šljiva 547894318
Datulje 561498714

Kaki 896748516
Trešnja 849108901
Dud 589714847
Jabuke 694897548
Naranča 589714916
Grejp 541218014
Limun 317584961
Mandarina 318649710
Brusnica 317496814
Grožđe 549618714
Močvarna borovnica 319894617
Kupina 317948612
Jagoda 398749671
Kljukva 364898714
Ogrozd 594697378
Malina 361498374
Močvarna jagoda 398594691
Pasji trn 894378495
Bijeli ribiz 589647218
Crveni ribiz 398671378
Crni ribiz 397498564
Borovnica 369894591
Plod divlje ruže (šipak) 598741894
Suhi šipak 589649717

SUŠENO VOĆE 5496181979

PROIZV
Suhe marelice 5948946191

Suhe marelice bez koštica 3948148159
Grožđice s sjemenkama 6193185148
Grožđice bez sjemenki 3148956178
Višnja 3945986179
Kruška 3987945967
Breskva 3689745198
Suhe šljive 5946917184
Jabuke 5896975981

MAHUNARKE 31894961719

PROIZV
Bob 31861871918
Oljušteni grašak 59431861749
Neoljušteni grašak 58438961971
Soja 54969859841
Grah 59479859784
Leća 39485961748

GLJIVE 56489131849718

PROIZV
Svježe bijele 54961431894717
Sušene bijele 49789749164981
Svježi brezovi djedovi 54167121949891
Svježi turčini 54964759864781
Svježe krasnice 49489149817491

Pri upravljanju za kategorije proizvoda meso, perad, riba, plodovi mora, kao i u svim slučajevima koji su vezani za aktivnosti živih organizama, zadatak je vječnog razvoja – stvaranje

vječnog života za sva živa bića, bez nanošenja štete bilo kome.

MESO, IZNUTRICE, PERAD

498517494168491894718

JAJA 3148964971981

PROIZV
Kokoške jaje 4965485194918
Jaja u prahu 4648985194781
Bjelanjak u prahu 4675485496418
Žumanjak u prahu 3145185496178
Prepeličja jaja 6495471496497

RIBE I PLODOVI MORA 51849459758961

PROIZV
Glavoči 49847151946981
Ružičasti losos 69854919758961
Iverak 39451949756489
Karas 49756457897841
Šaran 49806421904829
Pacifički losos 31489649896471
Snetac 49564879154878
Antarktička ledena riba 31854739451648
Deverika 49754894947481
Losos 44819856481948
Grenadir 54751854961841
Paklara 31749854961751
Aljaška kolja 68931459841781

Brojčane koncentracije na proizvode

Kapelin 34854718431961
Trska 39856489719871
Manjić 38941489451891
Kraljevska nototenija 31489451671891
Škarpina 59831436871841
Grgeč 514518314891091017
Jesetra 49481931961891
Velika ploča 51454891489418
Ugotica pučinka 39481351941891
Zmijičnjak sabljaš 58969131749871
Kaspijska nosara 54859874971891
Šaran 31489451941871
Sajra krupna 31789451931641
Sajra sitna 31894831641891
Baltička haringa 34848949716410
Haringa 49851432167189
Velika ozimica 349618317489491164
Skuša 38454618451481
Som 31849150619481
Šarun 50219346891898
Kečiga 34951671931841
Smuđ 38945139649751
Bakalar 34567148949751
Tuna 31451961831751
Crni bakalar 54849131975489
Ugor 59431731854971
Jegulja 34961894917891
Oslić 38416804918410
Štuka 31485689711230

Jez 18031256978106
Dalekoistočni račić 34154831459318
Jetra bakalara 29806426132904
Lignja 31856134916871
Rak 34951671851481
Račići (kozice) 31485619879480
Kombu alge 38134128946721
Namaz „Ocean“ 31485649149875
Trp 38459489813894

Prilikom koncentracije na ovom dijelu, koji odgovara ribi i plodovima mora, potrebno je uzeti u obzir da sličnost oblika jedne vrste morskih i riječnih proizvoda omogućuje jednostavniju i bržu varijantu izvođenja svih morskih organizama na razinu vječnog razvoja. Pri tome se radi upravljanje za rasprostranjenosti oblika, kako bi se savršeno jednak element reproducirao u sustavu beskonačnih budućih događaja.

IKRA 41489131756491819748

PROIZV
Zrnata ikra lososa 591364517498917
Očišćena ikra deverike 368913389497184
Očišćena ikra aljaške kolje 218361948519618
Zrnata ikra jesetre 368491519489717
Očišćena ikra jesetre 389417594569171

ORAŠASTI PLODOVI 5498197

PROIZV

Brojčane koncentracije na proizvode

Lješnjak 2193168
Badem 3687185
Orah 5986417
Kikiriki 3896489
Suncokretove sjemenke 3168945

POSLASTICE 59871421

PROIZV
Med 31954872
Voćni draže 54969874
Zefir (slastica od tučenog bjelanjka) 89849128
Iris (bombon od kondenziranog mlijeka) 61057429
Žele bombon 31984728
Karamela bombon 36479821
Bomboni s čokoladnom glazurom 54958564
Pastila (voćni žele) 38971498
Šećer 39168974
Halva od sezama 38949194
Halva od suncokreta 29871426
Crna čokolada 21906408
Mliječna čokolada 72814947
Vafli s voćnim preljevom 34859854
Vafli s masnim preljevom 41489731
Lisnato tijesto punjeno kremom 59814931847
Lisnato tijesto s jabukom 96419854
Kolači od biskvita 37859416
Medenjaci 314819647
Torta od biskvita 541219617

Torta od badema 27481931

Niže je prikazana tablica E-brojeva, koji se koriste kao dodaci hrani u prehrambenoj industriji. U skladu s time, potrebni su upravljački nizovi kako bi se upravljanje iskoristilo također u smjeru vječnog razvoja s obzirom na činjenicu da će u budućnosti vječnog razvoja različiti sintetizirani elementi zauzeti značajno mjesto. Stoga je potrebno graditi upravljanje na prilagođavanju raznih vanjskih tvari zadaći vječnog razvoja. Ove vanjske tvari koje ulaze u organizam moraju odgovarati svim kriterijima i standardima vječnog života i vječnog razvoja čovjeka i čitavog čovječanstva.

TABLICA E-BROJEVI

E-100 Curcumin Kurkumin 3183648491

E-101 (i) Riboflavin; (ii) Riboflavin-5>-Phosphate Sodium (i) Riboflavin; (ii) Natrijeva sol riboflavin-5>-fosfat; 3145496191

E-102 Tartrazine Tartazin 5148945197

E-104 Quinoline Yellow Kinolinsko žuto 5483175191

E-110 Sunset Yellow FCF, Orange Yellow S Zalazak sunca žuta FCF, Narančasto žuta S 4983173196

E-120 Cochineal, Carminic Acid, Carmines Kokineal, Karminska kiselina, Karmini 4985143197

E-122 Azorubine, Carmoisine Azorubin, Karmoizin 69872189851

E-124 Ponceau 4R, Cochineal Red A Ponceau 4R, Košenil crveno A 598597514318

E-129 Allura Red AC Alura crveno AC 54967159831

E 131 Patent Blue V Patent plavo V 58431721948

**E-132 Indigotine, Indigo Carmine Indigotin,
Indigo karmin 3416843197**

**E-133 Brilliant Blue FCF Brilljant plavo FCF
3885145196**

**E-141 Copper Complexes of Chlorophylls and
Chlorophyllins (I) Copper Complexes of
Chlorophylls (ii) Copper Complexes of
Chlorophyllins (i) Bakreni kompleksi klorofila i (ii)
klorofilina 5496475181**

E-142 Greens S Zeleno S 5945979184

**E-143 Fast Green FCF Plavo-zelena FCF
56947121989**

E-150a Plain Caramel Obični Karamel 4912198514

**E-150b Caustic Sulphite Caramel Alkalno sulfitni
caramel 3986497181**

**E-150c Ammonia Caramel Amonijačni karamel
2145138194**

**E-150d Sulphite Ammonia Caramel Sulfitno
amonijačni karamel 49831219841**

**E-151 Brilliant Black BN, Black PN Brilljant crno
BN, Crna PN 2173169181**

**E-152 Carbon Black (hydrocarbon) Crna 7984
3986497184**

**E-160a Carotenes: (I) Beta-Carotene (Synthetic)
Natural Extracts (ii) Karoteni: (i) mješavina
karotena, (ii) Beta – karoten 3485493184**

**E-160b Annatto, Bixin, Norbixin Anato, Biksin,
Norbiksin 4193125194**

E-160c Paprika extract, Capsanthin, Capsorubin

**Ekstrakt paprike, Kapsantin, Kapsorubin
48947531844**

**E-160e Beta-apo-8'-carotenal (C 30) Beta-apo-8'-
karotenal (C 30) 5142172181**

E-161a Flavoxanthin Flavoksantin 3148943181

E-161b Lutein Lutein 3145986181

E-161c Cryptoxanthin Kriptoksantin 3648545148

E-161d Rubixanthin Rubiksantin 3821483174

E-161e Violoxanthin Violoksantin 5194283174

E-161f Rhodoxanthin Rodoksantin 8495173485

E-161g Canthaxanthin Kantaksantin 3194184987

**E-162 Beetroot Red, Betanin Cikla crveno Betanin
3148985199**

E-163 Anthocyanins Antocijanini 3893645987

E-164 Saffron Šafran 3172148948

**E-170 Calcium Carbonates Kalcijev karbonat
1945318981**

E-171 Titanium Dioxide Titanov dioksid 3148543781

**E-172 Iron Oxides and Hydroxides Željezni oksidi i
hidroksidi
1683173981**

**E-181 Tannins, Food Grade Tanin, taninska
kiselina 51458216471**

E-200 Sorbic Acid Sorbinska kiselina 5893174981

E-201 Sodium Sorbate Natrijev sorbat 3684975194

E-202 Potassium Sorbate Kalijev sorbat 5843719898

E-203 Calcium sorbate Kalcijev sorbat 5897142194

E-210 Benzoic Acid Benzojeva kiselina 5148944981

E-211 Sodium Benzoate Natrijev benzoat (ironično – to je lijek za kašalj putem iskašljavanja) 51421731949

E-212 Potassium Benzoate Kalijev benzoat 51739451847

E-220 Sulphur Dioxide Sumporov dioksid 59431839471

E-221 Sodium Sulphite Natrijev sulfit 3145173891

E-222 Sodium Hydrogen Sulphite Natrijev hidrogensulfit 54964789418

E-223 Sodium Metabisulphite Natrijev metabisulfit 5947125194

E-224 Potassium Metabisulphite Kalijev metabisulfit 5468917981

E-234 Nisin Nizin (izdaje se kao lijek) 54131849871

E-235 Natamycin (Pimaricin) Natamicin (Pimaricin) 7494698971

E-236 Formic Acid Mravlja kiselina 54989759491

E-239 Hexamethylene Tetramine Heksametilen tetramin 58964137949

E-242 Dimethyl Dicarbonate Dimetil dikarbonat 54831728947

E-249 Potassium Nitrite Kalijev nitrit 5486417181

E-250 Sodium Nitrite Natrijev nitrit 3145648941

E-251 Sodium Nitrate Natrijev nitrat 31989719841

E-260 Acetic Acid Octena kiselina 3145816491

- E-261 Potassium Acetate Kalijev acetat 31489731989
- E-262 Sodium Acetates (i) Sodium Acetate (ii)
Sodium Hydrogen Acetate (Sodium Diacetate)
Natrijevi acetati: natrijev acetat, natrijev
hidrogenacetat (natrijev diacetat) 8975412197
- E-265 Dehydroacetic Acid Dehidrooctena kiselina
4975189781
- E-266 Sodium Dehydroacetate Natrijev
dehidroacetat 3684987191
- E-270 Lactic Acid Mliječna kiselina 4975193196
- E-280 Propionic Acid Propionska kiselina
4897143197
- E-284# Boric Acid Borna kiselina 5163148198
- E-285# Sodium Tetraborate (Borax) Natrijev
tetraborat(Borax) 6945745891
- E-290 Carbon Dioxide Ugljikov dioksid 5642148914
- E-296 Malic Acid Jabučna kiselina 3145193178
- E-297 Fumaric Acid Fumarna kiselina 5843914198
- E-300 Ascorbic Acid Askorbinska kiselina
5496410181
- E-301 Sodium Ascorbate Natrijev askorbat
9194975164
- E-304 Ascorbyl Palmitate Askorbil palmitat
5497184196
- E-306 Mixed Tocopherols Concentrate Mješavina
tokoferola – koncentrirana 5487491987
- E-307 Alpha-tocopherol Alfa-tokoferol 5841493198
- E-315 Erythorbic (Isoascorbic) Acid Izoaskorbinska

kiselina 8943174984

E-316 Sodium Erythorbate Natrijev izoaskorbat
4785168987

E-319 Tertiary Butylhydroquinone Tercijarni
butilhidrokinon 5497142198

E-320 Butylated Hydroxyanisole (BHA) Butilirani
hidroksianisol (BHA) 5841674989

E-321 Butylated Hydroxytoluene (BHT) Butilirani
hidrokitoulen (BHT) 51421731948

E-322 Lecithins Licitini (međutim, uglavnom se
koristi ghi, konkretno u čokoladi ZAO „Rusija“
itd.) 31456431948

E-326 Potassium Lactate Kalijev laktat 21451831974

E-327 Calcium Lactate Kalcijev laktat 5413184981

E-330 Citric Acid Limunska kiselina 5614987194

E-331 Sodium Citrates (i) Monosodium Citrate (ii)
Disodium Citrate Trisodium Citrate Natrijevi
citрати: (i) Natrijev citrat, (ii) Dinatrijev citrat, (iii)
Trinatrijev citrat 5986413198

E-332 Potassium Citrates (i) Monopotassium
Citrate (ii) Dipotassium Citrate (iii) Tripotassium
Citrate Kalijevi citрати: (i) Kalijev citrat, (ii)
Dikalijev citrat, (iii) Trikalijev citrat 5195148194

E-333 Calcium Citrates (i) Monocalcium Citrate (ii)
Dicalcium Citrate (iii) Tricalcium Citrate Kalcijevi
citрати: Kalcijev citrat, Dikalijev citrat, Trikalijev
citrat 3184915196

E-334 Tartaric Acid (L(+)-)Vinska kiselina ((L+)-)
5986417199

E-335 Sodium Tartrates (i) Monosodium Tartrate (ii) Disodium Tartrate Natrijev tartarati: Natrijev tartarat, Dinatrijev tartarat 9845168481

E-336 Potassium Tartrates (i) Monopotassium Tartrate (ii) Dipotassium Tartrate Kalijevi tatrati: Kalijev tartarat, Dikalijev tartarat 5148913148

E-337 Sodium potassium tartrate Natrijev kalijev tartarat 3186478984

E-338 Phosphoric Acid Fosforna kiselina 3171495484

E-339 Sodium Orthophosphates (i) Monosodium Orthophosphate (ii) Disodium Orthophosphate (iii) Trisodium

Orthophosphate Natrijevi fosfati: Natrijev fosfat, Dinatrijev fosfat, Trinatrijev fosfat 5497148197

E-340 Potassium Orthophosphates (i) Monopotassium Orthophosphate (ii) Dipotassium Orthophosphate (iii) Tripotassium Orthophosphate Kalijevi fosfati: Kalijev fosfat, Dikalijev fosfat, Trikalijev fosfat 7148543198

E-341 Calcium Phosphates (i) Monocalcium Orthophosphate (ii) Dicalcium Orthophosphate (iii) Tricalcium Orthophosphate Kalcijevi fosfati: Kalcijev fosfat, Dikalcijev fosfat, Trikalcijev fosfat 3148543175

E-342 Ammonium Phosphates (i) Monoammonium Orthophosphate (ii) Diammonium Orthophosphate Amonijevi fosfati: Amonijev fosfat, Diamonijev fosfat 5785417141

E-353 Metatartaric Acid Metavinska kiselina 9143172196

- E-354 Calcium Tartrate Kalcijev tartarat 3186479191
- E-363 Succinic Acid Jantarna kiselina 5478943198
- E-380 Ammonium Citrates Triamonijev citrat (amonijeve soli limunske kiseline) 4897183194
- E-383 Calcium Glycerophosphate Kalcijev glicerofosfat 5143172184
- E-385 Calcium Disodium Ethylene Diamine Tetraacetate (Calcium Disodium EDTA) Kalcijev dinatrijev etilen diamine tetraacetat (CaNa2 EDTA) 6487912194
- E-386 Disodium Ethylene Diamine Tetra-acetate Dinatrijevmetilen-diamintetraacetat 7492172198
- E-391 Phytic Acid Fitinska kiselina 4975196197
- E-400 Alginic Acid Alginska kiselina 4987142198
- E-401 Sodium Alginate Natrijev alginat 5142193197
- E-402 Potassium Alginate Kalijev alginat 3148155194
- E-404 Calcium Alginate Kalcijev alginat 5173183164
- E-405 Propan-1,2-diol alginate Propilen-glikolalginat 4987143194
- E-406 Agar Agar 5472184987
- E-407 Carrageenan and its Salts Karagenan i njegove soli 5143163198
- E-407a # Processed Eucheuma Seaweed – Pročišćena morska alga Eucheuma (napomena - ovaj aditiv je dodan amandmanom u prosincu 1996.) 3148913168

- E-410 Carob Bean Gum Karuba guma 5485983194
- E-411 Oat Gum Zobena guma 5497173194
- E-412 Guar Gum Guar guma 5493183147
- E-413 Tragacanth Tragakant guma 6145172184
- E-414 Acacia Gum (Gum Arabic) Guma arabika 5486412187
- E-415 Xanthan Gum Ksantan-guma 5496173198
- E-416 Karaya Gum Karaja guma 4985712174
- E-417 Tara Gum Tara guma 5493172194
- E-420 Sorbitol (i) Sorbitol (ii) Sorbitol Syrup Sorbitol, Sorbitolni sirup 2983142178
- E-421 Mannitol Manitol 2146172198
- E-422 Glycerol Glicerol 3194254789
- E-425# Konjac (i) Konjac Gum (ii) Konjac Glucomannane [Napomena - ovo je aditiv o kojem se raspravlja i mogao bi biti uključen u buduće izmjene i dopune Uredbe o raznim dodacima] Konjak smola, konjak glukomanan 7214985194
- E-445 Glycerol Esters of Wood rosins Esteri smola drveta 5185413194
- E-450 Diphosphates (I) Disodium Diphosphate (ii) Trisodium Diphosphate(iii) Tetrasodium Diphosphate (iv) Dipotassium Diphosphate (v) Tetrapotassium Diphosphate (vi) Dicalcium Diphosphate (vii) Calcium Dihydrogen diphosphate Difosfati: Dinatrijev difosfat (I), Trinatrijev difosfat (II), Tetranatrijev difosfat (III), Dikalijev difosfat (IV),Tetrakalijev difosfat (V), Dikalcijev difosfat (VI), Kalcijev dihidrogendifosfat (VII) 3168199141

E-451 Triphosphates (I) Pentasodium
Triphosphate (ii) Pentapotassium Triphosphate
Trifosfati: Pentanatrijev trifosfat (I), Pentakalijev
trifosfat (II) 2945183194

E-452 Polyphosphates (I) Sodium Polyphosphates
(ii) Potassium Polyphosphates (iii) Sodium
Calcium Polyphosphate (iv) Calcium
Polyphosphates Polifosfati: Natrijev polifosfat (I),
Kalijev polifosfat (II), Natrijevkalcijev polifosfat
(III), Kalcijev polifosfat (IV) 2148594198

E-459# Beta-cyclodextrine [Napomena - ovo je
aditiv o kojem se raspravlja i mogao bi biti uključen
u buduće izmjene i dopune Uredbe o raznim
dodacima] Beta-ciklodekstrin 2148014986

E-460 Cellulose (I) Microcrystalline Cellulose (ii)
Powdered

Cellulose Celuloza: Mikrokristalinična celuloza (I),
Celuloza u prahu (II) 2496483187

E-461 Methyl Cellulose Metil celuloza 5916487980

E-464 Hydroxypropyl Methyl Cellulose
Hidroksipropilmetil celuloza 5986417890

E-466 Carboxy Methyl Cellulose, Sodium Carboxy
Methyl

Cellulose Natrijev karboksimetil celuloza
3910689124

E-468# Crosslinked Sodium Carboxymethyl
Cellulose [Napomena - ovo je aditiv o kojem se
raspravlja i mogao bi biti uključen u buduće
izmjene i dopune Uredbe o raznim dodacima]
Umrežena natrij-karboksimetil celuloza
5287143191

E-469# Enzymically Hydrolysed Carboxymethylcellulose [Napomena - ovo je aditiv o kojem se raspravlja i mogao bi biti uključen u buduće izmjene i dopune Uredbe o raznim dodacima] **Enzimatski hidrolizirana karboksimetil celuloza** 5194810198

E-470a# Sodium, Potassium and Calcium Salts of Fatty Acids Natrijeve, kalijeve i kalcijeve soli masnih kiselina 4890641230

E-470b# Magnesium Salts of Fatty Acids Magnezijeve soli masnih kiselina 3194812181

E-471 Mono- and Diglycerides of Fatty Acids Mono- i digliceridi masnih kiselina 71939864871

E-472a Acetic Acid Esters of Mono- and Diglycerides of Fatty Acids Ester octene kiseline mono i diglicerida masnih kiselina 6487143191

E-472b Lactic Acid Esters of Mono- and Diglycerides of Fatty Acids Ester mliječne kiseline mono- i diglicerida masnih kiselina 5190612196

E-472c Citric acid Esters of Mono- and Diglycerides of Fatty Acids Ester limunske kiseline mono- i diglicerida masnih kiselina 8094912194

E-472d Tartaric Acid Esters of Mono- and Diglycerides of Fatty Acids Ester vinske kiseline mono- i diglicerida masnih kiselina 3910647891

E-472e Diacetyltartaric and Fatty Acid Esters of Glycerol Mono- i diacetil ester vinske kiseline mono- i diglicerida masnih kiselina 5190648980

E-472f Mixed Tartaric, Acetic and Fatty Acids Esters of Glycerol Smjesa estera vinske i octene

kiseline mono- i diglicerida masnih kiselina
0694512197

E-472g Succinylated Monoglycerides Sukcinilirani
monogliceridi 39874121948

E-473 Sucrose Esters of Fatty Acids Saharozni ester
masnih kiselina 6980612195

E-475 Polyglycerol Esters of Fatty Acids
Poliglicerolni esteri masnih kiselina
Termooksidirano sojino ulje s mono-i
digliceridima masnih kiselina 3980689173

E-481 S Stearoyl-2-lactylate Natrijevsteroil-2-laktilat
1984748914

E-500 Sodium Carbonates (I) Sodium Carbonate
(ii) Sodium Hydrogen Carbonate (iii) Sodium
Sesquicarbonate Natrijevi karbonati: Natrijev
karbonat (I), Natrijev hidrogenkarbonat (II),
Natrijev seskuikarbonat (III) 8986487198

E-501 Potassium Carbonates (I) Potassium
Carbonate (ii) Potassium Hydrogen Carbonate
Kalijevi karbonati: Kalijev karbonat (I), Kalijev
hidrogenkarbonat (II) 3915487941

E-503 Ammonium Carbonates (I) Ammonium
Carbonate (ii) Ammonium Hydrogen Carbonate
Amonijevi karbonati: Amonijev karbonat (I),
Amonijev hidrogenkarbonat (II) 2986497184

E-504 Magnesium Carbonates (I) Magnesium
Carbonate (ii) Magnesium Hydroxide Carbonate
(syn. Magnesium Hydrogen carbonate)
Magnezijevi karbonati: Magnezijev karbonat (I),
Magnezijev hidrogenkarbonat (II) 5943971948

E-508 Potassium Chloride Kalijev klorid
5964975981

E-509 Calcium Chloride Kalcijev klorid 4974618917

E-511 Magnesium Chloride Magnezijev klorid
4918975941

E-513 Sulphuric Acid Sulfatna kiselina 6417988941

E-514 Sodium Sulphates (i) Sodium Sulphate (ii)
Sodium Hydrogen Sulphate Natrijevi sulfati:
Natrijev sulfat (I), Natrijev hidrogensulfat (II)
2196472849

E-515 Potassium Sulphates (i) Potassium Sulphate
(ii) Potassium Hydrogen Sulphate Kalijevi sulfati:
Kalijev sulfat (I), Kalijev hidrogensulfat (II)
6497485138

E-516 Calcium Sulphate Kalcijev sulfat 3194985168

E-517 Ammonium Sulphate Amonijev sulfat
3945948947

E-524 Sodium Hydroxide Natrijev hidroksid
3619498178

E-525 Potassium Hydroxide Kalijev hidroksid
6497593194

E-526 Calcium Hydroxide Kalcijev hidroksid
8943198978

E-527 Ammonium Hydroxide Amonijev hidroksid
3975496497

E-528 Magnesium Hydroxide Magnezijev hidroksid
5483916487

E-529 Calcium Oxide Kalcijev oksid 3647198989

E-530 Magnesium Oxide Magnezijev oksid

5896412919

E-536 Potassium Ferrocyanide Kalijev ferocijanid (i)
kiselina, (ii) osnovni osnova je kalcijev fosfat K
6497980174

E-551 Silicon Dioxide Silicijev dioksid – amorfni
5943969784

E-553a (i) Magnesium Silicate (ii) Magnesium
Trisilicate
Magnezijev silikat (I) , Magnezijev trisilikat (II)
3946975197

E-553b Talc Talk 5946975984

E-558 Bentonite Bentonit (naširoko se koristi u
“kozmetici” Mrtvog mora i kao rashlađujuća
masa pri bušenju jama) 5493148941

E-570 Fatty Acids Masne kiseline 6497485497

E-575 Glucono-delta-lactone Glukono-delta-lakton
5484985971

E-578 Calcium Gluconate Kalcijev glukonat
5496418917

E-585 Ferrous Lactate Željezni (II) laktat
2987497988

E-620 Glutamic Acid Glutaminska kiselina
5943218947

E-621 Monosodium Glutamate Mononatrijev
glutaminat 5843162178

E-626 Guanylic Acid Guanilna kiselina 5487912194

E-627 Disodium Guanylate Dinatrijev 5²-guanilat
5318943148

- E-630 Inosinic Acid Inozinska kiselina 5314842148
- E-631 Disodium Inosinate Dinatrijev inosinat
2493165981
- E700-E800 – zamjenski kodovi za drugu moguću
informaciju; 49831731949
- E-900 Dimethyl Polysiloxane Dimetilpoliksiloksan
3194985196174
- E-901 Beeswax, White and Yellow Pčelinji vosak,
bijeli i žuti 5193148196
- E-902 Candelilla Wax Kandelila vosak 3184975198
- E-903 Carnauba Wax Karnauba vosak 5945871986
- E-904 Shellac Šelak 8961945147
- E-905a Mineral Oil, Food Grade Vazelinsko ulje
„prehrambeno“ 3986917981
- E-905b Petrolatum (Petroleum Jelly) Vazelin
8943163181
- E-905c Petroleum Wax Parafin 3986472194
- E-912# Montanic Acid Esters Ester montanske
kiseline
3148945148
- E-914# Oxidized Polyethylene Wax Oksidirani
polietilenski vosak 6485939784
- E-920 L-Cysteine L-cistein 6821493194
- E-927b Carbamide Karbamid 5148913194
- E-928 Benzoyl Peroxide Benzoil peroksid
31849161987
- E-930 Calcium Peroxide Kalcijev peroksid
5496172194

- E-938# Argon Argon 5843918486
- E-939# Helium Helij 5146172198
- E-940 Dichlorodifluoromethane Diklordifluor-
metan FREON-12 5986472947
- E-941 Nitrogen Dušik 3148948954
- E-948# Oxygen Kisik 5485916497
- E-950 Acesulfame Potassium Acesulfam-K
6497815944
- E-952 Cyclamic Acid and its Na and Ca Salts
Ciklaminska kiselina (I) i njene natrijeve, kalijeve
i kalcijeve soli 6987965489
- E-953 Isomaltitol Izomalt 6495419487
- E-954 Saccharin and its Na, K and Ca Salts
Saharin (I) i njegove natrijeve, kalijeve i kalcijeve
soli 5648914987
- E-958 Glycyrrhizin Glicirizin 6497148946
- E-965 Maltitol (i) Maltitol (ii) Maltitol Syrup
Maltitol (I), Maltitol sirup (II) 4954718914
- E-966 Lactitol Laktitol 4986417481
- E-967 Xylitol Ksilitol (zamjena za šećer za
dijabetičare, nema više nikakve ljekovite ili
prehrambene vrijednosti) 3145484194
- E-999 Quillaia extract Quillaia ekstrakt 8943168981
- E-1101 Proteases (i) Protease (ii) Papain (iii)
Bromelain (iv) Ficin Proteaze: (i) proteaza (ii)
papain (iii) bromelain (iv) ficin 3148915196
- E-1102 Glucose Oxidase Glukoza-oksidaza
3198493196

- E-1103 Invertases Invertaza 3148513168
- E-1104 Lipases Lipaze 5183174986
- E-1200 Polydextrose Polidekstroza A i N 3185148141
- E-1201 Polyvinylpyrrolidone Polivinilpirolidon
5983143180
- E-1202 Polyvinylpolypyrrolidone Netopljivi
polivinilpirolidon 3185464987
- E-1404# Oxidized Starch Oksidirani škrob
5486413196
- E-1410# Monostarch Phosphate Monoškrob fosfat
5894713194
- E-1412# Distarch Phosphate Diškrobni fosfat
esterificirani 6897128194
- E-1413# Phosphated Distarch Phosphate Diškrob
fosfat fosfatizirani 3196818497
- E-1414# Acetylated Distarch Phosphate Diškrob
fosfat acetilirani 89413721964
- E-1420# Acetylated Starch Acetilirani škrob
5197163184
- E-1422# Acetylated Distarch Adipate Acetilirani
diškrob adipat 89489751982
- E-1440# Hydroxy propyl Starch Hidroksi propil
škrob 54964191481
- E-1442# Hydroxy propyl Distarch Phosphate
Hidroksi propil diškrob fosfat 3196472184
- E-1450# Starch Sodium Octenyl Succinate
Natrijev oktenil jantarat – škrob 49864149871
- E-1451# Acetylated Oxidised Starch [Napomena -

ovo je aditiv o kojem se raspravlja i mogao bi biti uključen u buduće izmjene i dopune Uredbe o raznim dodacima] Acetilirani oksidirani škrob 64871781949

E-1505 Triethyl Citrate Trietil citrat 41931749861

E-1518 Glyceryl Triacetate (triacetin) Griceril triacetate (triacetin) 3164197194

E-1520 Propylene Glycol Propan-1,2-diol (Propilen glikol) 5986413194

Upravljanje je također moguće provoditi putem koncentracije na brojeve određenih zamjena za šećer, a to su:

– sladila –4195134198

– nadomjesci – 3194893164

UMJETNA SLADILA: 4987145198

Treba imati na umu da umjetna sladila nemaju nutritivnu vrijednost, a proizvođači su to dužni navesti na pakiranju.

Nadomjesci za šećer:

1. Sorbitol (E-420, alkohol, šest atoma). Ima ga u morskim algama, plodovima jarebice, šljive i jabuke. Koristi se u proizvodnji askorbinske kiseline, u kozmetici **4986149148**

2. Ksilitol (E-967, alkohol, pet atoma). Proizvodi se iz prirodnih sirovina kao što je drvo. Pospješuje izlučivanje žuči i ima laksativna svojstva. **3148945197**

Upravljanje vitamina.

S obzirom da vitamini ulaze u sustav prehrane, potrebno je normirati količinu vitamina u organizmu. Budući da su vitamini različito raspoređeni po raznim namirnicama, upravljanje vitamina dodatni je faktor u strategiji vječnog razvoja za normiranje raznih elemenata, koji dolaze u različitim i često nekontroliranim proporcijama.

Sama se riječ vitamin sastoji od dvije riječi: „vita“, što znači živo, i „amin“. Riječ „amin“ ukazuje na to da u sastav vitamina ulazi amino skupina, koja sadrži atom dušika. Na osnovi početne razine upravljanja, potrebno je razraditi informaciju riječi, to jest riječ vita - život proširiti na beskonačni razvoj prema svim mikroelementima, a na primjeru upravljanja vitaminom A može se učiniti sljedeće: razmotriti strukturu vitamina A, koji se kod čovjeka nalazi na otprilike šest metara udaljenosti od fizičkog tijela. Tamo treba duhovnim viđenjem percipirati svjetleći element u obliku malene sfere promjera dva centimetra, te percipirati zrake, koje se kreću prema čovjeku i od čovjeka. Element upravljanja predstavlja spajanje tih zraka u jednu koja se kreće prema čovjeku. Na taj način dolazi do normiranja vitamina A u organizmu pri upravljanju s ciljem vječnog života i vječnog razvoja. U sustavu uskrsavanja vitamin A ima vrlo važnu ulogu u upravljanju na putu uskrsnulog. Upravljanje vitaminom A određeno je na način da uskrsnuli percipira sebe kao da hoda po nekom tlu, koje se spaja s fizičkom realnošću. Ovaj faktor označava sigurni izlaz uskrsnulog u fizičku realnost.

Brojčana koncentracija za vitamin A je sljedeća:

1949753189148174

Vitamin A

Za postizanje neumiranja, brojčana koncentracija za vitamin

A je sljedeća: **918617**

Vitamin E

Tehnologija upravljanja u smjeru vječnog života i vječnog razvoja u percepciji je sljedeća: čovjek percipira strukturu vitamina E kao određene sfere, koje su razbacane oko fizičkog tijela čovjeka, te pokušava razmotriti kako na primjer biljka percipira vitamin E. Pri tome on vidi da je percepcija drugog objekta informacije upravo spoj s ovom sferom u obliku nekih elemenata, koji su nalik na povjetarac. Sfere se počinju kotrljati te se u dinamici percipira vitamin E, koji na razini utvrđenih podataka objektivno služi kao faktor razmnožavanja. Provođenje takvog preventivnog upravljanja pomoću percepcije i dodavanje sljedećeg brojčanog niza omogućuje upravljanje u smjeru vječnog života, vječnog razvoja. Brojčani niz je sljedeći: **919718514319648191**.

Vitamin B1

Upravljanje vitamina B1, kada se razmatra element percepcije putem brojčanih nizova, gradi se na sljedeći način: percipiraju se polja informacije, koja su sastavni dio vitamina B1, kao čvrsti sustav šipki koje se sijeku i nalaze se na nekoj udaljenosti od čovjeka. To je poseban sustav, nalik na kristalnu strukturu tvari. Dalje se po toj strukturi duhovnim djelovanjem provodi upravljanje u smjeru rubova dane čvrste strukture te se na vrhu, gdje ona može imati, recimo, oblik stošca, razmatraju svjetleće sfere. Ove sfere prilikom percepcije putem duše reaguju na vanjsku informaciju tako što

srebrnkasto svjetlo prelazi u zlačano. U trenutku tog prijelaza iz srebrnkastog u zlačano svjetlo dolazi na vidjelo impuls u obliku svjetla svijetlih boja, na kojem se percipira sljedeći niz: **4948913986497184**.

U tehnologiji uskrsavanja informacija vitamina B1 predstavlja informaciju koja gradi fizičko tijelo u smjeru koštanog tkiva i mišićnog sustava.

Vitamin B12

Upravljanje vitamina B12 u polje neumiranja gradi se na sljedeći način: prvo se dušom ili duhovnim viđenjem percipira sljedeći brojčani niz: **94971849864**. Potom se percipira svijetla sfera između brojeva i sljedeći brojevi: **314891398647**. Ovi brojevi obavijaju sferu po njenoj površini s vanjske strane.

Kada se završi percipiranje, tada se ostvaruje princip neumiranja, koji se sastoji u tome da se neumiranje trenutno i istovremeno rasprostranjuje na sva tkiva u organizmu,

kao i na vanjske događaje. Prijelaz na vanjske događaje je takav da se vitamin B12 određuje u strukturi vanjskog sustava i u proizvodima. To je dobar dijagnostički princip po kojem možete otkriti je li proizvod kvalitetan ili ne, koristeći element upravljanja – brojčani niz, koji se nalazi u vitaminu B12. U razvoju tehnologije vječnog života važno je u pojedinim slučajevima na neki način povećati, dozirati ili normirati prisutnost vitamina B12 u proizvodima. Zatim, prije upotrebe proizvoda koji je bogat vitaminom B12 ili općenito proizvoda, gdje se postavlja pitanje o prisutnosti i odsutnosti istog vitamina, moguće je normirati sam proizvod pomoću ovog niza, tako da se brojčani niz, koji odgovara ovom vitaminu, samo

zamisli pokraj proizvoda ili izdiktira u mislima.

Vitamin B2

U strukturi razvoja vječnog života vitamin B2 ima ključno značenje, budući da sudjeluje u procesu sinteze hemoglobina i hematopoeze. Važno je percipirati njegovo prisustvo u svim dijelovima tijela i pri tom gledati na organizam kao na autonomni sustav, koji sam određuje tijek vanjskih događaja. U tom se slučaju koristi sljedeći brojčani niz:

4978514986497198148914871.

U strukturi vječnog razvoja, gdje uskrsavanje predstavlja garanciju za vječni život, onda kada uskrsavaju svi preminuli, a živi ne umiru, vitamin B12 u kombinaciji s vitaminom B2 ima orijentacijsko značenje vezano za činjenicu da se u vitaminu B2 ostvaruje princip prijenosa informacije hematopoeze na osnovi sličnosti sustava. Kada rad organizma uskrsavanog prelazi iz duhovne sfere u sferu bioloških procesa, važno je zasititi vitaminom B2 proizvode koji sadržavaju taj vitamin u većoj ili manjoj mjeri. Rezultat zasićivanja vitaminom do normiranja jest pokretanje hematopoeze u organizmu uskrsavanog. Prijelaz s duhovnog na biološko djelovanje povoljnije je i brže prilikom upravljanja vitamina B2. Duhovno stanje prema zadaći vječnog života mora se dosegnuti takvom snagom da svaka informacija, uključujući i one stvorene duhovnim djelovanjem, može biti osnova za stvaranje fizičkog tijela pomoću duha, koji oblikuje život.

Vitamin B6

Kao što je već poznato, on je potreban za razgradnju bjelančevina i masti. Pomaže također u stvaranju crvenih krvnih stanica i regulira stanje živčanog

sustava. Prvobitno je dobiven u kristalnom obliku. U ovom je sustavu potrebno razmotriti, na osnovi podataka u kolektivnoj svijesti, sljedeći sustav upravljanja: ostvariti u svijesti prijelaz sa čvrstih kristalnih sustava na dinamičnu razinu fizičkog plana. U sustavu vječnog razvoja život je sam za sebe, razvija se iz vanjskih čvrstih oblika nekog planeta, prostora itd. U tom smislu, kako bi život bio vječan, nužno je međudjelovanje čvrstih oblika informacije i fizičke realnosti. U svrhu toga koristi se sljedeći brojčani niz: **4975_191214897318649781**. U ovom slučaju praznina može imati strukturu čvrstog oblika, koja ne zahvaća život organizma u negativnoj fazi. Samu prazninu može se promatrati kao element nepromjenjive vječne razine međudjelovanja živih organizama i čvrstih manifestacija prostora i vremena. Pomoću ovog niza moguće je spriječiti starenje.

Vitamin D

Kada je riječ o vitaminu D, potrebno je uzeti u obzir da se upravljanje, koje je primjenjivo u bilo kojem sustavu drugih vitamina, može bolje akumulirati i usredotočiti na planu cilja upravljanja ako se struktura vitamina D upotrijebi kao sustav za upravljanje, koji je usmjeren na sistematizaciju upravljačkih sustava putem vitamina.

U skladu s tim, ovdje je važno da se samo upravljanje raspodijeli na tri niza. Prva razina je sustavna razina objedinjenja vitamina na planu cilja vječnog razvoja, druga razina je prijenos znanja, prijenos iskustva informativnog plana od organizma u vanjsku sredinu, a treća je dostizanje obavezne razine vječnog života kroz interakciju s vanjskim sustavima koji nisu čvrstog tipa – sa svjetlom i tako dalje.

Prema tome, brojčani niz za prvu razinu je sljedeći: **19431754964851491**, za drugu razinu: **31649489451721**, te brojčani niz za treću razinu: **2414987**.

Vitamin B3

Upravljanje ovog vitamina u smjeru vječnog razvoja određeno je ovim brojčanim nizom: **914216514971851491_814**.

Vitamin B5

Prema utvrđenim podacima on igra važnu ulogu u izmjeni tvari, ima normalizirajući učinak na živčani sustav, kao i na funkciju nadbubrežne i štitne žlijezde. U ovom slučaju, koristeći dane faze određenih sustava u kolektivnoj svijesti, upravljanje se može koristiti na planu normalizacije rada unutarnjih organa i uopće cijeloga organizma. Pri tome se mogu odrediti konkretne linije upravljanja, koje se u budućnosti mogu iskoristiti prilikom upravljanja putem bilo kojeg vitamina i bilo kojeg prehrambenog sustava, odnosno bilo kojeg sustava predodžbe. Kada predočavate normu organizma, na primjer preko svjetlosne sfere, koja se od vas nalazi na udaljenosti od 20 metara, tada ovo načelo možete dobiti upravo iz načela, koje će se sada utvrditi pri upravljanju vitamina B5.

Dakle, prilikom upravljanja izmjenom tvari potrebno je proučiti brojčani niz koji prelazi u svjetlosne mlazove. Brojčani niz je sljedeći: 519491, a jedinica se proteže prema gore u beskonačnu svjetlosnu zraku, okomito u odnosu na percepciju, zatim se niz nastavlja 497514, a četvorka isijava raspršenu svijetlo-srebrnkastu svjetlost na razini skrivene percepcije, koja se presijeca sa zrakom koja ide prema gore na beskonačnoj razini i tako dalje. Zatim se mogu pojavljivati brojevi pet, šest ili

sedam, pri čemu prebiranje brojeva ovisi o mjestu percepcije. Na primjer, ako namjestite kut percepcije lijevo od grudnog koša i tamo kao osnovu percepcije uzmete točku koja se nalazi u području lijevog ramena, tada će broj biti šest ili sedam. U području desnog ramena broj će biti pet ili šest. Ovdje će biti važno uvidjeti da procesi izmjene tvari također reagiraju ovisno o tome što se događa prilikom ulaska u organizam na razini informacije. Ovisno o tom ulasku normalizacija procesa izmjene tvari se također svodi na normalizaciju proizvoda koji ulazi. S obzirom na to, svaka se informacija može normalizirati u onom obliku u kojem treba biti primljena. To se može postići na razini vitamina B5, u tom smislu već u ovom trenutku razvijanja upravljanja putem misli u obliku čvrstog fiksiranog brojčanog niza. Sljedeći niz je niz koji normira ulazeću informaciju prije nego li je ona percipirana: **498718319641**.

Zatim se može raditi upravljanje za normalizaciju čovjekovoga živčanog sustava. Sam pojam norme živčanog sustava na području vječnog razvoja predstavlja sastavni dio organizma, koji reagira na vanjsku i unutarnju sredinu te oblikuje vječni razvoj. Ako se opširna razina reakcije živčanog sustava dovoljno prouči s obzirom na situaciju, onda je potrebno obavezno razotkriti standardnu normu. Prilikom raznih događaja, koji se odvijaju u našoj okolini, mi za upravljanje imamo prosječnu dijagnostičku funkciju živčanog sustava, koja je prihvatljiva za sve i vrši sve funkcije. To znači da je živčani sustav srednje normiran, ono što, općenito govoreći, svi imaju u običnom mirnom stanju. On zapravo mora na razini signalnih i upravljačkih parametra vršiti sve funkcije u svrhu osiguravanja

vječnog života.

U tom slučaju, pomoću vitamina B5, to jest pomoću materijalne supstance, može se iskoristiti brojčani niz, koji se na neki način usađuje u tu supstancu. To znači da vi putem misli predočujete brojčani niz u strukturi materije, u čvrstom sustavu. Možete ga recimo smjestiti među kristalne sustave materije, a moguće je smjestiti brojeve i na međumolekularnu razinu. Vi na upravljanju proučavate tu razinu i smještate tamo u međuprostore u obliku svjetlećih sfera sljedeće brojeve: prvi niz – **491397549641**, drugi niz – **594849871978**. Iako su to dva različita niza, ipak se djelovanje mora percipirati kao da proizlazi iz jednog niza. Svijest u vječnom razvoju mora biti razvijena do razine kada se percipira i ostvaruje ono, što je dano u stvaralačkom cilju. Takav razvoj svijesti može se dobiti na sjecištima raznih informacijskih polja uz istovremeno izdvajanje polja, koje je potrebno za svijest.

Ovdje se postavlja nova funkcija nizova, koja se sastoji u tome da mnogi nizovi, unatoč tome što su različiti, osiguravaju jednak učinak na određeni organ, tj. na određeni sustav. Tako prijelaz na druge sustave može prolaziti kroz funkcije nadbubrežne i štitne žlijezde. Ovdje se može proučiti sljedeći niz, koji određuje upravo prijelaz upravljanja na sve funkcije, na sva tkiva u organizmu, na svu materiju u organizmu i pritom istovremeno normira funkciju nadbubrežne i štitne žlijezde: **317498519361**.

Kao rezultat upravljanja vitamina B5 može se proučiti niz, koji ne regulira neki parametar u normu samo unutar sustava, nego istovremeno uz taj sustav regulira i sve što ga okružuje, sve što povezuje dani sustav sa sustavom općih veza i tako dalje. Taj niz je sljedeći:

591648949718317. Daljnji je princip reguliranja norme kada impuls koji proizlazi iz upravljanja normira sami sustav i sve uokolo. On se prilično često može koristiti na planu razmatranja elemenata općeg upravljanja.

Stvoritelj djeluje stvaranjem kako pojedinačnog, tako i općeg. U tom smislu, ono što se stvara u obliku nekog skupa, pri čemu se podskup također regulira, predstavlja važan element vanjskog upravljanja, kada svaka struktura kao da je potpuno usidrena u sustav vječnog razvoja. To je važna sastavnica u razvoju svijesti na planu tehnologije vječnog razvoja i ona se može u potpunosti primjenjivati za neka iznimno brza rješenja. Na primjer, vi kupujete nekakav proizvod u trgovini, recimo, pecivo s punjenjem unutra. Pri tome vi možete mislima uvesti sferu apsolutne norme unutar peciva, ne prelazeći na brojčanu strukturu. Možete percipirati kako je ta sfera zapravo apsolutna čvrstoća vječnog razvoja u svijetu sveopćih veza. Tada to pecivo zadobiva svojstva koja su već usmjerena na oblikovanje i osiguravanje vašeg vječnog života u vašem vječnom razvoju.

Vitamin B9

Prema utvrđenim podacima on sudjeluje u izmjeni i sintezi aminokiselina i nukleinskih kiselina, stimulira hematopoetsku funkciju i rad mozga, te pozitivno utječe na rad crijeva.

U danom slučaju, budući da je on ujedno blizak vitaminu B12, može se razmotriti sljedeća uzajamna veza na planu upravljanja: tvari ili vitamini koji imaju slično djelovanje mogu stupati u interakciju i na razini informacije kao najbliskiji sustavi usporedivog djelovanja. S obzirom na to da se u ovom slučaju

ujedno radi i o sintezi aminokiselina i nukleinskih kiselina, moguće je razmatrati posljedicu, usmjerenu na formiranje svih proizvoda koji su potrebni za organizam. Ovo je važna komponenta u upravljanju vječnog razvoja, kada vi možete mnoge procese samostalno regulirati, gdje duh upravlja razvojem materijalnih sustava. Pri tome vi na taj način možete, nakon što ste naučili vidjeti određene varijante iste sinteze aminokiselina ili nukleinskih kiselina, razraditi upravljanje na duhovnoj osnovi i mijenjati ga preko duhovne razine. Upravljanje koje ima najveću moć i ne ovisi o vanjskim okolnostima postizete onda, kada uvijek budete imali normu događaja. To je prilično ozbiljan moment u vječnom razvoju organizma, jer onda kada duh može upravljati samostalno, a ne pomoću, na primjer, vitamina B9, tada ste vi doista dobili dodatni rezervni sustav za vječni razvoj.

Dok otkrivamo koliko je tvar bliska vitaminu B9, možemo razmotriti kako se susjednim sustavima također može upravljati na duhovnoj osnovi. To znači da je dovoljno upravljati recimo sintezom aminokiselina, kako bi se održalo zdravlje svih organa u organizmu. I upravo se taj unificirani impuls može premješati iz razine korelacije, na primjer, dvije razine upravljanja – vitamin B9 i B12, kao i iz razine izvjesnog treninga unutaršnjeg promatranja kako se odvija sinteza.

Moguće je izučiti čimbenik, koji je utvrđen u kolektivnoj svijesti, o tome kako dolazi do stimulacije utjecaja na krvotvornu funkciju mozga. Promatrajući mozak kao upravljački sustav u određenim sustavima vječnog razvoja, mi u potpunosti možemo preko povratne razine, tj. polazeći od signala koji mozak prima, te preko razine hranjivih tvari, dosegnuti

primarnu organizaciju svijeta prema djelovanju danog vitamina i sada već pomoću mozga sastaviti u svojim mislima shemu upravljanja. Ovdje se otkriva vrlo važno načelo, a to je da se može upravljati ne samo neposredno i direktno polazeći iz cilja upravljanja, nego i iz krajnje točke upravljanja. Tada se samo načelo upravljanja, sam njegov sastavni dio, sam način organizira putem rješavanja povratne zadaće. Mi poznamo krajnji impuls i već od njega razmatramo kako se sve slaže. Zatim sužujemo svjetlosno- optičku percepciju upravljanja na primarni impuls. Na taj način možemo uvijek kontrolirano dešifrirati sve posredne sustave, kako bi naše duhovno djelovanje, djelovanje duše, moglo upravljati fizičkom materijom.

S obzirom da vitamin B9 pozitivno utječe na rad crijeva, ovdje se može potpuno povezati s interakcijom proizvoda koji ulaze u organizam i razmatrati na koji su način ovi proizvodi uopće stupili u vaš organizam, te postaviti upravljanje na beskonačnu budućnost, čak i na osnovi vanjskih proizvoda, koji su nekada stupali u organizam i koji uopće mogu u njega stupiti ili ih pak vi sintetizirate djelovanjem svoje svijesti. Brojčani niz je sljedeći – **49831689851964971**.

U tehnologijama vječnog razvoja važno je da prehrambeni proizvodi, koji su najkorisniji i koji najaktivnije doprinose osiguravanju vječnog života čovjeka i cjelokupnog čovječanstva, budu međusobno strukturno povezani i određeni nekim dovoljno konkretnim kategorijama i dovoljno određenim sustavima, koji su svima jasni.

Stoga se u danom slučaju može razmotriti vrlo važan element vječnog razvoja, vezan za činjenicu da se kroz sustav vitamina mogu strukturirati razne skupine

proizvoda u strukturama koje se nalaze pod vitaminima. Za svaki vitamin postoji skupina proizvoda, koja mora u većoj ili manjoj mjeri ući u organizam. Može se napraviti i obrnuto – skupina proizvoda oblikuje vitamin. U skladu s tim, sama koncentracija proizvoda koji su najkorisniji za vječni razvoj ovdje se savršeno jasno ocrtava na planu otkrivanja uzajamnih veza u strukturama vječnog života, vječnog razvoja. Stvoritelj je dao one proizvode koji mogu organizirati vječni razvoj pa je moguće, prema tome, razmotriti u njima takve veze i potruditi se regulirati ih ovisno o vlastitom iskustvu. Odabirući neku hranu na nekom mjestu, vi u potpunosti možete odmah postaviti tu zadaću i unutarnjim mišljenjem pokušati razmotriti na koji način možete izabrati jedan ili drugi proizvod. Ovim terminom „unutarnje mišljenje“ može se obuhvatiti moment kada vi počinjete na neki način izvoditi misao unutar proizvoda ili unutar sustava informacije koji je ponuđen i već otuda preuzeti neku informaciju na svoju, bližu vama misao.

Ova radnja nalikuje na sljedeće, ako dirate neki proizvod prstom, vi primete određene taktilne podražaje na prstu te možete odrediti njegovu gustoću, temperaturu i tako dalje. Ovdje je riječ o tome da vi na neki način izvodite strukturu svoje svijesti direktno u fizičku realnost danog proizvoda i već otuda dobivate svojevrsni odaziv na osnovni sustav svijesti, koji je recimo bliži mozgu i bliži fizičkom tijelu. Svijest počinje sudjelovati u sustavu proizvod -čovjek sada već na konkretnijoj razini u obliku elementa, koji se kontrolira na planu položaja oko fizičkog tijela. Važan element u ovakvom djelovanju predstavlja činjenica da

se može pomoću svijesti utjecati na proizvode, mijenjati njihov strukturni sustav, usmjeravati na sustav vječnog razvoja. Već su poznate činjenice direktnog utjecaja na tvar putem mišljenja. Ove činjenice postoje u obliku dokazanih eksperimenata, na primjer takvih kao što su djelovanje na tvar u vakuumu ili djelovanje na filmsku vrpcu osvjetljivanjem, koji se odnose na elemente upravljanja fizičkom materijom na temelju moždane aktivnosti. Polje gdje se nalazi informacija, koja odgovara ovim činjenicama u kolektivnoj svijesti, može se iskoristiti za direktan utjecaj na tvar proizvoda u cilju normiranja sastava tih proizvoda, kako bi se osigurao vječni razvoj. Vi možete birati jedan ili drugi brojčani niz i dobit ćete normiranje koje odgovara nizu.

Općenito, upravljanje vitamina B9 u pravcu vječnog razvoja i uskrsavanja svih umrlih, kao i neumiranja živih, određeno je još i sljedećim brojčanim nizom - **94931831749861**. Neumiranje živih nalazi se u obliku zasebnog brojčanog niza - **59458931948_61**. Moguće je koristiti razne brojčane nizove za neumiranje živih, to jest sastavljati od njih sustave od dva, tri niza raznih elemenata i na taj si način osigurati događaje vječnog života.

Vitamin E

Postoje podaci da on stimulira mišićnu aktivnost i funkciju spolnih žlijezda. Ako se te funkcije na neki način probaju usporediti, može se vidjeti da u procesu vječnog razvoja nije od male važnosti čimbenik da se svaki element čovjekove djelatnosti nalazi u vječnom razvoju, on je važan i može predstavljati sustav za osiguranje vječnog razvoja.

Na temelju ovog uvodnog objašnjenja, za vitamin E je

moguće u svrhu osiguravanja vječnog života i vječnog razvoja koristiti sljedeći brojčani niz – **498713219498647**. U strukturi zasićivanja informacije uskrsavanog informacijom vitamina E može se iskoristiti načelo, gdje razni elementi, pa tako i vitamini, mogu biti uvedeni u strukturu uskrsavanog u obliku informacije, a kasnije oni već zadobivaju konačne oblike, te se ograničavaju na razinu interakcije informacije uskrsavanog s nekom vanjskom sredinom. Na osnovi toga mi vidimo kako je moguće zapravo uzeti u obzir djelovanje pojedinih tvari na razini svih procesa vječnog razvoja. Ako već pređemo s vitamina na opširnije elemente istraživanja vanjskog svijeta, istraživanja unutarnjeg svijeta čovjeka, možemo doći do toga da je interakciju upravljanja s fizičkom materijom, to jest s određenim tvarima, moguće pojačati pomoću niza 219497_319. Ovdje se može razvijati u smjeru razrješavanja situacija vezanih za pitanje beskonačnog razvoja i beskonačnog prostora. Na temelju toga, koncentracija za vječni razvoj, vječni život čovjeka na planu ovladavanja svim prostorima i korištenja strukture tvari, u slučaju vitamina E jest sljedeća – **519317949478**.

Ova vrsta koncentracije oblikuje u svijesti kako same zadaće tako i njihovo rješenje. Mehanizam svjesnog konstruiranja zadaća, koje je moguće riješiti na temelju vlastite svijesti i koje jednoznačno osiguravaju vječni život čovjeka – to je djelovanje istog ovog niza uz dodavanje ispred njega brojčanog niza 294891. Razvoj možemo razmotriti kao početak niza od fizičkog tijela čovjeka na suprotnu stranu. Tada gotovo sav vanjski prostor, sva vanjska informacija pada u plast informacije, koji je nalik lepezi. I upravo na ovoj razini, kao na svakom sektoru lepeze, može se promatrati

interakcija svih sustava koji postoje, na primjer: društvo, organizam, vanjski svijet. U unutarnjim vezama možemo vidjeti dublju vezu koja se oblikuje u svemu tome na razini informacije, recimo kako je povezan društveni sustav s proizvodima koji se koriste. Taj sustav omogućava vrlo dobro rasvjetljavanje samog organizma u smislu stvari koje ulaze u njega. Uz to, on predstavlja dobar element za normalizaciju stanja pomoću proizvoda, ispravljanje događaja u smjeru vječnog razvoja.

Vi u jednom sektoru percepcije razmatrate sustav razvoja društva, a u drugom prisutnost proizvoda. Pri tome je moguće određivati sustav pronalaženja proizvoda u geometrijskom polju. Dalje postavljate vremenski interval za konzumaciju i promatrate kako se oni šire po vašem organizmu i orijentiraju vas u smjeru vječnog razvoja. Tako možete birati nove proizvode i kombinirati ih u obliku nekakvih recepata, koji će vas usmjeriti u vječni razvoj. Možete se pokrenuti na planu vječnosti, svjesno birajući proizvode za konzumaciju, pomoću niza – **498641_01948**.

Odabirući, na primjer, bananu, rajčicu, jabuku ili bilo koji drugi prehrambeni proizvod, možete vidjeti da kombinacija recimo jabuke i banane u određenom omjeru osigurava višu razinu upravljanja u smjeru vječnog razvoja, nego recimo kombinacija jabuke i rajčice, i to u stanju kada želite jesti. Ako ste siti, onda može biti dovoljna i jedna banana za taj isti učinak, ili pak jedna jabuka.

Zato je ovdje važno iznutra osjećati i promišljati upravljanje, koje nastaje uslijed konzumacije. U stvari čovjek prilično često osjeti kada je konzumiranje

prehrambenih proizvoda usporedivo s vrlo ozbiljnim intelektualnim procesom koji se paralelno odvija na planu informacije. Kada počinjete dešifrirati tu informaciju, vidite da sam plan ustroja organizma, u skladu s pristupom organizma prehrambenim proizvodima, predstavlja vrlo važan element razvoja svijeta, gdje vrijedi da organizam koji se razvija prema vječnosti također prenosi znanja i određenu informaciju svim vanjskim sustavima. Pri tome se razina proizvoda na kraju skuplja u obliku određene razine koncentrirane informacije.

Kada različite vrste životinja, koje obitavaju na planeti, te razne vrste biljaka, koriste nešto u svojstvu hrane, kao konačni rezultat nastaje jedna savršeno jasno izbalansirana razina – izvor određene energije, koja može postati univerzalni izvor vječnog razvoja za sve sustave. U danom slučaju, proučavajući vječni razvoj kako čovjeka tako ubuduće i životinja, biljnog svijeta i tako dalje, može se pomoću niza **2948168** upravljati na stvaranje jedinstvene razine, univerzalne u smislu konzumiranja na planu informacije, gdje ni jedna vrsta ne uništava drugu, pri čemu je svakome osiguran vječni razvoj. Ovdje se razmatra upravo stvaranje takvih sustava na razini fizičke realnosti, koji dovode do vječnog razvoja, pri čemu je dana razina informacije, dani izvor svojevrsne energije, uvijek svima vidljiv i svatko ima informativni pristup njemu na razini vlastite svijesti.

Prije svega, radi se o oblikovanju vlastite svijesti, ali ujedno i o oblikovanju svijesti raspoređene na druge sustave, pomoću niza **3194819804**. Znanje i razumijevanje toga kako se ta svijest premješta na druge sustave može se odrediti na temelju unutarnjeg osjećaja,

unutarnje razine procjene situacije, koja nastaje pri konzumiranju nekog proizvoda. To znači da, kada čovjek ili, recimo, pas jede jabuku, na razini konzumacije stvara se sličnost metaboličkih procesa, sličnost procesa percepcije. Ovdje je na razini usporedbe moguće shvatiti razinu percepcije koja nastaje kod psa. Sličnost u percepciji je takva da je moguće odgonetnuti kakvim znanjima mora pri tome vladati taj isti pas za vječni život psa, mačke ili općenito neke druge vrste životinje ili biljke. Brojčani niz za stvaranje takvih znanja je sljedeći: **5986418**. Izgovaranje niza **8941898** u mislima oblikuje znanje psa o vlastitom dostizanju vječnog života i poboljšava zdravlje psa, onda kada se taj niz uvede u proizvode koje pas konzumira. Izgovaranje u mislima brojčanog niza **471918498** oblikuje znanje mačke o vlastitom dostizanju vječnog života i poboljšava zdravlje mačke, ako se taj niz uvede u proizvode koje mačka konzumira.

Iz toga proizlazi da interakcija na razini proizvoda predstavlja ono što na razini spoznaje realnosti objedinjuje sustave vrsta na planu sveopće orijentacije na vječni razvoj. Poželjno je tako važan čimbenik umetnuti u sustav upravljanja na planu područstvljavanja radnje upravljanja u smjeru vječnog razvoja u odnosu na proizvode. Vi možete u radnjama životinja ili biljaka vidjeti usporedne orijentacije, koje se manifestiraju prema drugim kriterijima, negoli, naravno, kod čovjeka, i pri tome ćete uspjeti sustavnije napredovati na planu opće ideje vječnog razvoja za sve.

U danom slučaju, zamjena proizvoda za duhovno upravljanje odvijat će se uz preklapanje informacije i vremena na svim područjima. Pri tome se mogu pojaviti pitanja, koje treba rješavati na razini ideologije,

moralnog sustava razvoja društva. Tu je bitno uzeti u obzir da je potrebno istraživanje samog proizvoda u pogledu realizacije danog sustava, podruštvljavanje znanja na planu oblikovanja sustava vječnog razvoja. U tu se svrhu proizvodi mogu rasporediti prema vrsti, tipu i tako dalje. Na primjer, proizvodi crvene boje osiguravaju razinu poznavanja vječnog razvoja, koja je bliža tijelu, a oni bijele boje predstavljaju strateški udaljeniju razinu i tako dalje. Korištenje boja u ovom slučaju na danoj razini percepcije omogućuje ne samo fiksirati, raspršiti ili usmjeriti sustav upravljanja, nego vam uz to omogućuje i takvo kretanje da možete već razmatrati prehrambene proizvode na planu njihovih budućih zadaća, koje su položene na njih u sustavu vječnog razvoja, te razmatrati ove zadaće u dubljoj koncepciji vječnog razvoja za sve.

Uzevši, recimo, proizvod kao što je bijeli sir od kravljeg mlijeka, mi možemo zamisliti oblik informacije, koji odgovara tom proizvodu, te proširiti djelovanje tog oblika na onaj element svijesti, koji je usmjeren na vječni razvoj svijetu. Mlijeko, kao proizvod od kojeg se pravi bijeli sir, nije proizvod zbog kojeg se prekida životna aktivnost. U tom smislu, mi možemo percipirati bijeli sir kao podruštvljenu razinu u sustavu onih proizvoda, u kojima se nalaze tipovi proizvoda koji ne nanose štetu u smislu da uništavaju nešto.

Na razini percepcije ta se informacija može razmotriti u obliku određenih zakrivljenih ploha, koje se od vas nalaze na udaljenosti od otprilike pet metara. Prva ploha predstavlja sposobnost mlijeka da ne narušava neke mogućnosti ili život drugih, druga ploha da donosi korist, a treća da ga je moguće predočiti u prerađenom obliku, na primjer u obliku bijelog sira. Prilikom

predočavanja ta tri plasta, vi ih možete u mislima spajati, a u trenutak sjedinjenja nastaje mnoštvo brojčanih nizova, koji se mogu u obliku pojedinačnih znamenki oblikovati u vašoj svijesti. Tako vi zapravo možete razmatrati numeričke sustave, koji nastaju od shvaćanja smjera razvoja vezanog za prehrambene proizvode.

Već prilikom prelaska na sljedeće proizvode, na primjer „Prirodni jogurt s jedan i pol posto masti“, možete razmotriti elemente veze, koji odgovaraju na pitanje zašto je u nekim slučajevima baš potrebno jedan i pol posto masnoće u jogurtu. Zašto je on najupotrebljiviji u danom slučaju ili trenutno poželjniji nekom za konzumiranje, nego onaj s pet posto masti? S čim je povezan element masnoće i zašto on varira? Ako je to potrošačka osobina, što se dani jogurt najviše kupuje, onda zašto je tako?

Pomoću analize na osnovi brzine potrošnje proizvoda možemo vidjeti da je najveća količina proizvoda koji se troše, to jest najviše su upotrebljavani oni proizvodi koji sadrže podatke o vječnom razvoju. Potrebno je potruditi se pronaći u raznim proizvodima, čak u rijetkim proizvodima,

one koncepcije, koje su usmjerene na oblikovanje vječnog razvoja na osnovi vašeg misaonog rada.

U vezi s tim, ovdje je nužno uzeti u obzir mnoštvo faktora koji određuju međusobne veze, na primjer masni ili nemasni kefir. Prijenos svojstava jednog proizvoda na drugi moguće je ostvariti pomoću koncentracije na brojčani niz **498641019**. Nemasni kefir se razlikuje od masnog po postotku masti koji sadrži, ali i po okusnoj percepciji, koja može razabrati elemente vječnosti u proizvodu. To znači da se upravo

ona razina, koja je svojstvena planu vječnog razvoja, može u obliku ovog ili onog proizvoda izvesti na polje osiguravanja vječnog razvoja. Ovdje već vidimo da je moguće upravljati proizvodom, to jest usmjeravati ga na oblikovanje vječnog razvoja, ako on ima neku vrstu formiranog polja u kolektivnoj svijesti. Na primjer, za nemasni mladi kravlji sir postoji jedan način upravljanja, a za masni – drugi način upravljanja.

Nadalje, ako razmotrimo mlijeko, tu je upravljanje podruštvljeno u najvećoj mjeri. Acidofilno mlijeko je najduži sustav upravljanja, „Neobrano mlijeko u prahu“ je kraći sustav upravljanja. Na taj je način moguće izgraditi u svijesti unutarnju gradaciju upravljačkih sustava. Recimo, ako se upotrijebi kondenzirano mlijeko, to je onda treći tip upravljanja, za koji je karakteristična povišena gustoća pa je tada moguće svrstati upravljanje pod intenzivno upravljanje.

Gusto kiselo mlijeko predstavlja tip upravljanja u percepciji, koji obuhvaća više vanjskih sustava informacija u odnosu na čovjeka. Sustav upravljanja može se rasporediti još i tako, da se po proizvodima može vidjeti čime je moguće upravljati pomoću ovog ili onog proizvoda. Na primjer, rjaženka više predstavlja upravljanje unutarnjim procesima u organizmu i tako dalje.

Moguće je također napraviti određenu unutarnju klasifikaciju prema postotku, na osnovi zadaće spoznaje vječnog razvoja. Na primjer, slatko vrhnje od deset posto više predstavlja upravljanje za normiranje rada kardiovaskularnog sustava te istovremeno i veze s vanjskim elementima, odnosno upravljanje dalekim budućim događajima, dok je slatko vrhnje od dvadeset posto uglavnom za mišićno-koštani sustav i više

predstavlja upravljanje procesima koji se odnose na taktičke zadaće.

U skladu s tim, razmatajući i dalje proizvode u sustavu vječnog razvoja, možemo sagledati istu stvar u odnosu na postotke u sadržaju. Kiselo vrhnje od deset posto predstavlja ono što u smislu zadaće vječnog razvoja odgovara radu ruku, na primjer kipar pravi skulpturu, slikar slika, učenik u školi piše i tako dalje. Kiselo vrhnje od dvadeset posto odgovara strukturi promišljanja nad stvorenim. Iz toga proizlazi da u okviru jednog proizvoda, ovisno o kombinaciji nekih postotaka u sadržaju, primjerice postotak masnoća, možemo vidjeti sve što se događa u sustavu upravljanja, od početnog djelovanja do njegovog završetka. Izgleda logično da, ako razmatramo proizvod u obliku određenih shema (rašćlanjivanje na podstrukture, komponente, čak na masu proizvoda), možemo vidjeti da je zapravo u jednom proizvodu umetnuto, između ostalog, sve što je potrebno od početne razine razvoja do onog razvoja kada je sustav vječnog razvoja spoznan. Svaki proizvod predstavlja izvor vječnog razvoja. Ako se takvo načelo realizira, onda je moguće razmatrati proizvod na planu vječnog razvoja, na

planu primjenjivosti.

Pređimo dalje na urdu i namaze od svježeg kravljeg sira. Ovdje već raste koncentracija pa koncentrirana informacija počinje djelovati na širem spektru pa i sadržavati u sebi kako početak, tako i naredno djelovanje. Jer, što je gušća varijanta upravljanja (uzmimo za primjer ruski sir, nizozemski sir ili švicarski sir), to će kod tih sireva koncentracija upravljanja na razini njihovih unutarnjih veza biti veća. Prema

tome, ako razmatramo dani sustav s obzirom na razinu razvoja aktivnosti organizma, možemo u potpunosti uvidjeti kako je mijenjanjem koncentracije moguće, sukladno tome, mijenjati i upravljački sustav.

Na taj se način mogu pripremati recepti, koji uz primjenu upravljanja mogu biti recepti za vječni život. Pri tome je moguće, čak na osnovi konzumiranja standardnih jela, kada je proizvod već gotov, putem variranja nevelike količine soli, papra ili bilo kakvih začina, usmjeravati hranjenje u pravcu vječnog života i vječnog razvoja.

Prilikom upravljanja u smjeru vječnog života i vječnog razvoja, uz korištenje podataka o proizvodu „Pošehonski sir“, moguće je razmotriti verbalnu komponentu danog procesa. Dakle, prilikom analiziranja naziva sira „Pošehonski“, može se uključiti određeno detaljiziranje upravljanja, koja se odnosi na upotrebu naziva. U tom slučaju, moguće je s tim nazivom koristiti sljedeći proces: u svojoj percepciji, na udaljenosti od otprilike pet metara, predoči se mala svjetleća sfera, do dva- tri centimetra, jakog sjaja, te zatim izvesti tu sferu na naziv proizvoda – „Pošehonski“. Dalje se ta sfera počinje naglo povećavati, ukazujući na glavni kontakt s globalnom razinom informacije. Pri tome se iz tih makropolja informacije očitava povijest proizvodnje tog proizvoda. S obzirom na povijesne parametre, gdje je riječ o svojstvima proizvoda, o realizaciji proizvoda i o ciljnim aspektima njegove proizvodnje, vi dobivate upravljanje u smislu veze s prošlim događajima. Iz toga slijedi da, kada počinjete koristiti informaciju prošlosti za upravljanje budućim beskonačnim događajima, potrebno je koristiti načelo savitljivosti prošlih događaja. Moguće je zamisliti da se cijela linija prošlih događaja

poput neke vrste tepiha zamotava, a vi svu njegovu beskonačnu veličinu sada razmotavate naprijed. Sva pretpovijest proizvoda, recimo nekoliko stotina godina, izgleda kao sfera informacije ili cilindrični oblik informacije, koji se počinje pred vama kotrljati naprijed i pokazivati svoja svojstva. Pri tome vi možete ovim svojstvima dodati parametre vječnog razvoja. Kako bi te parametre dodali u upravljanje, prvenstveno je nužno obaviti to dodavanje u elemente prošlosti i na određeni način isprobati sustav za sadašnjost. Pojava svijetlih tonova u sadašnjosti ukazuje na to da pravilno upravljate. Kako biste pravilno upravljali, vi stoga razmatrate cijeli proces upravljanja na određenoj udaljenosti od sebe, te unoseći ulazne parametre kao da ih unosite u neki instrumentalni sustav, dobivate izlazne parametre. Prema tome, ovdje je moguće sagledati sva svojstva proizvoda, korisnih između ostalog za vječni razvoj, te prenositi ove podatke u budućnost i razvijati ih. Osim toga, razvoj se ne događa samo na strani upravljanja proizvodom, nego i na strani reakcije organizma. U skladu s time, na planu ovog razvoja tehnologije vječnog života moguće je ispraviti određene funkcije u organizmu.

Kod topljenog sira možemo razmatrati informaciju kojase odnosi na riječ „topljeni“. Ta riječ označava posebnu tehnologiju izrade sira, koji poslije izgleda kao „Topljeni sir“. Ovdje postoji jedna metoda, koja ukazuje na to da je moguće prema svojstvu proizvoda, prema njegovu nazivu, odmah odrediti tehnologiju i tada vi možete savršeno jasno izraditi strukturu upravljanja od početnog impulsa. To je određena tehnologija, koja podrazumijeva da početni impuls već sadrži cijeli sustav upravljanja, gdje nije potrebno proučavati prošla polja

razvoja informacije, nego se sve nalazi u samoj sferi upravljanja, koju vi percipirate pomoću svog duhovnog viđenja. I pri tome, što vi percipirate više, to će upravljanje više ići u pravcu vječnog razvoja. To je svojevrsno stanje, koje izgleda kao da pokušavate mislima pomaći sferu u smjeru budućih događaja, kotrljati je pomoću svjesnog misaonog napora, i pri tome čak osjećate povratni signal od te sfere. Što je on oštrij i točniji, to ćete točnije premještati na pravac budućih događaja, jer vječni život i vječni razvoj predstavlja prilično čvrst sustav strukturiran u vašoj percepciji, a izvana se on percipira isto kao čvrst sustav informacijskih veza.

Dakle, promatrajući takav mekani proizvod kao što je „Topljeni sir“, vi prelazite na čvrsti sustav vječnog razvoja, gdje se zakoni jednoznačno ponavljaju na planu vječnog razvoja, na planu nerazorivosti, neuništivosti, vječnog života. Ovdje treba imati u vidu da je prilikom izgradnje vječnog razvoja uvijek potrebno graditi sustav koji jednoznačno izvršava funkciju i u bilo kojem slučaju dovodi do vječnog života.

Prelazeći na sljedeći proizvod „Mladi kravliji sir (skuta), masni“, taj se proces može razmotriti kao proces koji se odnosi na detaljiziranje upravljanja. Na primjer, kategorija proizvoda kao što je „Mladi kravliji sir (skuta), polumasni“ i „Mladi kravliji sir (skuta), nemasni“ govori o tome da je moguće u okviru jednog proizvoda varirati određene komponente. U danom slučaju to je upravo postotak masnoća. Svaka varijabilna konstrukcija upravljanja u percepciji varira u raznim polutonovima na razini optike. Postoji izreka „tiha voda brege dere“. To znači da se za upravljanje u smjeru vječnog razvoja treba potruditi iskoristiti i ona polja u upravljanju koja

nisu jasno očitovana. Moguće je iskoristiti načelo dinamičkog pristupa samom sustavu takvog upravljanja, gdje razni polutonovi (to jest nekonkretni ciljni sustavi upravljanja, koji su, naime, započeti na ciljnom planu upravljanja, ali nisu u potpunosti dovršeni ciklusi upravljanja) mogu također osiguravati sustav vječnog razvoja.

Stoga, proučavajući recimo upravljanje u smjeru vječnog razvoja putem brojeva za proizvod kao što je skuta, moguće je percipirati informaciju samog proizvoda na određenoj udaljenosti od fizičke mase proizvoda. Potom treba gledati kakav sjaj izlazi iz tog proizvoda na informaciji, koja označava vječni život i vječni razvoj. Dok percipirate u tom sjaju brojeve **258041_818**, vi proizvodite upravljanje za postizanje vječnog života za sve koji koriste dani proizvod.

Moguće je otkriti upravljanje, koje je povezano s tim kako detaljiziranje upravljanja prelazi u ispunjeni cilj upravljanja. Ovdje je važno izdvojiti impuls, koji utvrđuje to da vi, čak prilikom upravljanja na planu bilo kakvog detaljiziranja, svejedno morate realizirati konačni cilj upravljanja, a to je vječni život. Prema tome, na samoj razini približavanja cilju upravljanja (kada cilj još nije ostvaren), unutar elementa koji realizira cilj, taj cilj mora u stvari već biti realiziran. Nataj način dobivamo prilično raznovrsnu razinu upravljanja, koja istovremeno sadrži u sebi komponente svih budućih realiziranih sustava upravljanja. Ova metoda daje stabilnost upravljanju s ciljem osiguravanja vječnog razvoja.

Upravljanje za proizvode „masti, margarin i ulje“ može se odvijati u cilju kombiniranja proizvoda, koji u skladu s ciljem vječnog života za sve daju mogućnost zamjene

jedne vrste proizvoda s drugim. Upravljanje za te tri kategorije raspoređuje se u obliku tri sfere. Interakcija tih sfera odvija se na sjecištu informativnih polja, gdje masti prirodnog podrijetla, izrađeni od sustava koji nisu bili uništeni pri izradi masti, predstavljaju jednu kategoriju. Drugu kategoriju, na primjer, predstavljaju masti životinjskog podrijetla, gdje se postavlja cilj vječnog razvoja životinja. Ova kategorija mora biti realizirana na planu vječnog razvoja. Kategorija masti životinjskog podrijetla mora se smanjivati i izvoditi u informaciji. Isto tako, sustav upravljanja koji se odnosi na margarin mora biti realiziran više u sustavu javne potrošnje. I tako je iz cilja vječnog života za sve jasno da se potrošnja proizvoda kao što je ulje može povećavati.

Kada dani upravljački sustavi funkcioniraju, moguće je vidjeti da sve sfere, koje odgovaraju shemama funkcionalnosti, odgovaraju kao prvo realnim proizvodima, a kao drugo određuju informaciju budućeg razvoja u skladu sa zadaćom osiguravanja vječnog života. Izvođenje masti životinjskog podrijetla iz upravljačkog sustava svodi se na uvođenje faktora vječnog razvoja u izvorište dane vrste, odakle su masti izvučene.

Proizvod: „Topljena mast“. Potrebno je pri upravljanju odmah prenijeti upravljanje na prvotni status masti i njegovu ishodišnu razinu, izvodeći ga ujedno na razinu vječnog razvoja za sve.

Isto vrijedi recimo za „Svinjsku mast“. Također je nužno pri upravljanju i susretu s takvim proizvodom izvoditi upravljanje na planu vječnog razvoja za sve objekte informacije. Ovo je važan moment razvoja, kada na određenoj razini razvoja civilizacije i kolektivne

svijesti bude savršeno dostupan i očigledan onaj oblik svijesti, kada sva živa bića budu živjeli vječno. Već je sada neophodno proizvoditi takvo upravljanje, dok god traje konzumacija životinjske masti.

Prelazeći na sljedeći proizvod – „Mliječni“ margarin, možemo vidjeti da, kada koristimo margarin, perspektiva razvoja upravljanja je u danom slučaju, ako je usporedimo s mastima životinjskog podrijetla, jasno određena. Tako je i u sustavu upravljanja, koji se koristi za „Margarin kao namaz“ ili za majonezu. U danom je slučaju očito da proizvodi, koji se koriste u sastavu ovih proizvoda, ne uništavaju život životinja. U vezi toga ovdje također treba napomenuti da se sam proces proširenja potrošnje danih proizvoda u zadaći vječnog razvoja sastoji također u stvaranju novog tipa proizvoda, koji koriste razne resurse, koji pak u potpunosti zamjenjuju, primjerice, masti životinjskog podrijetla, ali su po kvaliteti učinkovitiji i odgovaraju zadaći vječnog razvoja. Brojčani niz koji realizira dano upravljanje je sljedeći: **2914893190_598**.

Prelazeći na sljedeći proizvod – „Biljno ulje“, treba razmotriti onaj tip upravljanja koji proistječe iz načela vječnog razvoja za sva živa bića, tako da je opet nužno primjenjivati

upravljanje u svrhu stvaranja uvjeta za izradu ulja od onog dijela raslinja, koji u cijelosti ne utječe na samu biljku. Dok radite takvu upravljačku selekciju u strukturi svoje svijesti, vi se intuitivno i po logici, na razini otkrivanja svih sustava upravljanja danog tipa, usmjeravate na realizaciju danog upravljanja vječnog života za sve. Pri tome Vi od biljnog ulja dobivate onaj učinak koji odgovara zadaći vječnog razvoja. Jer, osim toga, ulje u kolektivnoj svijesti sadrži još i načelo

podmazivanja, to jest vi možete izaći na strukture kolektivne svijesti, koje se odnose na korištenje ulja u raznim mehanizmima, pri čemu ti mehanizmi duže rade. Ovdje je još važno iskoristiti sve informativne komponente proizvoda. Pri tome, kada upotrebljavate ulje, možete u potpunosti fiksirati informaciju da je dani proizvod potreban, jer posjeduje ujedno funkcije podmazivanja. Informativna misao koja je prvobitno umetnuta, kao što je ulje koje podmazuje, može se u potpunosti proširiti kao pozitivna kvaliteta vječnog života. Korištenje različitih svojstava proizvoda u svrhu vječnog života realizira se pomoću brojčane koncentracije na niz **89101498_019**.

Dakle, kada samo razmišljamo o vječnom razvoju, da ne govorimo o tome kada koristimo proizvode s namjerom konzumiranja proizvoda, čija proizvodnja ništa ne uništava, mi time već usmjeravamo organizam na vječni razvoj korištenjem vlastitog mišljenja.

Prelazeći na proizvod „Maslac“, važno je uzeti u obzir da u svojstvima svakog proizvoda postoji određena razina vlastite informacije osiguranja vječnog života, koja je prvobitno položena u dani proizvod. Konzumacija maslaca stvara u trenutku konzumiranja strukturu vječnog razvoja. Brojčani niz za realizaciju vječnog života kroz proces konzumiranja proizvoda je sljedeći: **298917_2819**. Postoje proizvodi koji praktički u sebi sadrže komponente vječnog života. Poznati su povijesni podaci o uporabi eliksira, koji produžuju život na osnovi iskorištenih tvari. Ako krenemo od ove razine kolektivne svijesti, onda je čak moguće upotrijebiti recepte za vječni razvoj. Na primjer ovakav recept: uzmemo dva grama topljenog maslaca, tri grama maslaca i pet grama biljnog ulja. Zagrijemo sve u maloj

posudi dok ne prokuha i ostavimo tako točno jedan dan. Za točno jedan dan pijemo to svake minute. Pijemo to točno jedan dan, u sekundu. Ispada da će to u ovom slučaju biti nešto nalik eliksiru vječnog života.

U danom slučaju, polazeći od prakse upravljanja na osnovi duhovne razine, uvijek je moguće razmotriti da osnovni element dane razine upravljanja nije u strogom smislu sam proizvod u cijelosti, nego učvršćenje danog proizvoda u određenom sustavu događaja. Jer, često za takve recepte igra ulogu na primjer: položaj mjeseca, sunca i sličnih pojava vanjskog i unutarnjeg svijeta. Na primjer, prilikom pripreme nekih proizvoda ne smijemo biti razdraženi ili se pak moramo usredotočiti u mislima, primjerice, na svijeću u daljini i tako dalje. Međutim, općenito je važno shvatiti strukturu proizvoda u cijelosti, kako ne bismo morali suviše detaljizirati i dodatno gubiti vrijeme, primjerice, na bavljenje materijalnim sustavima. Na osnovi toga moguće je umjesto miješanja topljenog maslaca, maslaca i biljnog ulja na fizičkoj razini, jednostavno predočiti sferu informacije koja odgovara tim pomiješanim proizvodima, te percipirati na sferi brojčani niz **9184919**, koji osigurava vječni život na

osnovi informacije tih pomiješanih proizvoda. Pri tome, vaša misao, koja je oblikovana takvom predodžbom, proizvodi duhovno stanje, u kojem je moguće osiguravanje vječnog života u bilo kakvim okolnostima, uključujući i one u kojima su navedeni proizvodi odsutni. Na taj način razvoj vlastite svijesti i duha do razine osiguranja vječnog života predstavlja objektivno realan način vječnog življenja.

Duh i svijest, sjedinjeni u sustavu konzumacije proizvoda, važne su komponente upravljanja. Često se

koristi poslovice

„kruh je glava svega“, isto kao što se u istočnim zemljama može jednako reći i za rižu. Glavni prehrambeni proizvodi u tim poslovicama su iz biljnog svijeta.

Na taj je način moguće shvatiti da sjedinjenje svijesti i duha na razini informacije nekog proizvoda omogućuje razlikovanje kvalitete proizvoda u smjeru vječnog razvoja. Stoga, kada konzumirate recimo raženi kruh, odmah ćete osjetiti razliku s obzirom na pšenični kruh. Razlikovni sustav pri konzumiranju proizvoda vrlo je važna karakteristika za razvoj duha i svijesti u smjeru vječnog razvoja. Vektor informacije percepcije, koji odgovara raženom kruhu, usmjeren je na područje svijesti, dok će slični vektor pšeničnog kruha biti već drugačiji vektor upravljanja, koji se usmjerava od svijesti. Percepcija usmjerena takvih vektora razrađuje sposobnost za određivanje svojstava proizvoda vezanih za osiguranje vječnog života. Na taj je način moguće prenijeti percepciju na područje aktivnosti duha, koje stvara život. Tada je moguće napraviti sljedeću percepciju dvaju proizvoda: jedan proizvod percipirati pomoću svijesti, a drugi pomoću duha. Slatko pecivo se može percipirati pomoću određenih sredstava duše. Iz toga proizlazi da pri konzumiranju proizvoda rade, kao što se vidi, skoro svi poznati sustavi, uključujući naravno fizičko tijelo.

Tu se nameće očit zaključak da je sam proces konzumiranja prilično važan proces za organizam u cijelosti iz perspektive informacijskih interakcija. Konzumirajući recimo raženi kruh, možete na percepciji promatrati informaciju od proizvoda i prvobitni duhovni sadržaj položen u isti taj raženi kruh.

Kada čovjek zagrizi pecivo-šupljikavac, prepečenac sa šupljinom unutra, on na razini informacije istovremeno stupa u interakciju s konturom kruga i krugom. Dakle, važno je uzeti u obzir da prilikom konzumiranja proizvoda postoji još i međudjelovanje s oblikom proizvoda. Postizanje vječnog života putem fiksacije svijesti na oblik proizvoda može se provoditi pomoću sljedeće brojčane koncentracije:

294818_31948.

Konzumirajući ove ili one oblike proizvoda možemo, u skladu s time, produživati život, ozdravljivati sami sebe i činiti život vječnim, samo na osnovi međudjelovanja s onim oblicima, koje mi percipiramo prilikom konzumiranja proizvoda. Uz praksu je moguće raspoznavati na percepciji unutarnji oblik dijela proizvoda, koji vam omogućuje vječni život čak putem kratke kontemplacije nad njim.

Važno je još razmatrati konzumiranje proizvoda u skladu sa zadaćom vječnog razvoja prema rasporedu proizvoda, prije nego počnemo jesti. Zašto se predlaže korištenje određenih estetskih kriterija u prehrani? Zato da bi elementi vječnog razvoja bili razvijeni u percepciji. Tako, primjerice, određene šupljine u proizvodima ili kombinacije određenih proizvoda isto predstavljaju element vječnog razvoja. U skladu s time, moguće je također po obliku ili rasporedu umetati strukturu vječnog razvoja.

Takav pristup oblikuje u ljudskoj kolektivnoj svijesti onu percepciju, koja može stupati u interakciju s raznovrsnim oblicima bez ikakvih problema, što je veoma važno za vječni razvoj. Konzumiranje proizvoda nosi u sebi još i takvu poučnu funkciju, koju karakterizira svojevrsna prilagodba različitim

interakcijama. Na primjer, kada nema stresnih situacija i tomu slično, onda organizam proizvodi određenu svojevrsnu smjelost u konzumiranju pa je jasno da, na primjer, dijete, kako se razvija s vremenom, konzumira različite vrste proizvoda i tim samim onom na određeni način istražuje ujedno i vanjski svijet, što je važno za beskonačni razvoj čovječanstva. Brojčani niz za osiguranje vječnog života prilikom koncentracije svijesti na prisjećanje konzumiranih proizvoda je sljedeći: **20868139_819**. Pri korištenju ovog niza korisno je misliti na prehrambeni proizvod koji vam se najviše sviđa i izgovarati niz u mislima ili ga gledati.

Daljnja obrada prvobitnog proizvoda također zahtijeva određenu tehniku upravljanja i umetanje razine vječnog razvoja u taj sustav.

Na primjer, kako bismo neki proizvod dalje obrađivali i pridodali mu naknadna svojstva, svrshodno je upotrijebiti –

891498_716. Navedeni niz, dakle, prenosi svojstva vječnosti s jedne razine na drugu. Stoga ga je potrebno iskoristiti u vrijeme obrade proizvoda.

Razmatrajući neke kategorije proizvoda kao što su „Pšenični prepečenci“ ili „Prepečenci s vrhnjem“, možemo računati na to da u proizvodima postoje takvi faktori kao što su nazivi po podrijetlu ili po vrsti okusa. U skladu s time, razvoj vrste okusa također predstavlja svojevrsnu strukturu vječnog razvoja. Zašto nam se u nekim slučajevima jedan proizvod sviđa, a neki drugi nam se recimo ne sviđa? Zato što okus u određenoj mjeri upravlja sustav zaštite organizma, kao i njegov razvoj, u smjeru vječnog života. Izdvajajući iz vlastitih vrsta okusa načelo svoga razvoja, vidjet ćemo da je moguće oblikovati okus, koji bi određivao one

proizvode, koji nominalno u tom trenutku imaju status vječnog razvoja. To je recimo informacija oko maslaca ili pak korištenje informacije kao takve u obliku riječi - recimo prepečenci „s vrhnjem“⁴¹. Dakle, prepečenci su još uvijek bitno drugačiji proizvod, ali imaju okus vrhnja. Slaganje vrsta okusa i prijenos tih kvaliteta na proizvod može predstavljati ona ista svojstva vječnog razvoja, kao i sam proizvod. Brojčani niz za prijenos informacijskih polja vječnog razvoja s jednog proizvoda na drugi je sljedeći: 2910488_081. Prije konzumiranja proizvoda niz se može izgovoriti u mislima.

Korištenje već pronađenih elemenata upravljanja za pojedinca, može na planu vječnog razvoja biti i u obliku riječi. Kada koristite proizvod u smjeru vječnog razvoja, tada primarna razina riječi može također biti i vodeća.

Prelazeći na sljedeći proizvod, kao što je „Glatko pšenično brašno“ ili „Oštro pšenično brašno“ ili pak „Bijelo pšenično brašno“, možemo razmatrati sljedeću kategoriju za upravljanje: u pravilu se pokušava upotrijebiti ono brašno, koje je bolje. Dakle važno je realizirati upravljanje onog tipa, u kojem kvaliteta proizvoda ima različito značenje i može se izabrati ono bolje, no pri tome svaki proizvod može osigurati događaje vječnog života. Takav način upravljanja određen je nizom: **210891489**.

Međutim, u svakom konkretnom slučaju ipak je potrebno polaziti od svojih osobnih potreba i vrsta okusa, kako bi opredijelili prioritete u proizvodima, koji su koncentrirani oko vaših glavnih zadaća, vaših glavnih stanja, glavne razine vaše percepcije. Ljubav, koja pokreće ljude, označava takvu aktivnost, koja koristi proizvode po ideološkom načelu realizacije glavnih zadaća ličnosti. Upravo je zato potrebno graditi

upravljanje vječnog života pomoću brojčanih koncentracija na proizvode.

Kada razmatramo proizvod kao što je „Raženo brašno“, možemo zamisliti da se čovjek nalazi u raži, u polju, gdje ima puno vegetacije, iz koje zatim niče raženo brašno, a niče i odgovarajuće emocionalno stanje. Određeni tipovi proizvoda koriste se zato što stvaraju određene asocijacije. Na primjer, stanje ljubavi koje ste iskusili u polju, gdje raste pšenica, pa čak i ako osoba to vidi na televizoru ili na slici, pogoduje izboru u konzumiranju proizvoda. Možete zamisliti da se nalazite na nekom lijepom mjestu, na primjer kraj jezera, i u taj trenutak se na razini stanovitih skrivenih procesa u svijesti događa određeno preklapanje upravljačke informacije i vaših stanja. Na taj se način stvara okusna karakteristika vaše percepcije proizvoda koji taj tren konzumirate.

Kada počinjemo upravljati u smjeru vječnog razvoja, sljedeći element treba biti takav da moramo imati određenu stabilnost poznatog tipa pa razina prošle informacije, koju sadrži proizvod, isto predstavlja element stabilnosti.

Prelazeći na sljedeće proizvode – žitarice, možemo razmotriti podružtvljenu karakteristiku takvog proizvoda. Na primjer, žitarice jedu i životinje i ljudi, te stoga možemo razmatrati određeni međuodnos između različitih vrsta živih organizama, koji koriste isti prehrambeni proizvod. U skladu s time, ako jedna vrsta organizma počne upotrebljavati proizvod i razvija se u smjeru vječnog razvoja, druga vrsta može po načelu usporedbe također steći tu sposobnost. Dakle, ovdje je važno razmotriti određenu, da tako kažemo, finu organizaciju ovog procesa na planu usporedbe razvoja

objekata informacije, koji upotrebljavaju iste predmete i ista svojstva tih predmeta.

Prelazeći u upravljanju na proizvod kao što je heljdina prekrupa, vidjet ćemo da je moguće u ovoj žitarici prepoznati to međudjelovanje različitih sustava. Ovo je proizvod koji podružtvjava upravljanje. Mi tako možemo u ovoj žitarici u danom trenutku razmotriti ili čak umetnuti u nju ove karakteristike. Na primjer, prilikom konzumiranja heljdine kaše možemo mirno razmatrati upravo onaj element upravljanja, koji je vezan za to da zadaća vječnog razvoja ne stoji samo pred ljudima, nego i pred svim živim bićima, pri čemu je ona rješiva putem podružtvljenja informacije.

Razmatrajući pšeničnu krupicu, vidimo da se pri konzumiranju pšenične krupice ovo načelo može iskoristiti kao načelo sveopće realizacije bilo kakve informacije, pa tako i načelo bilo kakve podružtvljene informacije, koja u pojedinom slučaju dolazi u nekim konkretnim okolnostima i situacijama. Ako uzmemo u obzir da se griz konzumira recimo od djetinjstva, onda je moguće računati na to da je niz proizvoda zapravo već usmjeren na vječnu uporabu. Isto tako, ako uzmemo zobenu krupicu, koja se isto može koristiti jedan poprilično dug period, onda možemo razmotriti kako niz proizvoda ima već usađenu informaciju takoreći stalne uporabe, pri čemu je važno prenositi ove karakteristike proizvoda u strukturu vječnog razvoja na razini svijesti. Dakle, duh, koji prilikom konzumiranja proizvoda na svoj specifičan način vježba regulaciju tijela putem mišljenja, u svakom pojedinom slučaju može imati određeni, pa čak jedinstveni program obuke na razini konzumiranja, u ovom slučaju je to kaša od pšenične krupice. I kada je sam proizvod

usmjeren na uporabu kroz gotovo cijeli čovjekov život i smatra se korisnim, a ne štetnim, dakle dozvoljen je, onda ova kategorija proizvoda organizira određeni element u proizvodima, u kojima je položena sama informacija vječnog razvoja.

U tom smislu, prelazeći već na žitarice kao što su zobena krupica, ječmena prekrupa, proso i rižina krupica, možemo razmotriti povezanost na razini kolektivne društvene svijesti u smislu masovne rasprostranjenosti. Razmatrajući dalje zobeno brašno i ječmenu krupicu, možemo vidjeti određene slojeve kolektivne svijesti, koji odgovaraju uporabi danih žitarica, te vidjeti na koji način oni stupaju u interakciju, čak i na planu društvenih procesa. Dakle, ako razmotrimo, recimo, zobene pahuljice „Herkul“ ili kukuruzne pahuljice, vidjet ćemo da je rastući kukuruz također element određene razine vječnog razvoja, jer to za čovjeka predstavlja kontrolirani sustav, što naravno vrijedi i za druge žitarice.

No, u ovom slučaju moguće je vidjeti još jasniji oblik – čestu uporabu kukuruza na razini rasta, na primjer kukuruznih klipova i slično. Ovdje već postoji razina međudjelovanja s proizvodom na razini njegova rasta i one razine kada proizvod dolazi do čovjeka.

Razmatrajući proizvode kao što je povrće, moguće je fokusirati upravljanje vječnog razvoja i vječnog života na sljedeći način: ako razmatramo jednu vrstu povrća na beskonačnoj udaljenosti od čovjeka, onda prilikom njezinog približavanja na optičkoj razini percepcije možemo razmotriti sve njezine unutarnje strukture. To je onaj proizvod, koji prilikom približavanja organizmu i prilikom njegovog konzumiranja stvara kategorije beskonačno udaljenih polja. Zato je on prilično dobro,

a nekad i maksimalno prilagođen vječnom razvoju, pa razmatrajući, recimo. rast patlidžana, možemo vidjeti kako ga je moguće upotrijebiti na razini početnog rasta, ali i onda kada je dosegao određenu veličinu, dakle veličina često nije od velikog značaja. Štoviše, sam ciklus patlidžana je da proklija, a budući da je sezonsko povrće, možemo doći do sljedećeg zaključka: mogućnost konzumiranja danog proizvoda u bilo kojem trenutku od trenutka njegovog minimalnog uređenja također govori o statusu vječnog razvoja, koji je položen u povrće, jer ta mogućnost da se ono uvijek može konzumirati, u bilo kojem trenutku, predstavlja dobru karakteristiku, koja govori o tome da je dani proizvod spreman u bilo koje doba. Na primjer, ako ga usporedimo sa sirom, koji mora proći nekakvu tehnologiju obrade, ispada da se sir na primarnoj razini uređenja ipak ne smije pojesti, za razliku od patlidžana. Ovdje je potrebno uvidjeti da se duh može realizirati i dobiti korisne podatke kroz vašu svijest i vašu percepciju na planu stalne dostupnosti proizvoda, što je važna karakteristika vječnog razvoja. Nije važno kakav je proizvod, je li on materijalan ili pak vi putem svijesti regulirate svoje životne procese.

Na taj način, prelazeći s povrća na informaciju voća, može se primijetiti da je sezonski element vrlo važan na planu razvoja. Voće je također često moguće konzumirati i kada nije potpuno zrelo i tu se vidi sličnost upravljanja za povrće i voće. Pri tome na razini informacije postoji određeno poklapanje informacije povrća i voća. Stoga se na planu djelovanja voće također može očitovati kao element stalne dostupnosti za konzumiranje, čak i kad nije potpuno sazrijelo. U vezi s ovim možemo okarakterizirati zajedničko polje

percepcije: povrće-voće.

Prelazeći na sljedeće vrste povrća, kao što su bijela repa, zeleni grašak, tikvice, zeleni kupus, crveni kupus i cvjetača, uočavamo ovdje veliku raznovrsnost oblika. Konzumiranje zelenog graška stvara rezerve na planu većeg broja događaja. Različita boja kupusa (zeleni, crveni) daje mogućnost promotriti događaje čak u vezi s bojom. Iz ovoga proizlazi da se prilikom konzumiranja proizvoda pojavljuje specifična razina aktivnosti duha, kada se pri upravljanju aktivira logični postulat. Znači, prilikom konzumiranja graška dolazi do nehotične procjene količine. Često se ta procjena zadržava na prvih par zrna graška i dalje čovjek ne broji. Prema tome, ono što je progutano ne broji se s obzirom na količinu tih istih zrna. I upravo se ovdje opet pojavljuje element vječnog razvoja u sustavu čovjekove svijesti. To je vrlo važan čimbenik, koji se odnosi na psihologiju konzumiranja proizvoda, gdje prijelaz s elementa računanja na element s odsustvom računanja označava karakteristiku beskonačnosti. Zato je ovdje važno uzeti u obzir te karakteristike. Ako im se još doda razina koja odgovara boji, možemo u potpunosti osigurati određeni razvoj duha, koji uzima u obzir razne i često ne sasvim vidljive čimbenike u beskonačnom razvoju.

Prelazeći na proizvod kao što je krumpir, možemo ispitati sljedeće karakteristike vječnosti, svojstvene danom proizvodu. Na primjer, kuhani krumpir sadrži prilično mnogo dijelova, koji se međusobno spajaju, pogotovo ako je krumpir rahao, stvarajući tako određenu razinu percepcije, koji je karakterističan za mnoštvo događaja. Stoga, ako promatramo krumpir na planu oblika i spajanja raznih mikrokomponenta,

dobivamo višekomponentnu razinu, za razliku od, recimo, mladog luka, poriluka i crvenog luka. Dok su ovdje oblici vidno spljoštjeni s obzirom na pojedinu površinu, krumpir na tom planu odlikuje određena zrnatost. I kada prijelaz od čvrstog oblika ka kuhanom znači pojačavanje svojstava na planu količine komponenata, onda ovdje možemo promotriti načelo, koje govori da priprema proizvoda dovodi do sustava koji je općenitiji, značajniji ili veći u informaciji percepcije.

S obzirom na to, sam proces pripreme i sam proizvod su jedinstveni. Kada gradite sustav vječnog razvoja, morate uzeti u obzir onu karakteristiku, koja je usmjerena na vječni razvoj. Pri tome je sasvim moguće umetati neke jednostavne upravljačke elemente u jelo. Dakle, ako režemo krumpir, bolje da ga izrežemo u više komada, ili ako ga kuhamo, bolje ga je što više raskuhati. Na primjer za takve karakteristike možemo reći da odgovaraju realizaciji zadaće vječnog razvoja.

Ispitujući dalje proizvode kao što su crveni luk, crvena mrkva, krastavci sa slobodnog prostora, krastavci iz plastenika, možemo uočiti da je u nekim slučajevima oblik izgleda čvrsto i mijenja boju za mono-proizvode, recimo po tom mono-obliku oni uzajamno djeluju pri uporabi. Na primjer, ako radite salatu od krastavaca i dodate luk, pa dodate još neke proizvode tog tipa, kao što je slatka crvena paprika, slatka zelena paprika, lišće peršina, korijen peršina, možete vidjeti da interakcija tih proizvoda za zadaću vječnog razvoja često leži u najjednostavnijem tipu, kao što je interakcija po obliku. To znači da što više oblik odgovara vašoj percepciji, to se vi, u skladu s time, točnije realizirate na planu vječnog razvoja i to samo od prehrambenih proizvoda.

Stoga je ovdje važno proučiti i karakteristike boja kod takvog tipa, kao što je zeleni oblik, to jest oblik zelene boje. Što se ona više nalazi iznad jela, to više govori o životu. Zelje je utjelovljenje života, i upravo činjenica da se njime posipa jelo (možemo recimo na vrh nekog jela posipati rabarbaru, korijen peršina ili slatku zelenu papriku) karakterizira cilj vječnog razvoja, realiziran u onome što daje život.

Promatrajući dalje proizvod kao što je rotkvica, možemo uočiti da se mnoge karakteristike rotkvice na planu vječnog razvoja očituju u kori i unutarnjem sadržaju. Često je kora crvena, a unutra bijela i tu ne prodiere crvena boja. Ovdje je važno opaziti da je jasno razgraničavanje boja također karakteristično za čvrstoću nekih procesa u prostoru i vremenu, te konzumiranje ovog proizvoda, kao sustav istraživanja svijeta, također pruža svijesti sustav čvrstog fiksiranja bilo kakvog procesa, recimo, vječni razvoj.

Promatrajući rotkvu, možemo vidjeti da su određene kvalitete okusa karakteristične za toleranciju organizma na određene razine danog proizvoda, pa je stoga taj proizvod na planu vječnog razvoja koristan, karakterizira ga oblikovanje postojanog okusa ili postojanosti okusa u okusnim manifestacijama rotkve. Na taj način oblikuje se također i duhovna struktura, koja već od jednog impulsa odmah percipira određeni plan okusa.

Promatrajući sljedeći proizvod, tj. repu, potrebno je u sustavu kolektivne svijesti uzeti u obzir sljedeći element na razini upravljanja, koji odgovara tome da postoji kolegijalno, kolektivno primanje proizvoda, i pri tome je važno da u sustav kolektivnog primanja proizvoda bude usmjereno strukturiranje tog sustava prema vječnom

razvoju. Stoga, kada se kolektivno primanje odvija na razini osvješćivanja cijelog kolektiva o zadaći vječnog razvoja, tada se naravno dobiva znatno veći učinak, čak i od običnih proizvoda, koji dolaze bez takve zadaće.

Promatrajući proizvod kao što je zelena salata i cikla, možemo uočiti da se po pitanju salate upravljanje odvija bliže fizičkog tijelu prema strukturi vječnog razvoja, dok za ciklu upravljanje teče na takav način, da vi usredotočite pažnju na proizvodu(ciklu), na informaciju, koja odgovara danom proizvodu ispred sebe. Zelena salata je raspršena razina, a cikla predstavlja zrake, koje stoje gotovo vertikalno.

Promatrajući sljedeći proizvod kao što je rajčica sa slobodnog prostora, možemo uočiti upravljanje, koje sjedinjuje u sebi međudjelovanje zemlje i prehrambenih proizvoda. Stoga, u danom slučaju, upravljanje se mora na planu vječnog razvoja širiti još i na zemlju, općenito na podlogu koja hrani proizvod i na kojoj se proizvod razvija. Promatrajući rajčice iz plastenika, možemo uočiti da je sam proces upravljanja koncentriran u središtu same rajčice, na fizičkoj razini te rajčice. I kada se odvija koncentracija, jasno je da se svi vanjski elementi, kao što je izgradnja plastenika i stvaranje posebnih uvjeta, skupljaju unutar same rajčice. Ovaj tip upravljanja rasprostranjen je na prilično velik broj pojava kao što su plastenici, takoreći umjetno izgrađeni sustavi za uzgoj proizvoda, a to se opet može proširiti na gotovo svaku razinu kozmičkog prostora za beskonačan razvoj čovječanstva u različitim prostornim sustavima, na druge galaksije i tako dalje.

Za mahune je karakteristična razina jedinstva proizvoda na razini primarnog sazrijevanja. Postoji sličnost po rastu s određenim tipom proizvoda, na

primjer s graškom. Promatrajući recimo mješavinu proizvoda kao što su divlji (medvjedi) luk i češnjak, bit će nam jasno da postoje različiti tipovi proizvoda. Češnjak je recimo bolje upotrebljavati u neizmijenjenom obliku, dakle bez miješanja, dok se špinat i kiseljak mogu koristiti u potpuno različitim jelima. Od kiseljaka se može, na primjer, praviti juha, što je treće svojstvo proizvoda općenito u pravljenju pojedine vrste jela, koje je rezultat termičke ili neke druge vrste obrade. Upravljanje u smjeru vječnog razvoja s obzirom na ova svojstva ostvaruje se preko sljedećeg niza: **2980148918**.

Prelazeći na poglavlje „Voće i bobice“, važno je razmotriti zajedničku orijentaciju na razvoj svijesti na planu spoznaje tehnologije vječnosti, koja proizlazi iz proučavanja rasta danih proizvoda. Na primjer, promatrajući rast ananasa i marelice, možemo pokušati na apstraktan način pronaći neka

svojstva razvoja dunje i mirabele (šljive ranke). Pri tome, promatrajući rast banane na većoj visini od susjednih drva i od zemlje, te ako uzmemo u obzir karakteristiku visine tamo gdje se koristi sila teže, recimo kod višnje, onda možemo vidjeti da čim plod padne na zemlju, može se raspasti. U skladu s time, svojevrsnu razinu percepcije proizvoda na planu vječnog razvoja predstavlja njegovo prirodno stanje i njegov put do potrošača u netaknutom obliku.

Dakle, ako promatramo recimo proizvod kao što je šipak, ili kao što je kruška, smokva ili drijen, onda vidimo da je kruška manje podložna promjeni oblika od smokve. U isto vrijeme, ako promatramo breskve, vidimo da je ovdje najpovoljnije ujedinjenje oblika i sadržaja jedan određen vremenski period, na planu nepromjenjivosti oblika, to jest nepodložnosti promjeni,

ali neki vremenski period koji je kraći, nego primjerice kod kruške.

U skladu s time, percipirajući ujedinjenje svojstava proizvoda s obzirom na vrijeme i na interakciju oblika na planu njegove uništivosti ili neuništivosti, možemo vidjeti da se u dinamici proučavanja proizvoda, koje čovjek prilično često susreće u svom životu, može izgraditi određena struktura duha, kada se čovjekov oblik nikada ne mijenja. U tom pogledu, odrastao čovjek već može beskonačno dugo sačuvati oblik, to jest dobivati u dinamičkim sustavima beskonačnu statiku. To je veoma važan element čovjekova razvoja i u tom smislu se proizvodi mogu u potpunosti iskoristiti upravo kao sustav duhovnog razvoja na planu proizvodnje tehnologije vječnog razvoja.

Prelazeći na sljedeći proizvod kao što je jarebika ili kao što je crnoplodna aronija, uspoređujući to sa šljivom ili datulama, vidimo da pri konzumiranju, na primjer, japanske jabuke, možemo određene okuse tih proizvoda osjetiti prilikom usporedbe s okusom japanske jabuke. Upravo zato je poredbena karakteristika okusa također element vječnog razvoja, koji se odnosi na shvaćanje procesa koji su takoreći sačuvani u statici prošlih događaja. Pri tome određeno znanje tih procesa odgovara tome da se, na primjer, prilikom konzumiranja trešnje savršeno jasno očituje razlika u okusu s obzirom na višnju, međutim, istovrsnost oblika podrazumijeva da proizvodi imaju zajednički kontekst usmjerenja u sustavu veza s realnošću. I na osnovi toga moguće je graditi duhovno upravljanje, koje se odnosi kako na ujedinjenje sličnih procesa ili njihovo razjedinjenje tako i na osnovu duhovnog upravljanja različitim procesima, koji se

usredotočuju na planu analize prehrambenih proizvoda putem vlastite svijesti.

Prelazeći dalje na proizvod kao što je dud, jabuka, naranča, grejp, limun i mandarina, možemo uočiti da, ako promotrimo primjerice jednu krišku unutar mandarine, onda ta kriška, koja se na određen način po obliku često slaže s određenom kriškom grejpa, ujedinjuje proizvode po obliku. Pojavljuje se sljedeći element vječnog razvoja – određen i u tom smislu beskonačan broj kombinacija proizvoda, koji također grade sustav vječnog razvoja. To je jedan od važnih načela konzumiranja prehrambenih proizvoda, koji u kolektivnoj svijesti oblikuje vječnost, jer upravo kombiniranje proizvoda može biti beskonačno. Iz toga proizlazi da je najraznovrsniji tip kuhinje i poželjniji u smislu vječnog razvoja od, recimo, istog tipa prehrane.

Prelazeći na sljedeće proizvode kao što su brusnica, grožđe, močvarna borovnica i kupina, te ako ih usporedimo primjerice s jagodom, onda vidimo da će jagoda bolje uspjeti nekultiviranim uvjetima, za razliku od recimo grožđa.

Možemo utvrditi da određena vrsta proizvoda ima neku prvobitnu prirodnu srž u vječnom razvoju, pa otkrivajući samu strukturu proizvoda, kada se odmah pri usporedbi s drugim proizvodima otkriva unikatnost proizvoda na planu cjelovitosti percepcije oblika, to jest upravo percepcije struktura određenog sjaja vječnog života, mi možemo u potpunosti konzumirati proizvode sa sviješću o tome i tada se svojstva proizvoda mijenjaju. Proizvod počinje zasićivati organizam strukturom vječnog razvoja i realnim komponentama vječnog razvoja, jer je u vječnom razvoju neophodno u svakom slučaju podržavati

vitalnost organizma.

U vezi s time možemo primijetiti da se to ne odnosi samo na proizvode koje je uzgojio čovjek ili samo na one, koji su rasli u prirodnih uvjetima, nego je ovdje jednostavno važno shvatiti sam princip. To se može pripisati i onim proizvodima, koje uzgaja čovjek.

Dalje, prelazeći u percepciji na proizvode kao što je kljukva, ogrozd, malina, močvarna jagoda, pasji trn, bijeli ribiz, crni ribiz i borovnica, zatim razvijajući upravljanje primjerice promatranjem u svojoj svijesti svježi plod divlje ruže (šipak), vidimo da čim pređemo na suhi plod divlje ruže (šipak) svi navedeni proizvodi, ako ih promatramo kroz dio teksture maline, mogu se rasporediti prema raznim svojstvima s obzirom na prisutnost vitamina ili bilo kakvih mikroelemenata korisnih za vječni razvoj. Ako obuhvatimo sve proizvode i promotrimo sve moguće kombinacije njihovog razvoja, onda otkrivanje određenog cilja unutarnjih događaja, koji vodi ka vječnom razvoju predstavlja određeno stanje pojedinca, stanje organizma i određenu točku gledišta na prostor budućnosti u svijesti čovjeka, kada čovjek osvješćuje da mu prehrambeni proizvodi grade vječni život unutar njegovog fizičkog tijela tako što ga zasićuju. Vi možete recept vječnog razvoja, koji ste vi stvorili, predati drugom čovjeku i tada se kod njega povećavaju rezerve vječnog života.

Za čovjeka je važno percipirati informaciju da je prirodno stanje čovjeka – vječnost, vječni život u fizičkom tijelu, i pri tome ne dovoditi u vezu svoje stanje s konačnošću proizvoda. Stoga je, prema naumu Stvoritelja, razlika upravo u načelu, u položaju u odnosu na svijet, u mjestu u svijetu, gdje se nalazi ovaj ili onaj

objekt informacije.

Prelazeći na mahunarke, možemo promotriti takvo upravljanje, kod kojeg je moguće predočiti mahunarke na nekoj većoj ili manjoj udaljenosti od sebe i mislima formirati osmicu. Ako usredotočimo pažnju unutar krugova osmice, moguće je primiti vječni razvoj jedino putem takve koncentracije. Pri tome, ako usporedimo recimo bob, oljušteni grašak, neoljušteni grašak, pa soju grah i leća, te uzmemo za upravljanje leću ili jednostavno grah, vidimo da je moguće naprosto putem koncentracije držati te proizvode u svijesti i koristeći jedan od njih dobiti efekt, koji na planu vječnog razvoja odgovara svakome od njih.

Nadalje, promatrajući proizvod kao što su gljive, možemo upravljanje vječnog razvoja u potpunosti postaviti na sljedeći način: promatrati gljive kao sustav određenog prekrivanja tla, koji se nalazi oko nas, ali na tlu na kojem vi stojite nema gljiva. Upravo je to načelo nepovredivosti proizvoda na temelju razvoja čovjeka i on je važan pri konzumiranju takvog proizvoda kao što su gljive. Važno je to načelo u svojoj svijesti proširiti na beskonačnost, to jest proizvode koje koristimo upotrebljavati na takav način da općenito u prirodno postavljenim uvjetima ne uništavate dani proizvod i, što je više, da možete na planu razvoja ekološkog pokreta

„neuništivost vrsta na planeti“ širiti svoju svijest upravo u smjeru proizvodnje bilo kojeg prehrambenog proizvoda.

Uspoređujući gljive kao što su svježje bijele i sušene bijele gljive, svježji brezovi djedovi, svježji turčini i svježje krasnice, možete za svaki naziv gljive uvesti svoje vlastite sustave upravljanja prema rasprostranjenosti tih

gljiva u prirodnim uvjetima. Stoga, dok konzumiramo bilo kakve gljive, možemo prema tome promatrati i sve vanjske događaje, koji su se odvijali kraj gljiva u prirodnim uvjetima, te pri tome, ako su to šumske gljive, onda u skladu s time možete percipirati svu silu vanjske prirode za vječni razvoj.

Promatrajući proizvode kao što su mesni proizvodi i perad, mora se prije svega duhovnim djelovanjem usmjeriti upravljanje u pravcu nepovredivosti u daljnjem beskonačnom razvoju svih živih bića. Ovaj razvoj također prilično jednoznačno određuje i vašu vječnu razinu razvoja.

Promatrajući proizvod kao što su jaja, možemo raditi upravljanje na takav način da se iz svakog jaja reproducira živi organizam, a u skladu s time zadaća je vječnog razvoja govoriti o tome da sve, što može dovesti do života, mora biti očuvano i razvijeno do vječnog života. Na taj način, dok percipiramo strukturu razvoja, možemo pojačavati i realno posjedovati mehanizam i strukturu vječnog razvoja i unutar svojeg organizma.

Promatrajući proizvode kao što su ribe i plodovi mora, moguće je, prije svega, putem svijesti raditi naravno upravljanje na nepovredivost svih živih na planu vječnog razvoja svakog život bića. U skladu s time, to upravljanje vam stvara razinu proizvodnje ribe i plodova mora. Kada vaša svijest pomaže proizvodnji gotovo jedne te iste strukture, koju ste pojeli, moguće je proizvoditi upravljanje po načelu potpune obnovljivosti informacije. Dakle, element gotovo potpunog obnavljanja tog istog šarana ili ružičastog lososa, tih istih glavoča na potrebnom mjestu, upravo istih, govori o tome da u prehrambenim proizvodima postoji

svojevrсна razina potrebe za potpunim obnavljanjem sve dok se čovječanstvo ne nauči sintetizirati proizvode i ne istrebljivati živa bića.

U vezi prehrane moguće je postaviti zadaću uzimanja upravo sintetiziranih tvari, koje bi sve do jedne u potpunosti zamjenjivale proizvode dobivene od živih bića. Pri tome trebamo znati da će se i dalje konzumirati biljni proizvodi biljnog porijekla. Ako uzmemo u obzir da u konzumiranju ikre stoji primarna zadaća vječnog razvoja svakog jajeta, onda je, naprotiv, stvaranje u svojoj svijesti elemenata vječnog razvoja za svako jaje ovdje već za čovjeka stvara rezervu vječnog razvoja. Jer, glavno ideološko usmjerenje i realizacija danog smjera, kao i svako planirano djelo, ostvaruje se tijekom vremena i to na takav način da sama ideja ili misao postepeno prelazi u svoju realizaciju. I, prema tome, ovdje je važno imati na umu da je pri realizaciji također važna sustavnost, te se zato razvoj u svijesti odvija na takav način da svijest već sada posjeduje sve korisne funkcije ovog vječnog razvoja, iako u danom slučaju nije još sve realizirano.

Prelazeći na sljedeći proizvod – orašaste plodove, možemo vidjeti da, ako usporedimo proizvod kao što je lješnjak s bademom, orasima, kikirikijem i suncokretovim sjemenkama, usporedba različitih grupa dovodi do različitih svojstava, te uopće do jedinstvenog pristupa upravljačkim sustavima u smislu da je moguće unutar takvog tipa proizvoda, kao što su orasi, naći sve sustave vječnog razvoja.

Prelazeći na tip proizvoda kao što su poslastice, ako kao osnovu uzmemo recimo proizvod kao što je med ili šećer, ili žele bombon, iris ili zefir, možemo vidjeti da sama razina percepcije slastica i jest upravljačka razina, a

to što nam se sviđa je i korisno, a to je često i razina vječnog razvoja. Potrebno je u sustav vječnog razvoja umetnuti ono, što se čovjeku sviđa i to će kod čovjeka biti pogodno za prilično ozbiljnu razinu vječnosti. Tako postoje određene karakteristike u svijesti društva, da je na primjer čokolada također pogodna za stvaranje osjećaja radosti, pa uspoređujući u percepciji recimo proizvode kao što su halva, crna ili mliječna čokolada, ako usporedimo i razne medenjake, torte i tako dalje, možemo jasno odrediti što nam se sviđa, a to što organizam iznutra percipira kao korisno, često možemo izvesti kao korisno s uvjetom vječnog razvoja.

Pojavljuje se sljedeća razina, a to je upravljanje prehrambenim proizvodima iz perspektive same zadaće. U svaki prehrambeni proizvod iz perspektive istih brojčanih nizova možemo umetnuti strukturu vječnog razvoja, a pri tome je također potrebno na duhovnoj osnovi fiksirati zadaću vječnog razvoja prilikom konzumiranja prehrambenih proizvoda. Čak i kada ne mislite o tome, primarno upravljanje često djeluje dug period vremena. Ako se redovito, ili kad već imate vremena, prisjetite toga i tehnološki pojačavate ovu zadaću vječnog razvoja prije svakog konzumiranja proizvoda, onda ćete vrlo brzo stabilizirati tu zadaću i bit će vam lakše dobiti strukturu vječnog razvoja prilikom konzumiranja bilo kojeg proizvoda, kao i pri radu sa svakim prehrambenim proizvodom uz međudjelovanje tih proizvoda s vanjskim sustavima.

Vi pomoću duha možete u potpunosti prilagoditi svojstva proizvoda, koji vode ka vječnom životu, i istovremeno razvijati svoju svijest u smjeru vječnog razvoja, stalno povećavati svoje zalihe i tehnologije vlastite svijesti.

Dok sudjelujete u interakciji s prehrambenim proizvodima, često razmatrate razne pristupe, jer različiti ljudi imaju različite potrebe i ukuse o kojima se, kako kažu, ne raspravlja. Stoga je isto moguće na poseban način reagirati na informaciju koja se nalazi oko proizvoda. Na osnovi reklama je poznato kako postoje neke znanstveno stabilne teorije o prehrani i tako dalje. Važno je iskoristiti sve što je korisno, pri čemu uvijek treba u sve sustave postaviti zadaću vječnog razvoja. U tom pogledu, ako uzmemo u obzir da mnogi proizvodi postoje već prilično dugo, kao što je to recimo ulje, te da se oni skoro uopće ne mijenjaju, onda je važno iz svega što se nudi u medijima odabrati ono što ima najdugotrajniji i najstabilniji sustav, da bismo mogli procijeniti ovaj ili onaj proizvod. Često je važno uzeti u obzir i činjenicu da je kod različitih proizvođača različita i proizvodnja, zato u nekim slučajevima morate još dodatno upotpuniti proizvode, koje su proizveli jedni ili drugi proizvođači, i to pomoću upravljačkog sustava svoje svijesti. To mogu biti jedni te isti proizvodi, no pri tome, budući da se razlikuju tehnologije, oni mogu biti različiti na planu djelovanja na vas. Stoga je važno svaki put na neki način ponovno dijagnosticirati proizvod na unutarnjoj razini te razvijati kulturu prehrane na planu individualnog pristupa, nekih individualnih dijagnostičkih karakteristika.

Ako u margarinu ili čak u nekoj jestivoj masti postoje takozvane trans-masne kiseline, koje često nisu u potpunosti pročišćene, onda se količina trans-masnih kiselina mora smanjiti. Zato u ovom slučaju samo upravljanje mora polaziti od toga da normira u proizvodima sadržaj onih sustava, koji dovode do određenih problema. U tom pogledu, važan element

predstavlja vaša sposobnost da pratite kretanje prehrambenog proizvoda po cijelom organizmu i pri tome dovodite u vezu ove ili one procese. Često propisuju razne tipove dijeta, no i kada ste na dijeti morate biti oprezni, jer ovdje je nužno individualno uspoređivanje i privikavanje na svaku dijetu.

Govori se kako na planeti ima puno ljudi, ali to nije točno. Ako si predstavimo sve žive ljude – oko sedam milijardi, te ako si prema postojećoj procjeni predstavimo komad zemlje

55 sa 55 kilometara, onda svih sedam milijardi stane na taj komad zemlje i na svakom kvadratnom metru stoje dva čovjeka, a to je onda dosta prostrano. Zapravo je na Zemlji vrlo malo stanovništva i ono se može beskonačno razvijati u svakoj situaciji. Potrebno je upravljati prema beskonačnoj proizvodnji prehrambenih proizvoda.

Danas se koriste razne biotehnologije ili, na primjer, genetski inženjering. Važno je u svojoj percepciji dovesti te procese u uzajamnu vezu, kako ne bi u budućnosti došlo do nepotrebnih posljedica.

Dakako, ako promatramo genetski inženjering, možemo odmah odrediti bit, koja se sastoji u tome da svaka biljka ili životinja ima mnoštvo različitih osobina, a za svaku osobinu odgovara određeni gen. Gen je mali segment molekule deoksiribonukleinske kiseline (DNK) i odgovoran je za određenu osobinu biljke ili životinje. Ako uklonimo gen odgovoran za pojavu neke osobine, onda nestaje i sama ta osobina. S druge strane, ako unesemo u biljku novi gen, ona zadobiva i novu kvalitetu.

Modificirana biljka često se blagozvučno naziva i transgena biljka. S obzirom da su na božanskoj razini

bile prvenstveno stvorene biljke i životinje, onda ih se treba pregledati u upravljanju. U slučaju konzumiranja genetski modificiranih proizvoda važno je da se biljni gen unesen u strukturu životinje ili gen morskog bića unesen u strukturu biljke može prilagoditi čovjeku. Potrebno je također pri unošenju takvih proizvoda provoditi upravljanje za prilagođavanje. Budući da je danas sve više takvih prehrambenih proizvoda, dakle genetski modificiranih, u skladu s tim treba provoditi upravljanje na planu normalizacije reakcije organizma na gotovo svaki sustav promjenjivih proizvoda.

Vi zapravo možete na temelju tehnologije svoje svijesti, na temelju razvoja duha, duše i težnje ka vječnom životu, upravljati prehrambenim proizvodima, ali i prenositi ta znanja putem recepata, putem bilo kojih upravljačkih nizova, koji često prilično jednostavno prenose sustav upravljanja na planu vječnog razvoja.

Možemo reći da je u strukturi vječnog razvoja često vrlo lako izgraditi sustav duhovnog razvoja, koji će moći izvesti upravljanje na razinu praktične tehnologije. Dakle, vi u praksi, dok ste u interakciji s prehrambenim proizvodima, razvijate određeni sustav vječnog razvoja, koji je uvijek uz vas, pa ga možete prenijeti na druge pojave, usvojivši iskustvo duhovnog stanja, usvojivši strukturu interakcije broja, riječi i prehrambenog proizvoda.

Čovječanstvu ne treba dugo vremena da izgradi određenu kategoriju prehrambenih proizvoda, koji osiguravaju vječni život. Često i nije tako teško sintetizirati prehrambene proizvode ako je zadaća cjelokupnog društva usmjeravati razvoj čovječanstva na vječnost i učiniti ljudski život vječnim, koristeći uz to i tehnologije, koje se odnose na prehrambene proizvode.

Prilikom rada s tehnologijama, koje smo izložili u ovoj knjizi prema brojčanim koncentracijama na hranu, važno je upotrijebiti kako metode konkretnog i izravnog upravljanja putem brojčanih nizova tako i metode osvješćivanja i razumijevanja veza u prehrambenim proizvodima, usmjerene na postizanje i osiguravanje sada već vječnog života za čovjeka.

Dalje su po brojevima izloženi recepti. Iza crtice kraj broja koji odgovara receptu nalaze se brojčane koncentracije, koje izgovarate u mislima prilikom pripreme hrane prema receptu i tako realizirate vječni život. Poslije broja i brojčanog niza napisan je tekst recepta, na koji se određeni niz odnosi.

RECEPTI

SENDVIČI

Sastojci: 6 kriški kruha, 120 g fileta haringe, 4 kuhana krumpira, 2 rajčice, začinsko bilje po izboru, sol, 3 žlice kiselog vrhnja, 30 g maslaca.

Način pripreme. Namažite maslac na kruh i stavite na vrh narezane komadiće filea. U kiselo vrhnje dodajte sol i papar. Nanesite ga na haringu. Stavite komadiće narezanog krumpira i ponovo namažite slojem kiselog vrhnja. Ukrasite odozgo sendvič sitno narezanim komadićima rajčice i začinskog bilja.

2 – 5198419

Sastojci: 7 kriški crnog kruha, pašteta od papaline, 3 jaja, 50-70 g majoneze, 1 češanj češnjaka, 2 kisela krastavaca, kopar.

Način pripreme. Skuhajte jaja, ohladite ih, ogulite i tanko naribajte. Ogulite češnjak i zdrobite ga u drobilici za češnjak. Krastavac narežite na tanke kolutiće. Od majoneze, paštete, izribanih jaja i češnjaka napravite smjesu. Na komad kruha nanosite tanki sloj smjese, a na vrh stavite narezane krastavce i ukasite grančicom kopra.

3 – 584

Sastojci: 7 kriški bijelog kruha, nadjev od mljevene haringe ili file ukiseljene haringe, 2 jaja, 50 g ljutog sendvič-maslaca (s crvenom paprikom), kiseli krastavac ili 2-3 ukiseljene jabuke, začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Skuhajte jaja, ohladite ih, ogulite i tanko naribajte. Krastavac ili jabuke izrežite na kolutiće. Štrucu namažite maslacem, pospite na nju izribana jaja i začinsko bilje, zatim nanosite sloj paštete ili stavite file haringe i ukasite sendvič krastavcem ili jabukom.

4 – 51348164

Sastojci: 1 štruca bijelog kruha, 120 g svježeg ili kiselog kupusa, list mladog luka, 50 g majoneze, sol, 2 jaja, konzervirane šunke ili mesne paštete, 1 žličica senfa, 30-40 g kečapa.

Način pripreme. Razrežite štrucu uzdužno. Zatim, pažljivo, kako se ne biste oštetiti donju koricu, izvadite iz štruce sav mekani dio. Skuhajte jaja, ohladite ih, ogulite i naribajte na ribežu. List mladog luka narežite, ali ne presitno. Od majoneze, senfa, soli i kečapa

napravite smjesu.

U sredinu obje polovice stavite tanki sloj kupusa, zatim nanosite sloj smjese, pospite narezanim jajetom i lukom. Na donju polovicu stavite sloj šunke ili paštete, spojite polovice i sendvič je spreman.

5 – 89189

Sastojci: 5-7 kriški kruha, 20-30 g meda, 100 g svježe jagode ili ribiza, 70 g mladog kravljeg sira, 50 g keksa.

Način pripreme. Voće sameljite u kašu s kravljim sirom i medom. Keks razlomite u mrvice. Nanesite na kruh dobivenu slatku smjesu i odozgo pospite mrvice keksa.

6 – 548681

Sastojci: 3 kriške kruha, ikra aljaške kolje (može i neka druga), 2 jaja, 3 žlice kiselog vrhnja, začinsko bilje po izboru, 20 g maslaca.

Način pripreme. Skuhajte jaja, ohladite ih, ogulite i naribajte na ribežu. Pomiješajte ih s vrhnjem i nasjeckanim začinskim biljem. Na kruh nanosite tanki sloj smjese od kiselog vrhnja i jaja. Na kraju nanosite ikru tako da je pažljivo zgrabite žlicom i stavite hrpicu na vrh kruha.

7 – 189314012

Sastojci: 3 kriške kruha, 45 g sira, 50 g majoneze, 2-3 jaja, svežanj rotkvice.

Način pripreme. Skuhajte jaja, ohladite ih, ogulite i

prerežite uzdužno. Kruh malo podgrijte u tosteru. Sir sitno naribajte i pomiješajte s majonezom. Pripremite rotkvice i narežite na kolutiće.

Na podgrijani kruh nanosite tanki sloj majoneze i sira, zatim gore stavite rotkvice i 2-3 kolutića jaja.

8 – 49804139184

Sastojci: 7 kriški crnog kruha, 40 g ulja od haringe, 6 rajčica, 4 lista zelene salate, 2-3 jaja, 2 žličice senfa, 50 g biljnog ulja.

Način pripreme. Kruh popržite na ulju s jedne strane. Skuhajte jaja, ohladite ih, ogulite i izrežite na kolutiće. Rajčice narežite na tanke kriške i lagano popržite.

Na kruh nanosite senf, ulje od haringe, list salate, na njega na jednu polovicu stavite 2-3 kolutića jaja, a na drugu stavite 2-3 kriške rajčice.

9 – 498641

Sastojci: 3 kriške kruha, 1 kiseli krastavac, 1 glavica crvenog luka, 50 g sira, 50 g ulja, 120 g mariniranih gljiva, 1 žličica senfa.

Način pripreme. Naribajte krastavac, ogulite luk i izrežite na kockice. Gljive narežite na tanko. Sve povrće lagano popržite na ulju. Sir tanko naribajte.

Nanesite na kruh tanki sloj senfa, zatim dodajte poprženo povrće i na vrh sendviča pospite sira.

10 – 8916491

Sastojci: 300 g šampinjona, štruca raženog kruha, glavica luka srednje veličine, 100 g majoneze i biljnog ulja ili maslaca, začinsko bilje.

Način pripreme. Kruh narežite na šnite, a svaku šnitu na 4 dijela. Šampinjone narežite na ploške, kuhajte u slanoj vodi 5 minuta i popržite na dobro ugrijanoj tavi s maslacem dok ne omekša. Očišćeni luk narežite na kolutiće i popržite na ulju dok ne omekša. Stavite na šnite kruha u slojevima redom:

luk, šampinjone, majonezu i položite na ih tepsiju jedan na drugi. Vrh i strane dobivene „torte“ namažite majonezom i stavite u pećnicu na 5-7 minuta. Prije nego što poslužite na stol, pospite jelo nasjeckanim začinskim biljem.

11 – 5916

Sastojci: štruca kruha, 150 g papalina, 80 g umaka od rajčice, začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Odrežite koricu s četvrtine štruce pšeničnog kruha i narežite štruca na šnite debljine otprilike 1 centimetar. Na svaku šnitu stavite papaline (ovisno o veličini, po 1 ili 2 komada). Premažite umakom od rajčice i stavite na 10 minuta u pećnicu. Stavite tost na tanjur i ukasite začinskim biljem. Poslužite vruće.

12 – 497648

Sastojci: 6 kriški kruha, 80 g maslaca, 2-3 krastavca, 2 kuhana jaja, 4-5 žličice majoneze, sol, kopar.

Način pripreme. Namažite maslac na kruh i blago popržite s obje strane. Narežite krastavce na kriške, a jaja na kolutiće. Na gotov kruh prvo stavite 2-3 kriške krastavca, posolite, zatim stavite tri kolutića jaja i žličicu majoneze. Svaki sendvič ukasite koprom.

13 – 8543218

Sastojci: 7 kriški kruha, 100 g maslaca, marinirani file ribe,

4 jaja, 100 g bijelog sira, 2 žlice krušnih mrvica, 1 žličica pasirane rajčice, 50 g sira.

Način pripreme. Namažite kruh maslacem. Naribajte bijeli sir i sir. Pomiješajte bijeli sir sa žumanjcima i krušnim mrvicama. Namažite tu smjesu na kruh. Stavite na vrh file ribe i pasiranu rajčicu. Sendviče zapecite u pećnici.

Gotove sendviče pospite ribanim sirom.

14 – 59168

Sastojci: 6 kriški raženog kruha, 5 kriški pšeničnog kruha,

200 g maslaca, 80 g usoljenog fileta haringe, 5 jaja, sol, senf i začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Tvrdo kuhana jaja sitno nasjeckajte i pomiješajte s maslacem. Dodajte sol i senf te dobro promiješajte. Namažite šnite pšeničnog kruha dobivenom smjesom i pospite gore začinsko bilje. Haringu narežite na male komadiće i stavite na šnite raženog kruha.

Na jednu krišku raženog kruha stavite pšenični kruh, zatim opet raženi itd., sve dok ne dobijete 5 kriški. Na isti način napravite i drugi sendvič pa ih stavite u hladnjak na 2-3 sata.

Nakon toga izvadite sendviče i narežite na male komadiće.

15 – 319841

SALATE

Sastojci: 230 g krumpira, 150 g bijelog pilećeg mesa, 150 g mariniranih gljiva, 100 g svježih krastavaca, 4 jaja, sol, papar i začinsko bilje po izboru. Za umak: 3 žumanjka, 2 žličice šećera u prahu, 150 g kiselog vrhnja, sol, crvena paprika, 1 limun, klinčić.

Način pripreme. Skuhajte krumpir, ohladite ga i narežite na male kockice. Skuhajte pileće meso i narežite ostrim nožem na tanke šnite. Marinirane gljive (najbolje šampinjone) lagano isperite i prosušite. Zatim ih narežite na tanke ploške i pomiješajte s krumpirom i mesom. U smjesu dodajte svježe krastavce, izrezane na male kockice. Kuhana jaja ogulite i izgnječite. Dodajte jaja u salatu, u dobivenu smjesu dodajte sol i crvenu papriku.

Sada je pravo vrijeme da se počne pripremati umak. Kako biste to učinili, umutite žumanjke sa šećerom u prahu.

U ohlađeno kiselo vrhnje dodajte dobivenu smjesu. Sve zajedno posolite i popaprite. Klinčić sameljite i dodajte u umak. Umak dobro izmiješajte.

Salatu začinite umakom, promiješajte i pustite ga neko vrijeme da se upije. Prije posluživanja ukasite začinskim biljem.

16 – 4986813

Sastojci: 150 g krumpira, 1 glavica luka, 1 mrkva, 1 usoljena haringa, 2 kuhana jaja, 100 g majoneze, 2 žlice biljnog ili maslinovog ulja, sol, grančice peršina.

Način pripreme. Skuhajte krumpir i mrkvu, oguljeni krumpir i mrkvu krupno naribajte. Očistite haringu od kostiju i narežite je na male komadiće. U plitku zdjelu za salatu stavite ribu, zatim slojeve na kolutiće narezanog luka, mrkve i krumpira. Svaki sloj polijte malom količinom ulja i malo posolite. Salatu začinite majonezom, pospite izmrvljenim jajima i ukasite grančicama peršina.

17 – 9486817

Sastojci: 150 g svježeg zelenog kupusa, 1 cikla, 2 žlice ulja, šećer, limunov sok, orasi, čips, sol.

Način pripreme. Tanko narezani kupus posolite, ocijedite i pomiješajte s narezanom kuhanom ciklom. Dodajte malo veću količinu naribanih oraha i limunov sok s malo šećera. Začinite uljem i poslužite s čipsom.

18 – 4986917198

Sastojci: 150 g kiselog kupusa, 150 g bundeve, 3 žlice ulja, šećer, med, metvica.

Način pripreme. Ogulite bundevu i tanko naribajte, promiješajte sa tanko narezanim kupusom i šećerom.

Dodajte ulje.

Poslužite s umakom od povrća. Med s metvicom poslužite odvojeno.

19 – 498641390461

Sastojci: 1 glavica cvjetače, 1,5 tikvica srednje veličine, ulje, umak od povrća, pinjoli, komadići kruha.

Način pripreme. Razdijelite cvjetaču na manje cvatove i skuhajte u slanoj kipućoj vodi. Ogulite tikvicu i očistite od sjemenki, narežite na kockice i kuhajte u slanoj vodi dok ne omekša. Tikvice je potrebno kuhati u cjedilu, inače će se lomiti prilikom vađenja iz vode. Dobro je ocijediti i pomiješajte s narezanom cvjetačom. Mješavinu povrća popržite na ulju. U salatu možete dodati sitno narezane i popržene komadiće kruha. Začinite jelo biljnim uljem, pinjolima i umakom.

20 – 49806131

Sastojci: 700 g svježeg kupusa, 150 g očišćenih oraha, 6 češnja češnjaka, papar, ulje, slani kikiriki, orasi i sol.

Način pripreme. Krupno naribajte kupus, zalijte slanom kipućom vodom, stavite na jaku vatru i pokrijte poklopcem. Kada zakuha, maknite poklopac i kuhajte tako 5 minuta, kako bi nestao specifičan miris. Stavite orahe u stroj za mljevenje mesa zajedno češnjakom i dobro sameljite. Pomiješajte dobivenu smjesu s kupusom, koji ste prije toga procijedili kroz gazu. Miješajte povrće dok ne postane homogena smjesa. Dodajte papar i ulje te pokrijte poklopcem. Pospite jelo kikirikijem i orasima.

21 – 498640219

Sastojci: 250 g smrznute haluge, 3 kisela krastavca, 1 mrkva,
1 glavica luka, 3 žlice biljnog ulja, 1 žličica octa od 3%,
1 limenka konzervirane ribe, kopar, sol.

Način pripreme. Odmrznite halugu, operite i kuhajte oko 15 minuta, mijenjajući pri tome vodu tri puta. Zatim je ohladite i narežite na trakice. Skuhajte mrkvu pa nasjeckajte nju i krastavce na trakice. Pomiješajte sve povrće, začinite biljnim uljem, octom i soli. U salatu također dodajte tekućinu iz konzervirane ribe. Nasjeckajte luk na kolutiće i stavite na tanjur po meridijanima zajedno s koprom.

22 – 498641

Sastojci: 2 glavice cvjetače, 1 žlica razmravljenih prepečenaca,
4 limenke zelenog graška, brašno, sol, suncokretovo ulje, čips, začinsko bilje, unutrašnjost lubenice.

Način pripreme. Cvjetaču skuhajte u slanoj kipućoj vodi, osušite je i narežite. Prepecite brašno i prepečenice na suncokretovom ulju. Pomiješajte kupus i grašak s prženim prepečencima. Pri prženju dodajte suncokretovo ulje. Poslužite sa suncokretovim uljem, svježim začinskim biljem, unutrašnjosti lubenice i čipsom.

23 – 49181498

Sastojci: 3 cikle, luk, ocat, začini, sol, list celera, ulje.

Način pripreme. Kuhanu ciklu krupno naribajte. U tavi

sa zagrijanim uljem lagano popržite luk. Stavite u tavu ribanu ciklu i dinstajte na luku. Posolite i dodajte začine. Prije nego maknete jelo s vatre, ulijte malo octa i pospite celerovim listom. Pustite da se ohladi pa stavite u zdjelu za salatu.

24 – 49864189

Sastojci: 1 cikla, 2 korijena hrena, 2 žlice octa, 2 žlice biljnog ulja, kopar i peršin, kikiriki, sol.

Način pripreme. Prokuhajte ciklu u slanoj vodi, ohladite je, ogulite i krupno naribajte. Ogulite hren i tanko ga naribajte. Pomiješajte ga sa ciklom i polijte octom i uljem. Pospite sitno nasjeckanim korpom i peršinom te kikirikijem.

25 – 4984716489

Sastojci: 150 g bijelog pilećeg mesa, 80 g kuhanih bijelih gljiva, 1 jaje, 50 g graška, 1 svježi krastavac, 2 kuhana krumpira, sol, 3 žlice majoneze, začinsko bilje po izboru, 2 žlice mljevenih oraha, 1 kikirikija.

Način pripreme. Kuhanu piletinu i gljive izrežite na trakice, a krumpir i jaja sitno narežite. Ogulite koru s krastavca i narežite ga na tanke ploške. Pomiješajte sve sastojke, posolite i začinite majonezom. Napravite brdašca, ukasite začinskim biljem i po obodu uredno posložite grašak.

Usitnite orahe i kikiriki te ih pospite na salatu povrh graška.

26 – 4986417891

Sastojci: 3 krastavca, haringa srednje veličine, 80 g sira, 25 g maslaca, 3 žlice majoneze, sol, crni mljeveni papar, kikiriki, grančica kopra i dragušca za ukras.

Način pripreme. Prerežite krastavce uzdužno i žlicom izvadite unutrašnjost te je sitno nasjeckajte. Skinite kožicu sa haringe i izvadite kosti te sameljite u stroju za mljevenje mesa. Sitno naribajte sir. Dobro promiješajte ili izmiksajte štapnim mikserom unutrašnjost krastavca, mljevenu haringu, sir, majonezu i maslac te dodajte sol i papar. Stavite nastalu smjesu u dresir vrećicu i ostavite je na neko vrijeme u hladnjak. Nakon toga istisnite smjesu kroz brizgalicu u polovice krastavaca.

Poslužite posuto kikirikijem po ukusu i ukrašeno grančicama dragušca i listićima kopra.

27 – 49864187

Sastojci: 3 cikle, 3 rotkvice, šećer, med, umak od voća, limun, jabuka.

Način pripreme. Povrće sitno naribajte. Dodajte med i umak. Na vrh iscijedite limunov sok i pospite tankim slojem šećera. U sredinu stavite polovicu jabuke narezanu na zupce.

28 – 398641814

Sastojci: 2 cikle, 300 g bundeve, 100 g suhих šljiva, grožđice, vanilin šećer, ulje, umak od voća, orasi.

Način pripreme. Naribajte ciklu i bundevu. Dodajte suhe šljive i grožđice te pospite vanilin šećerom. Prelijte uljem. Poslužite s umakom od voća pomiješanim s naribanim orasima.

29 – 4916481

Sastojci: 2 cikle, 2 jabuke, 2 mrkve, 5 kuhanih krumpira, 2 svježa ili kisela krastavca, 10 žlica zelenog graška, 3 žličice šećera, 2 žličice octa, ulje, sveže rajčice, sol, peršin, kopar, mladi luk, češnjak.

Način pripreme. Ogulite ciklu i mrkvu i properite ih. Nakon toga ih narežite na trakice i stavite u odvojene posude. Pospite šećerom, dodajte hladnu vodu (tako da prekrije povrće) i dinstajte 10 minuta na slaboj vatri. U gotovu ciklu ulijte ocat. Krumpir i oguljene krastavce izrežite na trakice. Grašak, ciklu, mrkvu, krumpir i krastavce stavite u zdjelu za salatu, ali nemojte miješati (kako biste dobili buket od povrća). Prelijte povrće uljem i pospite sitno narezanim peršinom i koprom. Rajčice i jabuke narežite na kolutiće i namažite naribanim češnjakom. Stavite kolutiće na svaku porciju salate.

30 – 4986417198

Sastojci: 3 cikle, 3 jabuke, 1 kruška, med, 1 čaša oraha, ulje, kopar, peršin i češnjak.

Način pripreme. Skuhajte ciklu i ogulite jabuke i krušku. Nakon toga ih zajedno krupno naribajte. Orahe očistite i sameljite. Sve zajedno pomiješajte i začinite s malo ulja. Dodajte med. Pospite salatu peršinom i koprom, a po želji dodajte u specijalitet naribani češnjak.

31 – 498641819

Sastojci: 1 mrkva, 250 g kiselog kupusa, 1 glavica luka, nekoliko sušenih gljiva, ulje, sol, šećer, umak od povrća,

povrće, začinsko bilje po izboru, kikiriki.

Način pripreme. Rotkvu naribajte i pomiješajte s kupusom. Sitno sjeckani luk popržite na ulju i pomiješajte s povrćem. Dodajte sol i šeće te ukasite salatu svježim začinskim biljem. Skuhajte gljive, tanko ih narežite i dodajte u salatu, začinite umakom od povrća i stavite kikiriki.

32 – 4748913194

Sastojci: 200 g bijelog graha, 2 glavice luka, 1 češanj češnjaka, 10 očišćenih oraha, 5 žlica ulja, kečap, sol, začini, gazirana voda, začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Namočite grah preko noći u hladnoj vodi. Ujutro izlijte vodu i zalijte gaziranom vodom. Kuhajte na slaboj vatri dok ne omekša. Vrući procijeđeni grah pomiješajte sa sitno narezanim češnjakom i lukom. Začinite uljem i posolite. Dodajte začine i smljevene orahe. Ukasite salatu grančicama svježeg začinskog bilja i slikovitim „točkicama“ kečapa.

33 – 48974159

Sastojci: 3 paprike (crvene i žute boje), mrkva, krastavac, mesnata rajčica, vezica i pol mladog luka, rotkvice, kopra, 1 žlica octa, 1 žličica suhog crvenog vina, 2 žlice maslinovog ulja, sol, mljeveni crni papar.

Način pripreme. Izrežite paprike na polumjesece, mrkvu

i krastavac na ploške, a rajčice na kriške. Usitnite mladi luk i ostalo začinsko bilje. Rotkvice narežite na kolutiće. Pomiješajte sve povrće u posudi. Umiješajte

ocat, vino i maslinovo ulje, te dodajte sol i papar. Pomiješajte pripremljeno povrće s umakom, pospite salatu nasjeckanim mladim lukom i koprom.

34 – 5987481

Sastojci: 3 rajčice, 150 g krastavaca, 200 g paprike i ribanog bijelog sira, vezica mladog luka, sol, papar, ulje.

Način pripreme. Rajčice, krastavce, luk i papriku narežite, posolite, dodajte papar i pomiješajte. Začinite salatu uljem i pospite ribanim sirom. Bez obzira na zimski naziv, salata koju ste pripremili neće ohladiti toplu atmosferu blagdanske večeri.

35 – 89064812

Sastojci: 200 g mahuna, 1 konzerva bijelog graha, 3 rajčice,
2 kruške, 6 žlica biljnog ulja, svježe mljeveni crni papar i začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Svaku mahunu prerežite na dvije polovice, kuhajte 10 minuta. Procijedite konzervirani grah i isperite hladnom vodom. Kruške i rajčice razrežite na 4 dijela (kruškama odstranite unutarnji dio s košticama). Kruške izrežite na kriške, a rajčicu na komadiće. Pomiješajte povrće te dodajte ulje i papar. Pustite jelo da odstoji neko vrijeme. Pospite sitno nasjeckanim svježim začinskim biljem. Poslužite sa svježim kruhom od fino prosijanog brašna.

36 – 478164

Sastojci: 200 g mladog kravljeg sira i 200 g slatke paprike,

30-60 g ulja, 15 g limunovog soka, peršin i sol.

Način pripreme. Sitno nasjeckajte papriku i istucite u mužaru s malo soli i ulja. Mladi kravlji sir pomiješajte s malo ulja i limunovog soka dok ne postane glatka homogena masa i pomiješajte sa smjesom paprike. Pospite peršinom.

37 – 3486410164

Sastojci: 3 žlice sitnih mariniranih šampinjona, 3 jaja, 1 mala glavica luka, 2 žlice majoneze, 2 žlice ulja, sol.

Način pripreme. Skuhajte jaja, razrežite ih na pola i izvadite žumanjak. Sitno narežite luk i popržite na tavi dok ne bude zlatno-smeđe boje. Šampinjone i žumanjke usitnite pa pomiješajte s lukom i majonezom. Ispunite tom smjesom bjelanjke jajeta i dobit ćete brodiće od gljiva, koji vas mogu odvesti na romantično putovanje.

38 – 548713814

Sastojci: 350 g krumpira, 80 g bijelog graha, 1 glavica luka, sol, svježije začinsko bilje po izboru, ulje, 1 tikvica, kečap.

Način pripreme. Skuhajte krumpir u ljusci te ga ogulite i narežite. Skuhajte grah i pomiješajte s krumpirom. Sitno nasjeckajte luk i pržite na ulju. Dodajte mu smjesu povrća i još malo pržite. Posolite i stavite kečapa. Ispržite kolutiće tikvice, ukasite ih začinskim biljem i stavite na svaku porciju salate.

39 – 489641819

Sastojci: 250 g svježje rajčice srednje veličine, 80 g tvrdo kuhanih jaja, ukiseljeni crveni luk i kuhani celer, 250-300 g majoneze, kikiriki, nekoliko grančica peršina, sol, crvena paprika, šećer, klinčić, cimet, crni papar u granulama, lovorov list.

Način pripreme. Rajčice i jaja izrežite na kolutiće. Celer skuhajte u malo posoljene vode, sitno narežite. Ukiseljeni luk narežite na tanke kolute. Pomiješajte sve sastojke s majonezom te dodajte sol i papar. Oblikujte brdašca u zdjeli za salatu i ukasite grančicama peršina i kolutićima od jajeta.

Ogulite 3-4 srednje glavice luka i prelijte kipućom vodom. U posudu nalijte dvije čaše vode, razvodnite u njoj 2 žlice octa, dodajte kikiriki, šećer, sol i začine: klinčić, cimet, mljevena crvena paprika, crni papar u granulama i lovorov list. Začine pomiješajte s vodom i prokuhajte pa tom marinadom prelijte cijele glavice luka i ostavite stajati 3-4 sata. Poslije toga procijedite marinadu, a ukiseljeni luk narežite na kolutiće.

40 – 594813481

Sastojci: 250 g crvenog graha, 800 g slanog kikirikija, 3 režnja češnjaka, ulje.

Način pripreme. Skuhajte prethodno namočeni grah. Dodajte sitno nasjeckani kikiriki i naribani češnjak. Sve pomiješajte i po potrebi dodajte sol i ulje.

41 – 479641981

Sastojci: 200 g kuhanog filea bakalara, 150 g kuhanog krumpira, 3 jaja, grašak, 250 g majoneze, 2 glavice luka,

sol, papar.

Način pripreme. File kuhanog bakalara narežite na trakice i pomiješajte s kuhanim krumpirom, koji također izrežite na trakice.

Skuhajte jaja, ogulite ih i izrežite na tanke kolutiće. Zatim odvojite tanke kolutiće bjelanjka od žumanjka. Žumanjke treba još više usitniti. Narezana jaja dodajte ostalim sastojcima salate. Luk narežite na tanke kolute i zamiješajte u salatu. Za kraj dodajte grašak i papar, posolite i začinite majonezom.

42 – 59864178914

Sastojci: 350 g mariniranih gljiva, 3 jabuke, 2 glavice luka, 3 žlice ulja, sol, marinirane masline.

Način pripreme. Gljive narežite na trakice, a luk na kolute. Jabuke sitno naribajte. Sve zajedno promiješajte i dodajte

10 maslina, sol, ulje. Pospite salatu sitno narezanim lukom (usitnjeni luk će imati blaži okus, ako ga prelijete kipućom vodom). Poslužite jelo uz tanko narezani bijeli ruh.

43 – 2186417198

Sastojci: 150 g kiselih ili mariniranih gljiva, 50 g crvenog ili mladog luka, 20 kockica bijelog kruha, ulje, peršin.

Način pripreme. Gljive tanko narežite i umiješajte u njih sitno narezani luk. Začinite uljem. Narežite 20 malih kockica bijelog kruha i popržite na biljnom ulju tako da ostanu meki. Dodajte poprženi kruh u salatu. Salatu možete poslužiti s peršinom.

44 – 2190648194

Sastojci: 250 g rajčice, 250 g svježih gljiva, 200 g krumpira,
2 češnja češnjaka, 2 crvene paprike, ulje, svježe začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Skuhajte gljive, ohladite ih i narežite na trakice. Krumpir skuhaite u ljusci, ogulite i narežite na kockice. Isto tako narežite i rajčice. Pomiješajte sve povrće i dodajte mu ribani češnjak i oguljenu narezanu papriku. Dobro promiješajte dobivenu salatu te dodajte sol i ulje. Pospite s tanko narezanim začinskim biljem.

45 – 498641781

Sastojci: 150 g konzerviranih gljiva, 1 glavica zelene salate,
3 svežnja rotkvice, 2 rajčice, 2 žlice slanog kikirikija, biljno ulje, sol, začini, crni kruh.

Način pripreme. Zelenu salatu narežite na komadiće. Gljive i očišćene rotkvice narežite na tanke ploške. Ogulite rajčice i sitno ih narežite. Rotkvice, gljive, zelenu salatu, kikiriki i rajčicu pomiješajte zajedno. Dodajte sol i začine. Narežite kruh na male kockice, popržite i poslužite odvojeno.

46 – 598648712

Sastojci: 230 g salame, 220 g krumpira, 6 jaja, 120 g kiselih krastavaca, 2 glavice luka, 250 g majoneze, sol i papar.

Način pripreme. Skuhajte jaja i krumpir, ohladite ih, ogulite i narežite na male kockice. Dodajte salamu i

kisele krastavce narezane na kockice. U salatu dodajte sitno nasjeckani luk. U zdjeli pomiješajte sve sastojke, posolite, popaprite i začinite majonezom.

47 – 219641891

Sastojci: 150 g hrenovki, 200 g krumpira, 5 jaja, 100 g kiselih krastavaca, 2 glavice luka, 200 g majoneze, sol, 1 žlica maslaca.

Način pripreme. Sitno narežite luk i popržite na maslacu. Skuhajte hrenovke, ogulite im ovojnicu i narežite na kolutiće. Krumpir skuhanje, ogulite i narežite na kockice. Skuhajte jaja, ohladite u hladnoj vodi, ogulite i narežite na kockice.

Kisele krastavce također narežite na kockice i pomiješajte sve sastojke. Posolite salatu i začinite majonezom.

48 – 264317284

Sastojci: 200 g pilećeg fileta, 80 g kuhanih gljiva, 200 g krumpira, 4 jaja, 50 g kiselih krastavaca, 5 g senfa, sol, papar, 30 g celerovog korijena, 200 g majoneze.

Način pripreme. Skuhajte pileći file, ohladite i sitno narežite. Oprani i oguljeni celer izrežite na trake. Kuhane gljive narežite na ploške, a kuhana jaja i kisele krastavce na male kockice.

U dubokoj zdjeli pomiješajte sve sastojke, začinite solju i paprom te majonezom u koju ste umiješali senf.

49 – 5943120142

Sastojci: 200 g salame, 200 g graha, 250 g krumpira, 4 jaja, 400 g zelenih jabuka, sol, 250 g majoneze.

Način pripreme. Skuhajte jaja i krumpir, ohladite i ogulite. Sastojke narežite na tanke ploške i pomiješajte s grahom. Oprane jabuke ogulite i narežite na sitne kockice. salamu isto narežite na sitne kockice.

Usitnjene sastojke pomiješajte i dodajte grahu. Salatu posolite i začinite majonezom.

50 – 4786419

Sastojci: 200 g mladog krumpira, 250 g svježih krastavaca, 6 jaja, 100 g slatke paprike, 2 jabuke srednje veličine, 200 g kuhanog pilećeg mesa, sol, 250 g majoneze, začinsko bilje.

Način pripreme. Mladi krumpir skuhaite u ljusci, ohladite, pažljivo ogulite ljusku i narežite na male štapiće. Kuhana jaja isto izrežite. Svježe krastavce ne treba sitno rezati, inače će izgubiti svoj sok.

Slatku papriku properite, očistite od sjemenki narežite na tanke prutiće. Jabuke ogulite i narežite na kockice. Pileće meso skuhaite i narežite ga na trakice.

Pomiješajte sve sastojke. Salatu posolite i začinite majonezom Začinsko bilje operite hladnom vodom i sitno nasjeckajte. Salatu stavljajte na tanjur u obliku malih brdašaca, a okolo njih pospite aromatično začinsko bilje.

51 – 498641

Sastojci: 250 g bijelog mesa peradi, 100 g cvjetače, 150 g graška, 200 g krumpira, 4 jaja 250 g majoneze, sol.

Način pripreme. Kuhano bijelo meso ohladite i narežite na tanke ploške. Cvjetaču razdvojite na komadiće. Dodajte grašak. Skuhani krumpir i jaja izrežite na kockice. Pomiješajte sve sastojke, posolite i začinite majonezom

52 – 898064198

Sastojci: 200 g mariniranog fileta ribe, 150 g riže, 80 g maslina, 100 g grožđica, 4 jaja, sol, mlijeko. Za umak: 100 g kiselog vrhnja, 2 jaja, 1 žličica šećera u prahu, 2 žličice soli, 1 g cimeta, 1 žličica octa.

Način pripreme. Marinirani file ribe narežite na tanke trakice. Skuhajte rižu u posoljenom mlijeku, ali je nemojte prekuhati. Zatim je procijedite i ohladite. Skuhajte jaja i narežite na kockice.

U zdjeli pomiješajte ribu, rižu i jaja. Dodajte konzervirane, ocijedene masline, ali ne zaboravite izliti tekućinu. Grožđice operite, prelijte kipućom vodom i pustite da kuhaju na laganoj vatri 2 minute. Prebacite ih u cjedilo i dobro ocijedite.

Sastojcima za salatu dodajte grožđice i zatim sve posolite.

Napravite umak. Uzmite hladna jaja kako biste ih lakše izmiješali sa soli i šećerom u prahu. Za aromu dodajte mljeveni cimet. Smjesu tucite postepeno dodajući ocat i na kraju hladno kiselo vrhnje. Tim umakom začinite salatu.

53 – 4986417198

Sastojci: 150 g kuhanog mesa peradi, 300 g zrnato kuhane riže, 300 g majoneze, 1 žlica sitno nasjeckanog peršina i bosiljka, sol.

Način pripreme. Meso peradi narežite na komadiće, pomiješajte s rižom i začinskim biljem. Začinite majonezom te dodajte sol i sitno nasjeckani peršin i bosiljak.

54 – 6487418

Sastojci: 10 komada zamrznutih repova jastoga, 7 krastavaca,

1 žličica soli, sok od jednog limuna, nekoliko listova zelene salate, 1 češanj češnjaka, 3 žlice ulja, prstohvat šećera i papra, 2 tvrdo kuhana jaja, kopar, 5 žlica majoneze, 100 g graha, 100 g maslina.

Način pripreme. Odmrznite meso jastoga. Tanko narežite krastavce. Operite listove salate i iskidajte na male komadiće. Očistite češnjak i usitnite ga. Pomiješajte ulje, limunov sok, usitnjeni češnjak, šećer i papar. Jaja narežite na 4 dijela. Meso jastoga, krastavce, salatu, jaja, grah i masline stavite u zdjelu za salatu i zalijte umakom od ulja. Pažljivo promiješajte dodavši majonezu i začinsko bilje.

55 – 4986418481

Sastojci: 200 g pečene guske, 80 g mrkve, 200 g krumpira, 5 jaja, 150 g maslina, 100 g mariniranih šampinjona, 250 g majoneze, sol, 2 glavice luka.

Način pripreme. Skuhajte mrkvu, krumpir i jaja.

Ohladite povrće, jaja ogulite i sve sastojke narežite na kockice. Šampinjone izrežite na ploške. Ogulite luk i sitno narežite.

Pečeni file usitnite i dodajte ostalim namirnicama. Dodajte masline i posolite. Začinite majonezom i stavite salatu na tanjur u obliku brdašca. Ukasite figurama od mrkve i jaja.

56 – 7196483194

Sastojci: 100 g blago posoljene haringe, 200 g krumpira, 5 jaja, 150 g kiselih gljiva, 150 g graška, 100 g mrkve, 250 g majoneze, sol, začinsko bilje po izboru, npr. peršin.

Način pripreme. Odstranite kožicu i kosti haringe te je usitnite. Kisele gljive narežite na tanke ploške i pomiješajte s haringom.

Krumpir, mrkvu i jaja skuhajte, oljuštite i narežite na trakice. Te sastojke i grašak dodajte glavnoj smjesi. Posolite salatu i začinite majonezom. Stavite salatu na tanjur u obliku brdašca i pospite sitnim začinskim biljem i ukasite gljivama i figurama od jajeta.

57 – 849316219061

Sastojci: 200 g bijelog mesa peradi, 200 g krumpira, 200 g graška, 150 g ukiseljenog grožđa, 5 jaja, peršin, sol, majoneza.

Način pripreme. Skuhajte piletinu u maloj količini blago posoljene vode, ohladite je i narežite ga na tanke trake.

Skuhajte krumpir i jaja, oljuštite i nasjeckajte. Pomiješajte meso, krumpir i jaja, dodajte grašak i ukiseljeno grožđe. Peršin operite i usitnite, a zatim ga dodajte u salatu. Posolite salatu i začinite majonezom.

58 – 49868431901

Sastojci: 150 g papalina, 200 g krumpira, 3 jaja, 3 grumena špinata, 100 g konzerviranog graha, 2 glavice luka, 3 kisela krastavca, 250 g majoneze, sol, papar.

Način pripreme. Papaline očistite, odstranite im glave i tanko izrežite. Skuhajte krumpir i jaja, ogulite ih i narežite na male kockice.

Najbolje je upotrijebiti konzervirani grah. Grah dobro ocijedite. Ogulite luk i tanko narežite. Kisele krastavce narežite na kockice. Pomiješajte sve sastojke salate.

Grumene špinata očistite, properite i naribajte. Zatim ih pomiješajte s majonezom i miješajte dok se ravnomjerno ne rastvori. Ulijte majonezu u pripremljene sastojke i dobro promiješajte. Probajte salatu i po potrebi zasolite. Stavite u hladnjak na 2 sata.

59 – 219418014

Sastojci: 200 g purećih prsa, 150 g riže, 120 g konzerviranog graška, 100 g suhих šljiva, 4 jaja, 2 limuna, 250 g majoneze, sol, papar.

Način pripreme. Puretinu skuhajte u malo količine blago osoljene vode. Pustite malo da se ohladi i narežite na tanke ploške. Rižu operite, skuhajte, ocijedite od

suvišne vode. Zatim pomiješajte riži i narezano meso u zdjeli koja nije metalna.

Proberite suhe šljive, operite ih i zalijte kipućom vodom, stavite na laganu vatru i pustite da vrije 3 minute. Nakon toga ih ohladite i izvadite koštice. Usitnite suhe šljive oštrim nožem i dodajte u gotovu smjesu.

Skuhajte jaja, ogulite i sitno narežite. Grašak ocijedite. Dodajte jaja i grašak u glavnu smjesu.

Iscijedite sok iz limuna i dodajte ga u majonezu te promiješajte. Začinite salatu majonezom, pažljivo promiješajte salatu dok ne dobijete homogenu smjesu. Stavite je na tanjur u obliku brdašca i ukasite s nekoliko zrna graška i suhim šljivama.

60 – 389641719

Sastojci: 200 g piletine, 250 g riže, 4 jaja, 200 g svježih krastavaca, 100 g rotkvice, 100 g jogurta, 150 g majoneze, sol.

Način pripreme. Skuhajte piletinu, ohladite je i narežite. Rižu operite i skuhajte u maloj količini blago posoljene vode dok ne omekša. Zatim je stavite u cjedilo i isperite hladnom vodom.

Tvrdo kuhana jaja ohladite i narežite na male kockice.

Krastavce i rotkvice isperite u hladnoj vodi. Ogulite rotkvice. Izrežite povrće na tanke trakice. Pomiješajte sve sastojke za salatu. Umutite jogurt s majonezom i začinite salatu pripremljenim umakom. Sve pažljivo

promiješajte i posolite. Stavite salatu u zdjelu u obliku brdašca. Za ukras stavite rotkvicu i krastavce, od kojih možete napraviti razne figurice.

Kombinacija majoneze i jogurta neobična je i divna. Ovaj umak će vas oduševiti svojom lakoćom i svježinom. Ne propustite priliku da tokom ljeta i jeseni dodate u salate svježe povrće, jer u zimskoj sezoni to neće biti lako.

61 – 4986418

Sastojci: 150 g kuhanog rakovog mesa, 200 g krumpira, 150 g kombu algi, 100 g maslina, 250 g majoneze, sol, dragušac, 1 žličica pimenta.

Način pripreme. Meso raka narežite na tanke trakice. Ogulite krumpir i skuhajte ga u blago posoljenoj vodi. Izlijte vodu i na laganoj vatri malo posušite skuhani krumpir. Zatim ga ohladite i narežite na male kockice. Kombu alge ubacite na sito i prosijajte ih.

Pomiješajte sve pripremljene namirnice u zdjeli koja nije od metala. Dobivenoj smjesi dodajte masline i piment te začinite majonezom. Posolite. Sve još jednom pažljivo promiješajte i poslužite kao brdašca salate.

Listove dragušca properite u hladnoj vodi, a dio njih usitnite i pospite na vrh brdašca salate. Ostale listove položite cijele po krajevima tanjura.

62 – 4986417189

Sastojci: 150 g konzervirane tune, 150 g riže, 100 g mariniranih gljiva, 60 g maslina, 2 glavice luka, 250 g majoneze, 2 limuna, menta, list celera.

Način pripreme. Skuhajte rižu u maloj količini slane vode. Zatim ocjedite i isperite hladnom vodom kako se ne bi slijepila.

Također ocjedite masline i gljive te ih narežite na tanke ploške. Ubacite ih u rižu, pažljivo promiješajte i dodajte usitnjenu tunu.

Luk ogulite i sitno narežite. Celer usitnite. Dodajte te sastojke u glavnu smjesu.

Iscijedite sok iz limuna i dodajte ga u majonezi te pažljivo promiješajte. Gotovim umakom začinite salatu. Stavite je u obliku brdašca na tanjur i ukasite listićima mente.

63 – 4978419184

Sastojci: 150 g dimljene ribe, 180 g kobasice, 100 g mrkve, 100 g kiselih krastavaca, 2 glavice luka, 100 g graška, 200 g krumpira, 4 jaja, 250 g majoneze, kikiriki, sol, crni papar.

Način pripreme. Ribu očistite od kostiju i narežite. Kobasicu narežite na kockice i pomiješajte s ribom u dubokoj posudi.

Skuhajte mrkvu, krumpir i jaja. Ohladite ih i ogulite, a zatim narežite na male kockice.

Kisele krastavce narežite na prutiće. Pomiješajte sve namirnice. Grašak procijedite i dodajte ostalim sastojcima. Sol i papar stavite po vlastitom ukusu, začinite majonezom i dodajte kikiriki. Stavite ga u zdjelu za salatu u obliku brdašca.

64 – 31841901

Sastojci: 150 g riže, 120 g suhих marelica bez koštica, 80 g grožđica, 5 jaja, 70 g ukiseljenog grožđa, 100 g jabuka, 200 g kiselog vrhnja, 3 žlice meda.

Način pripreme. Operite rižu i zalijte s malo vode. Kuhajte na slaboj vatri dok ne omekša, procijedite je i isperite hladnom vodom. Properite suhe marelice i grožđice, prelijte kipućom vodom i kuhajte na laganoj vatri 3 minute. Izlijte vodu i malo prosušite suho voće.

Ogulite jabuke i narežite na kockice. Ukiseljeno grožđe procijedite. Hladno kiselo vrhnje umutite sa zagrijanim medom.

Pomiješajte sve namirnice i začinite umakom od kiselog vrhnja. Stavite salatu na tanjur i ukasite grožđicama, suhim marelicama i bobicama grožđa.

65 – 498741219301

Sastojci: 200 g kozica, 200 g krumpira, 3 jaja, 2 glavice luka, 150 g maslina, 100 g mrkve, 100 g mariniranih šampinjona, 200 g kiselog vrhnja, 2 limuna, sol.

Način pripreme. Skuhajte kozice u slanoj vodi s lukom, a zatim ogulite. Usitnite ih oštrom nožem.

Ogulite krumpir i skuhajte ga. Ocijedite i prosušite na slaboj vatri. Pustite ga da se ohladi i narežite ga na male kockice. Skuhajte jaja, ogulite ih i narežite na tanke ploške.

Procijedite masline i šampinjone. Mrkvu ostružite, skuhajte i usitnite. Pomiješajte sve sastojke salate i

posolite.

Kiselo vrhnje ohladite i pomiješajte sa sokom od jednog limuna. Umak od limuna pažljivo zamiješajte i začinite njime salatu. Stavite salatu na tanjur i ukrasite sitno narezanim ploškama limuna.

66 – 986412198

Sastojci: 100 g haringe, 120 g lignji, 150 g mariniranih lisičarki, 250 g tjestenine, 4 jaja, 100 g cvjetače, 100 g kiselih krastavaca, sol. Za umak: 2 jaja, 2 žličice šećera u prahu, 3 žličice soli, 5 granula pimenta, 2 žličice octa, 20 g ulja, korijander.

Način pripreme. Ogulite haringu i očistite je od kostiju. Narežite je na male komadiće. Lignje kuhajte 5 minuta u blago posoljenoj vodi, zatim ih očistite i narežite na tanke prutiće. Isjeckajte cvjetaču i marinirane lisičarke.

Skuhajte tjesteninu u slanoj vodi i ocjedite. Skuhajte jaja, ogulite ih i usitnite. Kisele krastavce narežite na kockice. Pomiješajte sve sastojke i posolite salatu.

Pripremite umak. Za to je potrebno izmiješati ohlađena jaja s šećerom u prahu i soli. Dodajte piment, korijander i ocat te miješajte dok ne dobijete gustu bijelu pjenu. Konstanto miješajući, ulijte tanki mlaz ulja. Nakon toga ostavite umak da se malo ohladi pa začinite njime salatu.

67 – 81906431901

Sastojci: 100 g haringe, 150 g riže, 80 g pistacija, 100 g mrkve, 2 žlice bosiljka, 3 žlice muškarnog oraščića, 5

jaja, 150 g mariniranih šampinjona, sol, piment, listovi zelene salate. Za umak: 200 g slatkog vrhnja, 2 žlice vinskog octa, 2 žlice orahovog ulja, 2 žličice soli, 2 žličice šećera u prahu.

Način pripreme. Haringu očistite od kostiju i sitno narežite. Rižu dobro operite i kuhajte na laganoj vatri dok ne omekša. Rižu ocijedite, isperite hladnom vodom, pomiješajte s haringom te dodajte sol i papar. Stavite ove namirnice na dno zdjele za salatu.

Skuhajte mrkvu i jaja. Jaja ogulite, a zatim sve sitno narežite. Mrkvu i jaja stavite u zasebnu zdjelu. Dodaj nasjeckani bosiljak, muškatni oraščić i marinirane šampinjone. Sve skupa izmiješajte te dodajte sol i papar.

Ohlađeno slatko vrhnje zamutite sa šećerom u prahu i soli. Nprekidno miješajući, ulijte vinski ocat. Zatim pažljivo dodajte orahovo ulje. Dobro promiješajte umak i začinite drugi dio salate. Stavite ga na vrh sloja haringe i riže.

Ukrasite sve nasjeckanim bosiljkom.

68 – 498641819

Sastojci: 0,8 kg lignji, 4 jaja, 3 glavice luka manje ljute vrste, 1 pakiranje ribljih štapića, 1 staklenka majoneze.

Način pripreme. Skuhajte lignje u blago posoljenoj vodi, ogulite s njih kožicu i narežite ih na komadiće srednje veličine. Nasjeckajte luk na polumjesece i operite nekoliko puta u vodi, kako bi se nestalo ljutine. Riblje štapiće i jaja narežite: jaja na tanko, a štapiće na deblje. Pomiješajte sve sastojke i začinite majonezom. Ovu krasnu salatu najbolje je poslužiti uz bijelo muškatno

vino.

69 – 51951731914

Sastojci: 2 korijena celera, 4 krumpira, 3 žlice mariniranih šampinjona, 2 kuhana jaja, 2 kisela krastavca, 2 žlice majoneze, 1 žličica senfa, sol.

Način pripreme. Skuhajte krumpir u ljusci, ogulite ga i narežite na male kockice. Korijen celera naribajte, a jaja i krastavce sitno narežite. Sve sastojke pomiješajte sa šampinjonima, začinite umakom od majoneze, senfom i soli.

70 – 898064191

Sastojci: 150 g tjestenine, 2 češnja češnjaka, 1 glavica luka, 100 ml ulja, 50 ml vinskog octa, 50 g inčuna, 50 g maslina, sol, voda.

Način pripreme. Skuhajte tjesteninu. Usitnite luk i češnjak te ih dinstajte na ulju. Dodati vinski ocat, sol i papar te kratko prokuhati.

U Dodati očišćene i narezane masline i inčune.

Ocijedite tjesteninu i raspodijelite je po tanjurima. Dodajte ljute začine i pospite ih po tjestenini. Na vrh stavite inčune s maslinama.

71 – 4986917148

Sastojci: voće iz domaćih kompota - marelice, kruške, jabuke, 3 svježe jabuke, 3 naranče, 2 kivija, 100 g grožđa, 100 g mljevenih orašastih plodova, 250 g kiselog vrhnja, 150 g šećera.

Način pripreme. Voće iz kompota narežite na kockice i posložite na dno velikog tanjura, možete i u slojevima. Naslažite sloj jabuka. Grožđe narežite na polovice i stavite na sloj jabuka. Zatim stavite sloj marelica i kivija, narezanih na kockice. Svaki sloj obilno zalijte kiselim vrhnjem pomiješanim sa šećerom. Odozgo pospite orašaste plodove.

Za pripremanje voćne salate poželjno je koristiti oštri nož, kako bi što manje soka isteklo iz voća. Voće se mora pripremati neposredno prije konzumacije.

72 – 54864197

Sastojci: okrugli kruh, 2 kuhana krumpira, 2 kisela krastavca, 3 jaja, 80 g graška, 100 g mariniranih gljiva, 200 g kuhanog mesa po izboru, 100 g kiselog vrhnja, 3 žlice majoneze, sol, papar, začinsko bilje.

Način pripreme. Odrežite okrajak kruha i izvadite sredinu. U tu košaricu od kruha stavite nadjev. Za nadjev sitno narežite meso, krastavce, jaja, gljive, dodajte grašak i zalijte kiselim vrhnjem i majonezom. Posolite i začinite po ukusu. Košaricu s nadjevom obilno pospite ribanim sirom i stavite na kratko u pećnicu. Čim se sir rastopi i pokrije košaricu ukusnom koricom - izvadite salatu. Poslužite je ohlađenu i ukrašenu začinskim biljem.

73 – 4916487178

Sastojci: 350 g svježeg zelenog kupusa, 3 šalice narezanih zrelih marelica, 2 kivija.

Način pripreme. Nasjeckajte kupus i pomiješajte s marelicama. Poslužite s umakom od voća i kivijem, kojeg ste posebno narezali.

74 – 5196418194

Sastojci: 125 g jogurta, 3 jabuke, 5 žlica zobnih pahuljica, 2 žlice ribanih oraaha, 1 žlica grožđica.

Način pripreme. Zobene pahuljice zalijte s malom količinom kipuće vode i ostavite 15-20 minuta. Ogulite jabuke i krupno naribajte. Ribane jabuke stavite u zdjelu za salatu. Zobene pahuljice procijedite i stavite povrh jabučne smjese. Dodajte ribane orahe. Dobro properite grožđice i namočite u kipućoj vodi na 15 minuta. Pripremljene grožđice stavite u zdjelu. Promiješajte namirnice i zalijte jogurtom.

5 – 47921431948

JUHE

Sastojci: 1,8 kg svježeg kupusa, 5 krumpira, 1-2 glavice luka,
1-2 mrkve, 1 cikla, 0,5 limun, lovorov list, sol, papar, peršin.

Način pripreme. Sve povrće narežite na trakice, stavite u posudu, polijte kipućom vodom, posolite dodajte sok od limuna, papar, lovorov list i peršin.

76 – 498741818145

Sastojci: 2 limenke konzervirane ribe u ulju, 1-1,5 kg svježeg kupusa, 6 krumpira, 1 glavica luka, 1-2 mrkve, 1 cikla, lovorov list, 2-3 žlice ulja, sol, papar, 100 g kiselog vrhnja ili majoneze “Provansal”, peršin.

Način pripreme. U proključalu osoljenu vodu dodajte krumpir narezan na ploške te sitno narezani kupus. Na ulju pirjajte nasjeckani luk dok ne postane zlatne boje, dodajte sitno narezanu mrkvu, promiješajte i kratko prokuhajte te pomiješajte s krumpirom i kupusom. Kuhajte dok svi sastojci ne omekšaju. Ogulite ciklu, tanko je narežite i pirjajte i po potrebi podlijevajte vodom dok ne omekša. Otvorite konzervu i pažljivo istresite njen sadržaj u posudu s povrćem, promiješajte i pustite da se kuha. Ubacite u posudu lovorov list, dodajte papar, posolite, začinite ciklom i peršinom. Sklonite posudu s vatre. Jelo „Atlantski boršč“ možete poslužiti hladno i toplo, začinivši ga kiselim vrhnjem ili majonezom „Provansal“.

77 – 2987412019

Sastojci: 500 g mesa peradi, 2 glavice luka, 3 mrkve, 1 cikla,
0,5-1 kg svježeg kupusa, 2 žlice maslaca, 0,5 limuna, 100 g kiselog vrhnja, kopar, lovor, sol, papar, 3-4 krumpira.

Način pripreme. Raskomadajte meso peradi, stavite u duboki lonac, ulijte vodu, stavite na jaku vatru, čekajte da proključa, posolite i pustite da se kuha na srednjoj vatri. Kada meso bude skoro gotovo, odvojite ga od kosti. Sitno nasjeckani luk pirjajte, dodajte sitno narezanu mrkvu, ulijte malo juhe i pirjajte. Ciklu skuhajte ili ispecite u pećnici, zatim je ogulite i krupno naribajte. Kupus sitno nasjeckajte, krumpir narežite na kockice te dodajte juhi. Nekoliko minuta prije nego maknete juhu s vatre začinite je pirjanim povrćem i ciklom, dodajte limunov sok i ubacite file mesa peradi. Posolite i popaprite te dodajte lovorov list. Jelo

poslužite začinjeno kiselim vrhnjem i ukrašeno koprom.

78 – 01931189

Sastojci: 9 krumpira, 1 mrkva, 1-2 lukovice, 300 g crvene repe, 200 g svježeg graška, 2 žlice biljnog ulja, 100 g kiselog vrhnja, 2-3 jaja, sol, peršin, kopar.

Način pripreme. Prokuhajte vodu, ubacite sitno narezanu crvenu repu, čekajte da voda proključa, a zatim dodajte kockice krumpira. Prodinstante sitno nasjeckani luk i mrkvu i kuhajte dok ne omekša. Nekoliko minuta prije kraja kuhanja posolite i umiješajte dobro tučena jaja. Prije posluživanja boršč začinite kiselim vrhnjem i ukasite začinskim biljem.

79 – 014214912

Sastojci: 75 g bijelih sušenih gljiva, 100 g suhih šljiva, 3-4 kuhane ili pečene cikle, 4-5 krumpira, 1-2 mrkve, 2 glavice luka, 4 žlice umaka od rajčice, 2 žlice biljnog ulja, 1 žlica šećera, 1 žlica octa, sol, papar, lovor, kopar ili peršin, 100 g kiselog vrhnja.

Način pripreme. Namočite gljive u vodi na sat vremena, a zatim ih dobro isperite hladnom vodom i kuhajte ih u većoj količini vode. Procijedite vodu, a gljive narežite na trakice. Dodajte kockice krumpira, pustite neka prokuha, a zatim dodajte dinstano povrće s umakom od rajčica. Začinite solju i paprom te dodajte lovorov list, ocat i šećer. Prije uklanjanja s vatre stavite u posudu narezane gljive. U međuvremenu odvojeno skuhajte suhe šljive i odvojite koštice. Prije posluživanja na svaki tanjur stavite suhe šljive, začinite kiselim vrhnjem i ukasite začinskim biljem, koprom ili peršinom.

80 – 4986418

Sastojci: 500 g cikle, korijen peršina i celera, 250 g kiselog vrhnja, 2 žlice mlijeka, 1-2 žlice brašna, 4-5 krumpira, 2-3 režnja češnjaka, 4-5 tvrdo kuhanih jaja, 1-2 žlice soka od cikle, šećer, sol, papar.

Način pripreme. Operite povrće, narežite na tanke ploške, prelijte vrućom vodom, soli i kuhajte dok ne omekša. Popržite brašno, zatim razvodnite s malom količinom mlijeka i ulijte u juhu. Nakon vrenja prelijte sokom od cikle, pomiješanim s malo soli, šećera, usitnjenim češnjakom i kiselim vrhnjem.

Za prilog poslužite odvojeno kuhani krumpir ili tvrdo kuhana jaja.

81 – 319314819

Sastojci: 3 cikle, 6 krumpira, 4 žlice maslaca, 2 glavice luka, 2-3 mrkve, 2 jabuke, 2-3 žlice brašna, 3-4 žlice umaka od rajčice, 200 g kiselog vrhnja, peršin, šećer, sol.

Način pripreme. Izrežite krumpire na trakice i spustite ih u kipuću vodu, dodajte sol, šećer, sitno nasjeckani luk, koji ste dinstali na maslacu i krupno naribanu mrkvu. Kad se krumpir skuha, stavite u juhu od povrća krupno naribanu pečenu ciklu i sitno narezane jabuke. Prokuhajte i dodajte umak od rajčica. Prije posluživanja stavite u svaki tanjur žlicu kiselog vrhnja i pospite velikom količinom peršina.

82 – 38941481

Sastojci: 700 g mesa peradi, 400 g kupusa, 80-90 g

svinjske masti, 2-3 cikle, 3 žlice umaka od rajčice, 6-8 krumpira, 200-300 g brašna, 2 jaja, 1-2 glavice luka, 2 mrkve, papar, sol, lovorov list, 1 žlica šećera, 100 g kiselog vrhnja.

Način pripreme. Meso stavite kuhati u hladnu osoljenu vodu. Kuhajte na slaboj vatri dok ne omekša. Krupno narežite kupus i stavite ga u posudu s mesom. Zatim izdinstajte luk na svinjskoj masti s brašnom, mrkvom i ciklom, dodajte umak od rajčica, šećer, pirjajte juhu i začinite ju. Stavite u kipuću juhu kockice krumpira, dodajte sol po želji, te papar i lovorov list. Pripremite tijesto za žličnjake. Pomiješajte jaje, šalicu hladne juhe, brašno, dodajte sol i papar. U gotovu juhu

žlicom ubacite valjuške. Maknite boršč s vatre kada valjušci budu gotovi. Prije posluživanja začinite boršč kiselim vrhnjem.

83 – 5489163191

Sastojci: 1000 g iznutrica, 3 cikle, 4 krumpira, 200 g masti za pečenje, 2 glavice luka, 2 mrkve, 700 g krušni kvasac, 2-3 žlice umaka od rajčice, 100 g kiselog vrhnja, peršin ili kopar, sol, papar, lovorov list.

Način pripreme. Skuhajte iznutrice u dubokoj posudi s polovicom povrća. Procijedite vodu i narežite iznutrice. Narežite ciklu na trakice, dodajte umak od rajčice, kvasac, sol i pirjajte dok ne bude gotovo. Isjeckani luk i mrkvu lagano popržite na masti. Ubacite u juhu narezani krumpir, pustite neka prokuha, dodajte pirjanu ciklu i dinstano povrće, sol, papar, lovorov list i kuhajte dok ne bude gotovo. Prije posluživanja začinite kiselim vrhnjem, stavite u svaki tanjur iznutrice i pospite s

puno peršina i kopra.

84 – 319484312

Sastojci: 5 cikli, 3 žlice masti za pečenje, 2-3 žlice brašna, 2 l mesnog temeljca, 1-2 limuna, peršin.

Način pripreme. Ogulite ciklu, narežite je na trakice, popržite na masti i dodajte brašno. Zatim ulijte hladni mesni temeljac i kuhajte dok cikla ne bude gotova. Procijedite temeljac, ciklu protisnite kroz sito i dodajte limunov sok. Prije posluživanja ukasite peršinom.

85 – 498710641

Sastojci: 1 konzerva ribe u umaku od rajčice, 1-1,5 kg svježeg kupusa, 3-4 krumpira, 1 glavica luka, 1-2 mrkve, 1-2 žlice biljnog ulja, lovor, sol, papar, peršin.

Način pripreme. Ulijte u posudu hladnu vodu, pustite da zavri, posolite, dodajte kockice prethodno oguljenog i opranog krumpira. Sitno nasjeckajte svježi kupus i ubacite ga s krumpirom. Dinstajte sitno nasjeckani luk na biljnom ulju, dodajte mrkvu nasjeckanu na trakice, malo popržite, ulijte vode i pirjajte. Začinite juhu od povrća pirjanim lukom i mrkvom. Ostavite da prokuha. Ubacite u kipuću juhu konzerviranu ribu, dodajte lovorov list, papar, sol po želji i krupno narezani peršin. Pokrijte posudu poklopcem i uklonite s vatre. Riblju juhu možete poslužiti vruć ili hladan.

86 – 49864101981

Sastojci: 120 g sušenih gljiva, 250 g kiselog kupusa, 1 glavica luka, 2 žlice biljnog ulja, peršin, 2-3 krumpira,

papar, sol, 2 žlice umaka od rajčice.

Način pripreme. Gljive namočite u vrućoj vodi i ostavite ih tako nekoliko minuta. Kiseli kupus prelijte toplom vodom i ocijedite. Stavite ga u posudu i prelijte kipućom vodom, ubacite umak od rajčice, poklopite i pirjajte na laganoj vatri. Dinstajte sitno nasjeckani luk na biljnom ulju, dodajte procijeđene i sitno narezane gljive. Stavite u posudu s kupusom, ulijte još vode i ostavite da se kuha na laganoj vatri. Oguljen i opran krumpir izrežite na kockice i dodajte u kupus s gljivama, kuhajte na laganoj vatri dok ne bude gotovo. Stavite papar, sol, krupno narezani peršin i maknite s vatre.

87 – 49867121901

Sastojci: 450 g ribljeg fileta, 250 g kiselice i špinata, 1 mrkva, 1 glavica luka, 2 žlice brašna, 2 žlice biljnog ulja, 2 jaja, sol, papar u zrnu, lovorov list, mladi luk.

Način pripreme. Proberite i temeljito operite listove špinata i kiselice, skuhaite i zajedno s juhom protisnite kroz sito. Lagano pržite sitno nasjeckani luk i mrkvu, a nekoliko minuta prije nego završite pospite ih brašnom. Dodajte vruće vode koliko je potrebno da dobijete željenu gustoću juhe. Dodajte pire od kiselice i špinata, lovorov list, začinsko bilje, papar u zrnu i sol. Sve kuhajte nekoliko minuta. Male komade ribljeg fileta začinite solju i paprom, uvaljajte prije toga svaki komad u brašno i ispržite. Prije posluživanja stavite na svaki tanjur po komad ribe, polutvrdo kuhana jaja i nasjeckani mladi luk.

88 – 2193198194

Sastojci: 900 g jesetre, 6 krumpira, 800 g svježeg kupusa, 1 repa, 2 mrkve, 1-2 glavice luka, 3-4 žlice umaka od rajčice, 3 žlice masti za pečenje, sol, papar, lovorov list, peršin.

Način pripreme. Prelijte ribu kipućom vodom, očistite je od ljusaka i isperite, zatim je ubacite u kipuću vodu i kuhajte dok ne bude gotova. Oparene i očišćene glave bez škruga i očiju, kao i repove i peraje stavite u posudu, polijte hladnom vodom i skuhajte temeljac. Glave dodajte u posudu s komadima kuhane ribe. Narežite kupus i stavite ga u

riblji temeljac, zatim dodajte krumpir, koji ste narezali na trakice, te lovorov list, papar i sol. Povrće narežite na trakice i dinstajte na masti s umakom od rajčice te ubacite u posudu s kupusom i krumpirom. Komadiće ribe stavite u zemljani lončić i polijte temeljcem, začinite i ukasite peršinom.

89 – 91481131948

Sastojci: 2 žlice ukiseljenih gljiva, 150 g sušenih gljiva, 1 žlica nasjeckanog kiselog kupusa, 1 mrkva, 2 žlice ulja, 100 g kiselog vrhnja, 1 žlice bijelog sira, začinsko bilje i korijen peršina, sol, papar.

Način pripreme. Sušene gljive namočite u toploj vodi i pustite da stoji. Zatim ih ocijedite, tanko nasjeckajte i kuhajte na laganoj vatri. Dodajte zatim ukiseljene gljive, kiseli kupus, mrkvu na ploške i kuhajte dok ne omekša. Zatim dodajte ulje, dodajte sitno narezane korijen peršina, sol i papar po ukusu. Prije posluživanja začinite kiselim vrhnjem s bijelim sirom i ukasite peršinom.

90 – 319481919400

Sastojci: 650 g svježe kečige, 120 g kiselih krastavaca, 2-3 rajčice, 2 glavice luka, 2 žlice ulja, sol, papar, lovorov list, peršin, 2 žlice umaka od rajčica, masline.

Način pripreme. Očistite ribu i filetirajte. Od glave i kostiju skuhati blago posoljeni temeljac. Pirjajte sitno nasjeckani luk, dodajte umak od rajčice, zatim dodajte riblje filete narezane na krupne komade. Nakon toga dodajte u posudu trakice krastavaca, rajčice, lovorov list, papar i sol. Prije posluživanja

dodajte u svaku porciju masline i ukasite peršinom.

91 – 519481319061

Sastojci: 600 g fileta od bilo koje morske ribe, 3 glavice luka, 1-2 mrkve, 2 žlice umaka od rajčice, 100 g kiselog vrhnja, 0,5 limuna, 150-200 g kiselih krastavaca, 50-100 g morske trave, sol, papar, lovorov list, peršin.

Način pripreme. Isperite riblje filete i napravite od njih blago posoljeni temeljac. Izvadite filete iz temeljca i lagano ih prepržite. Izdinstajte krupno nasjeckani luk i mrkvu s dodatkom umaka od rajčice. Prelijte pržene riblje filete temeljcem, dodajte luk i mrkvu, krupno narezane kisele krastavce i morsku travu. Nakon nekoliko minuta dodajte lovorov list, sol i papar. Poslužite s kiselim vrhnjem ili limunom bez kore i ukasite peršinom.

92 – 498641219401

Sastojci: 900 g bilo koje ribe, 3 crvenog luka, 50 g kiselih krastavaca, 2 žlice umaka od rajčice, 2 žlice

maslaca, papar u zrnu, 0,5 limuna, sol, masline, peršin.

Način pripreme. Izrežite ribu na krupne komade, prelijte hladnom vodom, pustite da zavri, skinite pjenu, posolite i kuhajte na slaboj vatri. Zatim pažljivo izvadite ribu iz temeljca.

Tanke ploške crvenog luka lagano popržite na maslacu i za nekoliko minuta dodajte umak od rajčice. Ogulite kisele krastavce i narežite ih na tanke ploške. Ubacite u kipuću

juhu pripremljeno povrće i začine, zatim dodajte riblje filete, čekajte da zavri pa uklonite s vatre. Pri posluživanju u svaki tanjur stavite komad ribe, nekoliko oguljenih kolutića limuna i par maslina. Ukrasite peršinom.

93 – 498641819

Sastojci: 350 g jesetre, 2 mrkve, 1 glavica luka, 120 g kiselih krastavaca, 120 g rajčica, 1 žlica umaka od rajčice, 2 žlice biljnog ulja, 0,5 limuna, peršin, masline, korijen peršina.

Način pripreme. Narežite mrkvu i peršin na tanke ploške, nasjeckajte luk i sve prodinstajte. Stavite u kipuću temeljac izdinstane korijene i pustite da zavri. Ubacite sitno narezane kisele krastavce, masline i ribu razdijeljenu u komade za porcije. Kuhajte dok ne bude gotovo. Na kraju kuhanja dodajte rajčice izrezane na kolutiće. Riblju juhu poslužite s limunom i pospite peršinom.

94 – 4986418

Sastojci: 900 g svježih šampinjona, 7 kiselih krastavaca, 2-3 glavica luka, 100 g maslina, 3 žlice umaka od rajčice, 150 g kiselog vrhnja, limun, peršin, kopar, sol, papar.

Način pripreme. Operite šampinjone u hladnoj vodi, prelijte ih vodom i kuhajte dok ne budu gotovi. Zatim procijedite vodu. Izdinstajte luk na ulju i dodajte umak od rajčice. Skuhane gljive, izdinstani luk i krastavce narezane na trakice ubacite u procijeđeni temeljac, dodajte sol i papar te kuhajte nekoliko minuta. Prije posluživanja ukрасite kriškom limuna i začinite kiselim vrhnjem. Ukрасiti nasjeckanim peršinom i koprom.

95 – **3648189181**

Sastojci: 450 g mesa peradi, tjestenina i rajčice (količina po izboru), 2 l vode, 1 glavica luka, 1 mrkva, 1 žlica maslaca, peršin, celer, papar, lovorov list, sol, kopar.

Način pripreme. Pripremite bistri temeljac od mesa peradi, dodajte sol i papar.

Meso peradi očistite od kostiju, narežite na manje komadiće i raspodijelite po tanjurima.

Tjesteninu skuhajte odvojeno kako temeljac ne bi izgubio bistrinu. Korijen celera i mrkvu narežite na kockice, a rajčice na kriške.

Stavite u tanjure sirovo povrće i tjestenine. Prelijte sve temeljcem. Dodajte nasjeckani kopar i peršin.

96 – **49864131840**

Sastojci: 450 g mesa peradi, 250 g mrkve, 1 limuna, 120 g krumpira, 3 češnja češnjaka, 2 velike glavice luka, 1

žlica maslaca, začinsko bilje, sol po želji.

Način pripreme. Od mesa peradi skuhaite temeljac i procijedite ga. Skuhajte cijele krumpire i zgnječite ga sa sitno nasjeckanim češnjakom. Podgrijte temeljac, ubacite u njega dobivenu masu te mrkvu i luk, koji ste pržili na maslacu dok nije postao zlatno-smeđe boje. Dodajte začinsko bilje i sol.

97 – 498641719401

Sastojci: 450 g mesa peradi, 3 glavice luka, 1 mrkva, 2 litre vode, kopar, 4 žumanjka jajeta (za 4 obroka), sol, začinsko bilje.

Način pripreme. Skuhajte temeljac od mesa peradi, povremeno skidajući pjenu i masnoću. Procijedite ga. Sitno nasjeckajte luk, mrkvu i kopar. Raspodijelite povrće, začinsko bilje i sirovi žumanjak po šalicama za juhu. Zalijte temeljcem, koji se ohladio na 80 °C.

98 – 519616319401

Sastojci: 350 g mesa peradi, 1 glavica luka, 4 krumpira, 1 mrkva, peršin, žlica kiselog vrhnja, sol, 20 g hrena.

Način pripreme. Razdijelite kokoš (ili neku drugu perad) na 4 komada i zalijte hladnom vodom. Pustite da zavri, skinite pjenu i kuhajte još 1 sat na slaboj vatri. Stavite sitno narezanu mrkvu, krumpir i luk, dodajte naribani hren, posolite i pustite da se kuha dok ne omekša.

Poslužite s nasjeckanim peršinom i začinite kiselim vrhnjem.

99 – 498641019

Sastojci: 550 g puretine, 2,5 l vode, 3 mrkve, 2 glavice crvenog luka, 1 žlica maslaca, 3 jaja, začinsko bilje, sol, slani krekeri.

Način pripreme. Napravite bistri temeljac od puretine. Sitno narežite mrkvu i luk te ih ubacite u temeljac. Posolite i dodajte začinsko bilje.

Napravite omlet, narežite ga na dovoljno velike rombove, stavite po komad na svaki tanjur i zalijte juhom. Poslužite sa slanim krekerima.

100 – 214982891

Sastojci: 550 g mesa peradi, 2,5 l vode, 75 g riže, 0,5 limuna, lovorov list, sol, kopar, poriluk, 1 žlica maslaca, kiselo vrhnje ili majoneza.

Način pripreme. Narežite meso peradi na komadiće, posolite ga i premažite limunovim sokom. Pržite na maslacu dok ne postane zlatno smeđe. Ubacite ispržene komade mesa u kipući temeljac. Stavite lovorov list, sol, posebno skuhanu rižu i kopar. Poslužite s kiselim vrhnjem ili majonezom.

101 – 498641719819

Sastojci: 480 g mesa peradi, 2,5 l vode, 80 g svježih gljiva, 1 mrkva, 1 glavica luka, lovorov list, celer, peršin, sol, 3 žlice maslaca, papar, 100 g krumpira.

Način pripreme. Napravite temeljac od mesa peradi. Procijedite ga. Narežite krumpir i mrkvu na kockice i

ubacite u temeljac. Popržite na maslacu sitno nasjeckani luk i ribanu mrkvu. Dodajte ih u temeljac. Ubacite lovorov list, posolite i popaprite.

Gljive skuhaite zasebno.

Prije nego poslužite juhu stavite u nju male komadiće mesa peradi, kuhane gljive i peršin.

102 – 49864101914

Sastojci: 650 g meso peradi, 250 g pilećih jetrica, 1 kuhano jaje, 1 mrkva, 1 glavica luka, začinsko bilje po izboru, sol, 2 žlice maslaca, 2 l vode, papar.

Način pripreme. Ulijte u posudu od 2 litre hladne vode, ubacite meso peradi izrezano na komade. Potom (nakon što voda proključa) smanjite vatru i ubacite pileću jetricu, koju ste unaprijed pažljivo oprati. Začinsko bilje svežite uzicom i stavite ga u temeljac kada on bude skoro gotov. Za nekoliko minuta izvadite začinsko bilje.

Popržite luk i mrkvu na maslacu i stavite ih u temeljac. Posolite po ukusu.

Kada pileća jetrica bude gotova, izvadite je iz juhe, ohladite, dva puta protisnite kroz mašinu za mljevenje mesa kako bi pašteta bila kremasta. Dodajte malo juhe i maslaca, posolite, dodajte papar, zgnječite žumanjak kuhanog jajeta i ubacite u paštetu. Sve pažljivo promiješajte.

Izrežite kruh na tanke kriške i namažite paštetom. Poslužite ih uz juhu.

103 – 4986417184

Sastojci: 350 g mesa peradi, 2,5 l vode, 2 glavice luka, 2 krumpira, 1 mrkva, 5 zrna papra, lovorov list, kopar, sol, 1 žlica maslaca. Za žličnjake: 4 žlice brašna, 1 žlica maslaca, 1

jaje, 1 žlica mlijeka, kiselo vrhnje, malo soli.

Način pripreme. Napravite bistri temeljac. Stavite krumpir i prethodno pripremljene žličnjake u kipući temeljac. Mrkvu i luk popržene na maslacu dodajte juhi 10 minuta prije nego se sve skuha, zatim stavite lovorov list, papar i kopar te posolite.

Za pripremu knedli uzmite brašno, malo mlijeka, maslaca,

1 jaje, malo soli i umijesite tijesto gustoće otprilike kao kiselo vrhnje. Uzimajte rubom malo zagrijane žlice tijesto i uranjajte u kipuću juhu. Ne zaboravite nakon toga poklopiti juhu na 3-4 minute.

Raspodijelite juhu u tanjure i pospite po njoj nasjeckano začinsko bilje te začinite kiselim vrhnjem.

104 – 47864181814

Sastojci: 400 g pilećih ili gušćjih iznutrica, 50 g rezanaca, 2 glavice crvenog luka, 2 mrkve, 2-3 krumpira, 2 žlice maslaca, 100 g repe, 2 češnja češnjaka, 2 klinčića, peršin, sol.

Način pripreme. Napravite temeljac od iznutrica i procijedite ga. Ubacite narezani krumpir, rezance, repu, dinstani luk, mrkvu i klinčić. Posolite. Dodajte

zdrobljeni češnjak i nasjeckani peršin.

105 – 4184110618

Sastojci: 350 g mesa peradi, 3 glavice luka, 2 žlice maslaca, 1 žlica brašna, 100 g sira, lovorov list, sol, list celera i peršina.

Način pripreme. Zalijte meso peradi hladnom vodom, čekajte

da zavri i kuhajte dok ne omekša. U tavi rastopite maslac i popržite luk dok ne postane zlatno-smeđe boje. Dodajte

1 žlicu brašna i također popržite, konstantno miješajući. Ubacite u temeljac. Ako se smjesa ne zalije hladnom vodom, dobro ne izmiješa i malo prokuha nastati će grudice u juhi koje se neće moći raskuhati. Nekoliko minuta prije nego bude gotovo dodajte lovorov list i posolite. Poslužite s naribanim sirom i nasjeckanim celerom i peršinom.

106 – 4896410194

Sastojci: 350 g mesa peradi, 2,5 l vode, 3 glavice luka, 50 g krumpira, 60 g graška, kopar, 1 žlica maslaca, papar, sol.

Način pripreme. Narežite meso na komade, zalijte hladnom vodom, čekajte da zavri i kuhajte na laganoj vatri dok ne omekša.

Ubacite grašak i sitno narezani krumpir. Popržite luk na maslacu i ubacite u temeljac. Dodajte sol, papar i začinsko bilje po ukusu.

107 – 498641017

Sastojci: 250 g puretine ili piletine, 150 g krumpira, 120 g crvenog luka, 50 g suhih gljiva, lovorov list, 1 jaje, 1 žlica maslaca, začinsko bilje po izboru, sol.

Način pripreme. Stavite puretinu ili piletinu, gljive i lovorov list u lonac, zalijte hladnom vodom i kuhajte 50 minuta. Dodajte kockice krumpira. Stavite u temeljac dinstani luk 10 minuta prije kraja kuhanja. Posolite. Poslužite s nasjeckanim

začinskim biljem i zgnječenim kuhanim jajetom.

108 – 49641012

Sastojci: 650 g mesa peradi, 3 krumpira, 1 glavica luka, 2 l vode, 2 velike rajčice, 1 korijen peršina, 1 žlica rastopljenog maslaca, 100 g sira, 0,2 g šafrana, papar, sol.

Način pripreme. Napravite bistri temeljac i procijedite ga. Dodajte sitno narezani krumpir.

Popržite na topljenom maslacu nasjeckani luk, korijen peršina i rajčice te dodajte šafran. Stavite sve u temeljac. Posolite i dodajte papar. Poslužite s nasjeckanim začinskim biljem po izboru i ribanim sirom.

109 – 5987143190

Sastojci: 550 g mesa peradi, 1,5-2 l vode, 3 glavice luka, 2 mrkve, jabuke, grašak i slatko vrhnje (količina po izboru), 2 žlice maslaca, sol.

Način pripreme. Napravite bistri pileći temeljac. Ogulite

jabuke, uklonite sredinu i sitno je narežite. Usitnite luk.

Popržite na zagrijanoj tavi luk i jabuke te ih stavite u temeljac. Dodajte grašak 15 minuta prije nego se skuha.

Prije posluživanja začinite juhu slatkim vrhnjem. Posolite i dodajte papar.

110 – 47964121931

Sastojci: 350 g meso peradi, 2 l vode, 1 glavica luka, 1 mrkva, 300 g šampinjona, 1 limun, 2 žlice maslaca, kopar, peršin, sol.

Način pripreme. Napravite temeljac i procijedite ga. Sitno narežite luk i šampinjone. Sitno naribajte mrkvu.

Rastopite maslac na tavi. Popržite gljive i povrće. Dodajte 1 žlicu temeljca i pirjajte 30-40 minuta. Stavite sve u temeljac zajedno s nasjeckanim koprom i peršinom.

U tanjure stavite po krišku limuna.

111 – 49864171914

Sastojci: 450 g mesa peradi, 4 krumpira, list peršina, 180 g patlidžana, 100 g tikvica, 110 g svježih gljiva, 3 češnja češnjaka, 2,5-3 l vode, 2 žlice umaka od rajčice, 50 g oraha, 100 g sira, 1 žlica brašna i maslaca.

Način pripreme. Napravite temeljac od mesa peradi uklanjajući pjenu i višak masnoće. Ubacite u temeljac narezane gljive, tikvice, krumpir, patlidžan i kuhajte dok svi sastojci ne omekšaju. Popržite brašno na maslacu i dodajte umak od rajčice. Za 2-3 minute ubacite dobiveni sos u juhu. Ulijte u tanjure.

Poslužite s usitnjenim češnjakom, ribanim orasima i sirom. Pospite nasjeckanim peršinom.

GLAVNA JELA

112 – 41931481910

Sastojci: 1 kokoš, 2 šalice prosa, 250 g bundeve, 100 g maslaca, 1 glavica luka, 1 mrkva, sol.

Način pripreme. Kokoš očistite od kostiju, narežite na komadiće i pržite na maslacu s lukom i mrkvom. Bundevu narežite na malene kockice i pomiješajte s opranim prosom. Stavite meso u zemljane lončice, pomiješajte ga s prosom i bundevom, posolite, zalijte kipućom vodom i zapecite u zagrijanoj pećnici.

113 – 4914883194

Sastojci: 1 kokoš, 1,5 kg gljiva, 200 otopljenog maslaca, 2 luka, 120 g lješnjaka, sol, začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Kokoš očistite od kostiju, narežite na komadiće, posolite, pržite na otopljenom maslacu i stavite u zemljane lončice. Ogulite gljive, operite, namočite u hladnoj vodi na 2 sata, zatim ih narežite i popržite na maslacu s lukom. Izvadite lješnjake iz ljuske, usitnite, pospite njima kokoš i na vrh posložite gljive. Zatim sve zalijte kipućom vodom i stavite u pećnicu. Pospite sve nasjeckanim začinskim biljem
10 minuta prije nego bude gotovo.

114 – 489641017

Sastojci: 1 kokoš, 0,8 l mlijeka, 1 jaje, 0,8 kg svježih

klipova kukuruza, 2 glavice luka, sol.

Način pripreme. Odvojite kosti od mesa, posolite i raspodijelite po zemljanim lončićima. Ogulite kukuruz, pospite zrna po mesu u zemljanim lončićima, gore stavite narezani luk te zalijte toplim mlijekom. Stavite u pećnicu na 2 do 2 i pol sata. 10 minuta prije kraja dodajte umučeno jaje.

115 – 41931481901

Sastojci: 1 kokoš, 2-3 jaja, 0,5 staklenke majoneze, 1 glavica češnjaka, sol.

Način pripreme. Skuhajte kokoš u vodi dok ne bude napola kuhana, odvojite kosti od mesa, a meso narežite na komadiće. Usitnite češnjak i pomiješajte s majonezom. Svaki komadić mesa posolite, premažite majonezom s češnjakom i stavite u zemljane lončice. Odozgo pažljivo razbijte jaja tako da žumanjci ne izgube oblik. Posolite i polijte majonezom pa stavite u zagrijanu pećnicu i pecite dok se jaja ne ispeku.

116 – 21431751948

Sastojci: 0,8 kg pilećih želudaca, 1 staklenku majoneze, 3 glavice luka, crni papar.

Način pripreme. Pileće želuce s lukom protisnite kroz mašinu za mljevenje mesa, posolite, dodajte papar i pomiješajte s majonezom. Raspodijelite svu smjesu po zemljanim lončićima, stavite u zagrijanu pećnicu i zapecite.

117 – 51951431918

Sastojci: 1 kuhana ili pečena kokoš, 1 staklenka majoneze, 3 češnja češnjaka, sol, papar.

Način pripreme. Odvojite meso od kostiju, narežite ga na krupnije komadiće, svaki od njih posolite i zapaprite. Češnjak izdrobite, pomiješajte s majonezom i namažite na svaki komad. Raspodijelite meso po zemljanim lončićima, ravnomjerno prelijte majonezom i stavite u pećnicu da se zapeče.

128 – 48916419

Sastojci: 1 velika purica, 0,8 kg crvenog luka, 2 glavice češnjaka, 220 g brašna, 200 g maslinovog ulja, 2 žlice octa, crni papar, sol, začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Operite puricu i prelijte kipućom vodom. Zatim vrlo pažljivo vrhom noža probodite kožu i meso na 6-8 mjesta. U dobivene rupe umetnite po pola lovorovog lista, sol i papar. Narežite luk na kolutiće, marinirajte ga u octu pa ga stavite unutar purice.

Puricu natrljajte solju i paprom, premažite je mješavinom maslinovog ulja i brašna te stavite u vatrostalnu posudu s vrelin uljem. Stavite u jako zagrijanu pećnicu i pecite dok ne bude gotovo. Svakih 15-20 minuta vadite puricu iz pećnice i zalijevajte njenom masnoćom koja se okolo rastopila.

Poslužite puricu posutu sitno nasjeckanim češnjakom i ukrasite je začinskim biljem.

119 – 51931189

Sastojci: 1 purica, 0,8 kg mrkve, 1 kg luka, 300 g sira,

100 g brašna, 1 staklenka majoneze, limunov sok, sol, crni papar.

Način pripreme. Ogulite luk i mrkvu, nasjeckajte i pomiješajte. Dobivenu smjesu pržite na malo ulja i pustite neka se ohladi, a zatim dodajte naribani sir, majonezu, sol i papar.

Puricu kuhajte u malo vode dok meso napola ne omekša pa je prosušite. Tako pripremljenu puricu dobro napunite lukom i mrkvom. U ostatak dodajte brašno i miješajte dok ne dobijete tijesto. Zatim prekriti puricu debelim slojem te smjese, stavite u pećnicu i pecite na umjerenoj temperaturi dok meso ne omekša. Gotova purica bi trebala biti pokrivena prekrasnom tamno-crvenom koricom.

Prilikom posluživanja puricu malo poprskajte limunovim sokom i pospite po njoj po izboru, npr, peršin.

120 – 49864178

Sastojci: 1 purica, 250 g suhog bijelog vina, 1 staklenka majoneze, 2 limuna, sol, crni papar.

Način pripreme. Operite puricu, osušite je od suvišne vode, utrljajte sol i papar iznutra i izvana, premažite majonezom. Uzmi špricu s debelom iglom te na nekoliko mjesta uštrcajte u pureće meso bijelo vino. To je vrlo jednostavno: napunite špricu vinom i pravite “ubode” umećući iglu malo iskosa

1,5-2 cm. Svaki ubod ne smije prelaziti 2 ml. Nakon što ste puricu začinili vinom ona bi trebala odstajati oko 1 sat na toplom mjestu. Zatim je još jednom premažite

majonezom.

Pecite puricu u vrlo vrućoj pećnici dok meso ne omekša i ne zaboravite s vremena na vrijeme polijevati puricu njenom masnoćom koja se okolo rastopila. Prije posluživanja obložite puricu tanko narezanim kriškama limuna.

121 – 3194198

Sastojci: 1 purica, 4 glavice crvenog luka, 100 g brašna, 100 g maslaca, 200 g sojinog umaka, 1 glavica češnjaka, listovi zelene salate, peršin, kopar, crni papar, sol.

Način pripreme. Polovicu oguljenog luka narežite na ploške, a drugu polovicu narežite na sitne kockice i popržite na maslacu do zlatno-smeđe boje i pustite da se malo ohladi. Pomiješajte ga s brašnom, usitnjenim češnjakom, paprom i sojinim umakom dok ne dobijete gustu homogenu smjesu. Premažite puricu izvana i iznutra debelim slojem ove smjese. Luk narezan na kolutiće pomiješajte sa sojinim umakom i napunite time puricu. Stavite puricu da se peče u pećnici i nemojte zaboraviti polijevati puricu njenom masnoćom koja se okolo rastopila. Prije posluživanja stavite puricu na pladanj prekriven listovima zelene salate pospite po vrhu nasjeckani peršin.

122 – 4786419

Sastojci: 1 velika purica, 5-6 jaja, 1 glavica češnjaka, sol, papar, 100 g kiselog vrhnja, sjemenke kopra.

Način pripreme. Puricu skuhaite u maloj količini slane vode sa začinima po izboru.

Meko kuhana jaja ohladite i ogulite te razrežite na pola.

Pripremite nadjev za jaja: češnjak protisnite kroz drobilicu za češnjak i pomiješajte ga s žumanjkom. Dodajte malo temeljca koji se napravio ispod purice i papar. Izmiješajte sve, stavite natrag u jaja i zatvorite ih. Zatim stavite puricu na tepsiju, jaja stavite u unutrašnjost purice i zašijte rupu tako da gubitak soka bude minimalan. Pecite u pećnici dok meso ne omekša, polijevajući temeljcem. Prije posluživanja povadite konce, izvadite jaja i razdijelite ih opet na polovice. Položite puricu na pladanj i okružite je polovicama jaja.

Uzmite malo preostalog temeljca, pomiješajte s kiselim vrhnjem, soli, paprom i sjemenkama kopra te poslužite kao umak.

123 – 514312208491

Sastojci: 1 kg kokoši, 150 g riže, 50 g maslaca, 4 mrkve, glavica češnjaka, sol.

Način pripreme. Dobro opranu kokoš natrljajte solju i češnjakom. Stavite je na u posudu odgovarajuće veličine i stavite peći u dobro zagrijanu pećnicu. Gotovu kokoš razrežite na komadiće i prebacite je u duboku posudu zajedno s mrkvom, koju ste narezali na trakice. Dodajte u to rižu, maslac, zalijte vodom ili temeljcem i pirjajte dok riža ne omekša.

Poslužite pilav u obliku brdašca, dodajte nekoliko češanja češnjaka, a odozgo poslažite komadiće mesa.

124 – 498641 214

Sastojci: 450 g pilećih prsa, 2 žlice sojinog umaka, 2 stabljike poriluka, 50 g groždica, 3 žlice ulja, 250 g riže, 500 ml pilećeg temeljca, 1 konzerva bundeve (200 g),

mljeveni crni papar, mljeveni korijander, sol.

Način pripreme. Operite piletinu pod hladnom tekućom vodom i osušite papirnatim ručnikom ili krpom. Narežite je na uske trake i kratko marinirajte u sojinom umaku.

Poriluk očistite, operite, prosušite i izrežite na tanke kolutiće. Zatim namočite grožđice. U velikoj tavi zagrijte ulje. Popržite lagano na ulju usitnjeno meso i poriluk, neprestano miješajući.

Ubacite u tavu prethodno skuhanu rižu i prelijte vrućim temeljcem. U vremenu od 5 minuta pustite da riža dobro nabubri. Procijedite tekućinu od grožđica i konzervirane bundeve pa ih dodajte u smjesu od riže i mesa.

Začinite po ukusu sa soli, paprom i korijanderom. Po želji se može dodati nekoliko kapi sojinog umaka.

125 – 49864171901

Sastojci: 0,8 kg kapelina, 2 tikvice, 120 g brašna, 2 staklenke majoneze, 150 g biljnog ulja, 2 glavice luka, 2 mrkve, sol, crni papar.

Način pripreme. Razdijelite kapelina, posolite, zapaprite, uvaljajte u brašno i pržite na biljnom ulju. Tikvice narežite na trakice, pospite brašnom i solju te ih isto stavite pržiti. Zasebno popržite luk i mrkvu. Stavite u zemljane lončiće

u slojevima ribu, tikvice, luk i mrkvu, a svaki sloj prelijte majonezom i stavite u pećnicu.

126 – 71421631841

Sastojci: 1 kg slatkovodne ribe, 6 krumpira, 2 glavice luka, 1 mrkva, lovorov list, kopar, sol.

Način pripreme. Razdijelite ribu, položite je na dno zemljanih lončića, odozgo poslažite kockice krumpira, prelijte vodom i stavite u pećnicu. Kada sadržaj u lončićima zavri, ubacite nasjeckani luk i mrkvu, zatim sol, lovorov list i kopar te kuhajte dok svi sastojci ne omekšaju.

127 – 498601848

Sastojci: 0,8 kg smuđa, 2,5 šalice riže, 1 staklenka majoneze, 2 glavice luka, 4 žlice otopljenog maslaca, crni papar, sol.

Način pripreme. Filetirajte smuđa, posolite, popaprite i marinirajte u majonezi 1 sat. Rižu potopite u vodu. Narežite luk na kolutiće i popržite na maslacu. Raspodijelite smuđ po zemljanim lončićima, prelijte rižom, a odozgo poslažite kolutiće luka, zatim posolite, zalijte kipućom vodom i pecite u zagrijanoj pećnici dok svi sastojci ne omekšaju.

128 – 49164018

Sastojci: 2 kg manjića, 550 g sušenih gljiva, 3 glavice luka, 1 mrkva, lovorov list, kopar, sol.

Način pripreme. Razdijelite manjić i narežite ga na komadiće. Gljive dobro properite i namačite u hladnoj vodi na 1 sat.

Raspodijelite ribu pomiješanu sa gljivama po zemljanim lončićima, posolite, naslažite luk i mrkvu narezane na kolutiće, lovorov list, zalijte vodom i pecite u zagrijanoj pećnici. Pospite gore kopar 5 minuta prije nego bude gotovo.

129 – 498641016

Sastojci: 1 kg karasa, 800 g kiselog vrhnja, 6 glavica luka, 2 mrkve, 100 g kombu algi, 100 g otopljenog maslaca, 200 g brašna, sol.

Način pripreme. Očistite ribu, posolite, narežite na komade, uvaljajte u brašno i pržite na otopljenom maslacu. Kiselo vrhnje stavite da zavri, dodajte narezane kolutiće luka i mrkve, brašno razrijeđeno u maloj količini hladne vode i kratko prokuhajte. Komadiće ribe raspodijelite po zemljanim lončićima, prelijte vrućim vrhnjem i pecite u zagrijanoj pećnici. Pospite odozgo kombu algama 5 minuta prije nego bude gotovo.

130 – 49864181

Sastojci: 2,5 kg štuke, 6 krumpira, 4 glavice luka, 1 mrkva, 1 jaje, sol.

Način pripreme. Očistite štuku, odvojite glavu i kosti od mesa. File protisnite 3 puta kroz mašinu za mljevenje mesa, treći put umiješajte u smjesu i luk, umiješajte jaje, posolite i oblikujte male kuglice. Od glave i kostiju skuhajte temeljac. Krumpir narežite na male kockice, nasjeckajte luk i mrkvu te sve dobro promiješajte. Stavite na dno zemljanih lončića sloj povrća, zatim riblje kuglice, zatim opet povrće i tako sve

dok se lončić ne popuni. Zalijte vrućim temeljcem i pecite u zagrijanoj pećnici dok sastojni ne omekšaju.

131 – 589641071

Sastojci: 1 kg kečige, 0,8 kg luka, 2,5 šalice mlijeka, 2 šalice octa, 1 staklenka majoneze, sol.

Način pripreme. Kečigu narežite na komadiće i namočite u mlijeku na 1 sat. Luk narežite na kolutiće, namočite u octu, položite u zemljane lončice u slojevima kečigu i luk, posolite svaki sloj i zalijte majonezom te stavite u pećnicu.

132 – 3986417891

Sastojci: 0,8 kg ikre šarana ili štuke, 4 jaja, 4 glavice luka, 100 g ulja, sol.

Način pripreme. Pažljivo izvadite ikru iz ribe, stavite u nemetalnu zdjelu i zamutite vilicom kako bi uklonili kožicu. Posolite. Nasjeckajte luk, pomiješajte ga s ikrom te ubacite u to žumanjke. Istucite bjelanjke u pjenu i lagano umiješajte u kavijar. Raspodijelite smjesu u zemljane lončice, stavite ih u zagrijanu pećnicu i zapecite.

133 – 79864101684

Sastojci: 850 g ribe, 1,2 kg svježeg kupusa, 3 žlice ulja, 1 mrkva, 2 žlice krušnih mrvica, 2 kisela krastavca, 1 žlica ribanog sira te luk, peršin, umak od račice, sol, šećer i brašno (količina po izboru).

Način pripreme. Narežite kupus na male komadiće, stavite

ga u posudu i dodajte malo vode. Narežite luk, mrkvu i peršin, popržite ih, a zatim dodajte umak od rajčice, sol i šećer, uspite brašno i pomiješajte sve sa kupusom. Nastavite kuhati na laganoj vatri nekoliko minuta.

Ribu očistite, operite, izvadite utrobu i skuhajte u temeljcu uz dodatak soli i začina. Gotovu ribu razdijelite na komade, stavite na tavu, dodajte kisele krastavce, zalijte vrućom vodom i stavite na laganu vatru. Polovicu kupusa stavite u namašćen lončić, odozgo posložite komadiće ribe zajedno s krastavcima, a zatim opet pokrijte slojem kupusa. Po površini pospite ribani sir i krušne mrvice, poprskajte uljem i zapecite u pećnici. Poslužite vruće. Možete zasebno poslužiti kiselo vrhnje ili majonezu. Prije posluživanja ukasite zakusku začinskim biljem.

134 – 519487319

Sastojci: 120 g riže, 1 konzerva papalina, 1 glavica crvenog luka, 2 mrkve, ulje, korijander, celer, 2 rajčice.

Način pripreme. Skuhajte rižu u blago posoljenoj vodi. Sitno nasjeckajte luk, naribajte mrkvu, a rajčice narežite na kolutiće. Popržite sve povrće na ulju, dodajte malo vode i pirjajte još 5 minuta.

Stavite rižu u lijepu zdjelu, položite na vrh papaline, a na njih povrće. Ukasiti nasjeckanim lišćem celera i korijandera.

135 – 498641016

Sastojci: 120 g riže, 1 konzerva sardina u umaku od rajčice, peršin, kopar.

Način pripreme. Skuhajte rižu u maloj posudi. Stavite je u plitku staklenu zdjelu za salatu, pomiješajte sa sardinama i ukasite koprom i peršinom. Priprema ovog jela neće vam uzeti puno vremena.

136 – **5195118194**

Sastojci: 200 g riže, 350 g soma, 2 rajčice, 1 glavica luka, 1 mrkva, 2 žlice ulja, 2 žlice brašna, zelena salata.

Način pripreme. Isperite rižu pod hladnom vodom i stavite kuhati dok ne omekša.

Ribu dobro očistite od sluzi, operite je i narežite na male komadiće. Svaki komadić začinite solju i paprom, uvaljajte u brašno i popržite na ulju. Naribajte mrkvu, a luk i rajčice narežite na kolutiće i dodajte u ribu. Poklopite i pirajte dok svi sastojci ne omekšaju.

Poslužite jelo tako da stavite komadiće ribe na rižu i ukasite listovima zelene salate.

137 – **91841791**

Sastojci: 250 g riže, 550 g štuke, 1 glavica luka, 2 češnja češnjaka, 1 manja cikla, ljuske luka, sol, crni papar u zrnu, peršin.

Način pripreme. Skuhajte rižu u slanoj vodi. Filetirajte ribu, od mesa napravite čvrstu smjesu, dodajte joj nasjeckani luk i češnjak, jaje, sol i papar. Dobro izmiješajte i oblikujte okruglice.

Uzmi malu posudu i popržite mesne okruglice na maslacu sa svih strana. Dodajte u to ciklu narezanu na

ploške, ljusku luka i crni papar u zrnju te sve zajedno prelijte vodom, dobro poklopite i kuhajte 2 sata dok se sve male riblje koščice ne omekšaju.

Poslužite rižu odvojeno i ribu odvojeno te je pospite s puno peršina.

138 – 418712

Sastojci: 250 g riže, 1 mali smuđ, 80 g ulja, 2 glavice luka, 1 jaje, 2 žlice brašna, malo mlijeka, sol, začini, sok od limuna, začinsko bilje po izboru, npr. peršin.

Način pripreme. Skuhajte rižu. Napravite tekuće tijesto od brašna, jaja i mlijeka. Kako bi vam bilo praktičnije, izrežite smuđ na manje komade umočite ih u tekuće tijesto i ispržite na ulju. Po želji možete poprskati ribu limunovim sokom.

Jelo poslužite vruće tako da stavite komadiće ribe na rižu i pospete ih začinskim biljem po izboru.

139 – 48906174

Sastojci: 550 g riže, 550 g manjića, 3 mrkve, 1 svježi krastavac, 3 rajčice, lovor, sol, začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Ovo se jelo može pripremiti za blagdanski stol.

Pripremite ribu, narežite je na manje komade, dodajte sol, papar i lovorov list te kuhajte dok ne omekša. Mrkvu, krastavac i rajčice narežite na tanke ploške i stavite da se pirja.

Skuhajte rižu i stavite na tanjur da se ohladi. Kada riba bude gotova stavite je na lijepi pladanj i odozgo položite

povrće. Možete je ukrasiti kriškama limuna i grančicama začinskog bilja po izboru.

140 – 49864121981

Sastojci: 250 g riže, 500 g šarana, sol, nekoliko zrna papra, 1 limun, 1 rajčica, 100 g maslaca, začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Skuhajte rižu u slanoj vodi dok ne bude napola mekana.

Dobro očistite ribu i narežite na komadiće. Pripremite unaprijed foliju. Stavite komadić ribe na foliju, posolite, staviti 2-3 zrna crnog papra, 1 krišku limuna i 1 kolutić rajčice. Dobro stegnite rubove folije. Zagrijte pećnicu na 200 °C, namažite maslacem veliku posudu i stavite na nju komadiće ribe u foliji. Kada riba bude skoro gotova, stavite u posudu rižu i zapécite jelo.

Prilikom posluživanja pospite rižu začinskim biljem.

141 – 3194819

Sastojci: 200 g riže, 1 glavica kelja, 8 komada fileta pastrve (po 150 g), papar, sol, 2 glavice luka, 1 žlica maslaca, 3 rajčice, 2 žlice masnog kiselog vrhnja, 1 vezica peršina.

Način pripreme. Skuhajte rižu i lagano je pirjajte uz sitno sjeckani luk. Odvojite 4 velike lista kelja i blanširajte ih 4-6 min. Začinite file pastrve.

Na svaki list stavite po dva komada fileta. Zamotajte ih u role i dobro ih stisnite. Preostali luk narežite na kockice.

Zatim na maslacu pirjajte luk. Stavite role u tavu i pirjajte 5 minuta poklopljeno. Zatim ih okrenite i kuhajte još 5 minuta. Rajčice prelijte kipućom vodom i ogulite ih. Zatim ih narežite i dodajte u rižu.

Nakon toga izvadite role iz tave. U preostali umak umiješajte kiselo vrhnje i začinite ga. Dodajte nasjeckani peršin. Poslužite role s umakom i pilavom od riže.

142 – 319481061

Sastojci: 250 g sušenih gljiva, 1 šalica riže, 4 žlice ulja, 2 šalice temeljca od gljiva, 2 glavice luka, 1 mrkva, umak od rajčice, sol.

Način pripreme. Sušene gljive proberite, operite i ostavite potopljene u vodi 3 sata. Zatim ih skuhaite u istoj vodi. Vadite ih šupljikavom žlicom iz temeljca, narežite na deblje trake i popržite.

Ogulite luk, narežite na male kolutiće i popržite. Mrkvu krupno naribajte i pržite s umakom od rajčice. Pripremljeni luk i mrkvu pomiješajte s gljivama. Dodajte malo procijeđenog temeljca od gljiva i posolite.

Proberite rižu, operite je i stavite u juhu. Sve poklopiti i pirjajte dok riža ne omekša.

143 – 48918

Sastojci: 1,5 šalice riže, 80 g konzerviranih gljiva, 2 pileće kockice za juhu, luk, 50 g maslaca, sol, začini: celer i peršin.

Način pripreme. Sitno nasjeckajte crveni luk, celer i peršin. U loncu s debelim dnom rastopiti maslac,

pomiješajte ga s rižom, lukom i začinskim biljem, a zatim ubacite pileće kockice. Pirjajte povrće dok ne postane napola mekano. Stavite u povrće gljive, posolite i dobro poklopite.

Kuhajte pilav 30 minuta dok riža ne postane mekana. Pustite jelo da odstoji poklopljeno 10 minuta i onda ga možete poslužiti na stol.

144 – 4986418

Sastojci: 1 šalica riže, 550 g svježih gljiva, 2 žlice biljnog ulja ili maslaca, 2 mrkve, 1 glavica luka, bosiljak, neven, nasjeckani peršin, sol, začini: bosiljak, neven.

Način pripreme. Sitno narezane gljive, luk, začine i sol ispržite sve zajedno na ulju.

Operite rižu u hladnoj vodi i pomiješajte je s gotovim gljivama, nalivši u dobivenu smjesu otprilike litru prokuhane vode. Ako imate kockice za juhu “Maggie”, poželjno je i njih dodati u vodu. U roku od 15-20 min jelo bi trebalo biti gotovo.

Prije posluživanja pospite jelo peršinom.

145 – 318419

Sastojci: 5 patlidžana, 90 g brašna, 500 g kiselog vrhnja, 100 g maslaca, začinsko bilje po izboru, sol.

Način pripreme. Patlidžan narežite na ploške, stavite u vruću posoljenu vodu na 5 minuta, a zatim ih stavite u cjedilo da se dobro ocijede, uvaljajte ih u brašno i stavite pržiti. Gljive kuhajte 5-10 minuta, dobro ih ocijedite i

lagano popržite.

Patlidžan i gljive pomiješajte, posolite, prelijte kiselim vrhnjem i pirjajte 30-40 minuta.

Prije posluživanja pospite jelo začinskim biljem.

146 – 498641819

Sastojci: 850 g krumpira, 120 g masti za duboko prženje, naranča, 1 žličica šećera, sol, bosiljak, metvica.

Način pripreme. Sirovi krumpir narežite na kolutiće, kriške ili prutiće. Prije prženja isperite ga u hladnoj vodi, a zatim lagano pospite po njemu mješavinu šećera i soli te promiješajte sve. U dubokoj tavi zagrijte mast do 170-180°C, stavite u nju krumpir i pržite, povremeno miješajući, dok ne dobije rumenu koricu. Gotovi krumpir izvadite iz masti šupljikavom žlicom, stavite na upijajući papir da se upije suvišna masnoća. Premjestite ga u tanjur, nakapajte sokom od naranče, ukasite s kolutićima naranče i bosiljkom i metvicom.

147 – 49861481

Sastojci: 0,8 kg krumpira, 450 g pileline ili svinjetine, 2 jaja, 2 žlice brašna ili krušnih mrvica, 4 žlice kiselog vrhnja.

Način pripreme. Krumpir ogulite i skuhaite. Izlijte vodu, dobro ocijedite krumpir i zgnječite tako da dobijete pire. Skuhano meso protisnite kroz mašinu za mljevenje mesa i pomiješati s pire krumpirom, dodajte sirova jaja, dobro izmiješajte i oblikujte popečke. Uvaljajte ih u brašno ili krušne mrvice i pržite s obje strane do zlatno-smeđe boje. Poslužite popečke s

maslacem ili s vrhnjem.

148 – 48964181

Sastojci: 550 g krumpira, 1 litra vode, 1 šalica mlijeka, 50 g maslaca, 3 jaja, 3 žlice kiselog vrhnja, 100 g sira, sol, mljeveni crni papar, peršin, kopar.

Način pripreme. Skuhajte krumpir u slanoj vodi, dodajte mlijeko i napravite pire krumpir. Gotovi pire začinite solju, maslacem i sirovim jajetom, stavite ga u dresir vrećicu sa zupčastim nastavkom. Na tavu za jednu porciju ili na tanjur premazan maslacem istisnite pire u obliku ovalnih kutijica. Ovalne kutijice od krumpira premažite žumanjkom i zapecite u pećnici. U svaku kutijicu stavite tučeno sirovo jaje, polijte kiselim vrhnjem i pospite ribanim sirom, posolite i popaprite te pecite u pećnici dok jaja ne budu gotova. Gotovo jelo premjestite na tanjur i pospite sjeckanim peršinom i koprom.

149 – 49864181

Sastojci: 450 g krumpira, 200 g sira, 70 g slatkog vrhnja, 2 jaja, 50 g maslaca.

Način pripreme. Sirovi krumpir naribajte, dodajte u tu smjesu naribani sir, tučeno vrhnje i tučeni bjelanjak. Smjesu dobro izmiješajte, stavite u tavu namazanu maslacem, pospite ribanim sirom i zapecite. Gotovi nabujak stavite na tanjur i narežite na komade za porcije.

150 – 4890641

Sastojci: 1 kg kupusa, 3 jaja, 2 žlice krušnih mrvica, 5

žlica kiselog vrhnja, 2 žlice biljnog ulja, sol.

Način pripreme. Skuhajte listove kupusa u slanoj vodi, savijte po 2-3 lista u oblik omotnice, umočite u tučena jaja, uvaljajte u krušne mrvice, pržite na ulju do zlatno-smeđe boje. Prelijte vrhnjem 5 minuta prije kraja i pirjajte poklopljeno.

151 – 319418

Sastojci: 20 rakova, 250 g svježih krastavaca, 120 g konzerviranog graška i krumpira, 50 g celera, 1 jabuka, 1 šalica majoneze, sol, šećer, kopar.

Način pripreme. Skuhajte rakove. Izvadite rakove iz oklopa i sitno ih narežite. Skuhajte krumpir u ljusci, oguliti ga i narežite na manje komadiće. Ogulite jabuke i izvadite im sredinu, a zatim zajedno s celerom naribajte na ribežu. Tanko narežite svježe krastavce i pomiješajte sve sastojke. Dodajte grašak i začinite majonezom, solju i šećerom. Stavite u zdjelu i ukasite rakovim mesom i nasjeckanim koprom.

152 – 4987113194

Sastojci: 1 velika bundeva (5 kg), 5 kg svježih krastavaca, 2 litre 8-postotnog rasola (800 g soli na 10 litara vode), 250 g kopra, 100 g lista crnog ribiza, korijen hrena.

Način pripreme. Bundevi odrežite vrh, očistite je od sjemenki, izrežite dio sredine sa stijenki kako bi dobili zgodnu prazninu za usoljavanje. Na dno bundeve stavite dio začina, red krastavaca, zatim opet začine itd. Kao gornji sloj stavite listove crnog ribiza. Prelijte krastavce rasolom i napunite bundevu do vrha (bit će zgodnije staviti bundevu u kotao ili bačvu) i stavite na

njih neki teret.

153 – 49864181

Sastojci: 0,9 kg tijesta s kvascem, 750 g kiselih krastavaca, 3 glavice crvenog luka, 2 žlice ulja, jakog čaja i izmrvljenih prepečenaca, sol, mljeveni crni papar.

Način pripreme. Ogulite krastavce, maknite sjemenke, tanko ih narežite, zatim ih malo pričajte na maslacu i prebacite u cjedilo. Nasjeckani luk popržite na biljnom ulju i dodajte krastavcima. Začinite paprom i soli. Razvaljajte tijesto na veličinu tepsije i izbodite ga na više mjesta vilicom. Odozgo ravnomjerno premažite tijesto slojem nadjeva od kiselih krastavaca i luka. Pokrijte tankim slojem tijesta, izbodite vilicom, premažite jakim slatkim čajem i pospite mrvicama prepečenaca. Pecite pitu dok se ne zarumeni.

154 – 4986414

Sastojci: 250 g tikvica, 4 jaja, 1 šalica mlijeka, 70 g kiselog vrhnja, 50 g maslaca, sol, šećer.

Način pripreme. Ogulite tikvice, narežite ih na kockice, posolite i popržite na maslacu, a zatim dodajte kiselo vrhnje i pirčajte oko 2-3 minute povremeno miješajući. Izmiješajte jaja s mlijekom, stavite sol i šećer pa umutite smjesu. Dobivenu smjesu izlijte na vruću tavu namazanu maslacem i pržite, konstantno miješajući, dok smjesa ne postane gusta. Zatim ubacite na sredinu omleta tikvice, zamotajte u obliku piroške i još malo popržite sa svake strane.

155 – 49864171914

Sastojci: 200 g tikvica, 6 jaja, 1 šalica mlijeka, 50 g maslaca, sol, kopar ili peršin.

Način pripreme. Tikvice ogulite i odstranite sjemenke. Narežite ih na male kolutiće, posolite i ispržite na maslacu. Jaja posolite, ulijte mlijeko, dodajte maslac, sve zajedno promiješajte i kuhajte, konstantno miješajući, dok se smjesa ne zgusne. Pomiješajte tikvice s kašom i pospite nasjeckanim koprom i peršinom.

156 – **49864178**

Sastojci: 350 g tikvica, 600 g šećera, limunova kora.

Način pripreme. Tikvice ogulite, očistite od sjemenki te ih narežite na tanke ploške. Pospite ih šećerom i pustite da odstoje neko vrijeme. Nakon toga ih pomiješajte s limunovom koricom i stavite da se kuha na laganoj vatri. Kuhajte dok tikvice ne omekšaju i dok se ne zgusnu.

157 – **418411**

Sastojci: 350 g heljde, 200 g tikvica, 3 žlice ulja, 250 ml mlijeka, sol.

Način pripreme. Skuhajte heljdinu kašu. Ogulite tikvice, narežite na kockice i ispržite na tavi premazanoj uljem. Zatim pomiješajte kašu i tikvice, ulijte prokuhano mlijeko, posolite i poslužite.

158 – **4986412**

Sastojci: 750 g patlidžana, 1 žlica pšeničnog brašna, 2 jaja, 2 žlice mlijeka, 40 g maslaca, sol, mljeveni crni papar.

Način pripreme. Patlidžane narežite na kockice, umočite u vezivnu smjesu i pržite ih na maslacu s obje strane do zlatno- smeđe boje, a u pećnici ih zapecite do kraja. Za vezivnu smjesu razrijedite brašno mlijekom, dodajte tučena jaja, sol i papar te sve dobro promiješajte.

159 – 4986417

Sastojci: 80 g patlidžana, 250 g pšeničnog kruha, 70 g mrkve,
80 g cvjetače, 60 g krumpira, 2 jaja, 40 g konzerviranog graška i sira, 20 g maslaca, sol.

Način pripreme. Skuhajte patlidžan, mrkvu, cvjetaču i krumpir, pa ih ocijedite. Dodajte ocijedeni grašak, začinite maslacem, tučenim jajima i solju te dobro izmiješajte. Stavite povrće na kruh narezan na šnite, pospite ribanim sirom i pecite u pećnici dok ne dobijete zlatno-smeđu koricu.

160 – 498641518

Sastojci: 230 g patlidžana i svježe paprike, 2 češnja češnjaka, 3 žlice ulja, ocat, sol.

Način pripreme. Patlidžane narežite uzdužno na ploške i pržite na ulju dok napola ne omekšaju. Izvadite sjemenke iz paprika i narežite ih na tanke trake. Usitnite češnjak. U duboku posudu slažite u slojevima patlidžan, papriku i češnjak, blago posolite, poprskajte octom, ponovno slažite slojeve istim redoslijedom i tako sve dok ne dobijete 3-4 sloja. Posljednji sloj su patlidžani. Pokrijte sve drvenom daskom, ostavite ga da pritišće smjesu i stavite jelo 3-4 sata na hladno mjesto.

161 – 4716418

Sastojci: 250 g pšeničnog kruha, 6 jaja, 20 g masti, 400 g patlidžana, 3 žlice ulja, 20 g maslaca, sol, mljevena crvena paprika.

Način pripreme. Kriške kruha namočite u vodi, a zatim u tučeno jaje te pržite na vrućoj masti do zlatno-smeđe boje. Napravite pire od patlidžana, dodati u njega mljeveni crni papar, sol i ulje. Ohlađene prženice položite na pire od patlidžana i na svaku prženicu stavite po polovicu kuhanog jaja. Prelijte ih otopljenim maslacem u koji ste prethodno umiješali mljevenu crvenu papriku.

162 – 21931841

Sastojci: 350 g fileta od štuke, 250 g svježih rajčica, 1 žlica ulja, po 20 g sira i maslaca, 200 g umaka od rajčice, sol, mljeveni crni papar.

Način pripreme. Rajčice prelijte vrelom vodom pa ih ogulite, razrežite na dva dijela, posolite, popaprite i lagano ispržite na ulju. Izrežite ribu na komade, stavite ih u tavu i prekrijte prženim rajčicama, prelijte umakom od rajčica, pospite ribanim sirom, poškropite maslacem i zapecite.

163 – 489641

Sastojci: 0,9 kg bundeve i svježe rajčice, 4 žlice brašna, po 100 g sira i maslaca, sol, mljeveni crni papar, začinsko bilje po izboru.

Način pripreme. Narežite bundevu na komadiće. Dodajte sol i papar, uvaljajte komadiće u brašno i pržite u tavi na vrućem maslacu dok napola ne omekšaju. Zatim stavite komadiće bundeve na prethodno

namašćenu tepsiju.

Rajčice razrežite na polovice. Stavite polovice rajčice na bundevu, poprskajte rastopljenim maslacem, pospite ribanim sirom i pecite nekoliko minuta u pećnici. Zatim stavite jelo na tanjur i ukasite začinskim biljem. Jelo poslužite hladno.

164 – **4986412191**

Sastojci: 4 jaja, 120 g sira, 75 g maslaca, 3-4 rajčice, mladi luk, sol.

Način pripreme. Rajčice operite i ogulite. Kako biste to učinili, prelijte ih kipućom vodom i pažljivo skinite kožicu. Nakon što ste ovo napravili, izrežite oguljene rajčice na komadiće. Zagrijte tavu, namažite je maslacem i kratko popržite rajčice. Nakon što je sve gotovo stavite ih na tanjur.

Sada prijedite na pripremu omleta. Razmutite jaja i sol te dodajte sitno narezani mladi luk i sir pa sve zajedno pomiješajte. Rastopite preostali maslac na tavi, ulijte pripremljenu masu i pecite omlet 5-8 min. Nakon što omlet lagano porumeni stavite na njega rajčice.

Ako želite, pospite jelo koprom, peršinom i ostatkom mladog luka.

DESERTI

Sastojci: 150 g brašna, 30 g suhog kvasca, 2 žličice šećera, 1 jaje, 70 ml vode, 1 žlica šećera u prahu, 800 ml ulja, prstohvat soli.

Način pripreme. Pažljivo izmiješajte brašno sa suhim

kvascem, dodajte vodu i ostavite tijesto da se diže. Tijekom tog vremena razmutite jaja sa šećerom i soli.

Kada se tijesto digne, dodajte mu razmućeno jaje i zamijesite čvrsto tijesto. Gotovo tijesto razvaljajte u tanki sloj. Izrežite od tijesta trakice širine 3-4 cm.

U fritezi ili posudi sa debelim dnom ulijte biljno ulje. Sloj ulja ne smije biti manji od 5 cm. U zagrijano ulje spuštajte oblikovano tijesto i pržite dok ne bude gotovo.

Pržene rezance ocijedite na cjedilu ili upijajućem papiru kako bi se ocijedili od masnoće.

Ohlađene fanjke (kroštule) pospite šećerom u prahu i poslužite.

166 – 49864189

Sastojci: 550 g brašna, 5 jaja, 100 g šećera, 50 g slatkog vrhnja, 1 žlica ruma, 2 žličice soli, 750 ml. ulja, džem ili marmelada, 100 g drobljenih oraha.

Način pripreme. Mutite jaja sa šećerom dok ne posvijetle, zatim dodajte sol, vrhnje i rum te pospite po ovoj smjesi brašno. Sve dobro promiješate i pustite tijesto da odstoji.

Gotovo tijesta razvaljajte u tanki sloj i narežite tijesto na trakice širine 3-4 cm. Od trakica oblikujte raznolike figurice.

U posudu s debelim dnom ulijte ulje i u vrelo ulje spuštajte figurice od tijesta. Kada fanjki porumene s obje strane, stavite ih u cjedilo i pustite da se masnoća ocijedi.

Fanjke poslužite s džemom u koji dodajte drobljene orahe.

167 – 3790641

Sastojci: 4 jaja, 100 ml. vode, 550 g brašna, 100 g šećera, 100-150 g pekmeza od jagoda, 600-700 ml ulja.

Način pripreme. Tanko razvaljajte tijesto i oblikujte od njega male piroške, nadjenite ih džemom, dobro slijepite rubove i premažite jajetom. Dobivene piroške spustite u rastopljeno ulje i ispržite.

Gotove piroške stavite u cjedilo kako bi se iscijedila masnoća. Prije posluživanja pospite piroške šećerom ili šećerom u prahu.

168 – 4896418

Sastojci: 2 jaja, 70 ml vode, 1 žlica votke, 650 g maslaca pomiješanog s masti, 450 g brašna, 180 g šećera, 1-2 žlice šećera u prahu.

Način pripreme. Uzmite dva jaja i razmutite s vodom i 2 žlice

šećera, dodajte votku i brašno pa zamijesite kruto tijesto. Razvaljajte tijesto debljine 4-5 mm i narežite na trake širine 5-7 cm. Trakama izrežite sredinu i provucite jedan kraj tijesta. U posudi s debelim dnom rastopite maslac i mast. U vrelu mast spuštajte trake tijesta i pržite ih. Kada fanjki porumene s obje strane, izvadite ih šupljikavom žlicom, stavite ih na rešetku ili upijajući papir i pospite šećerom.

Nakon što se fanjke ocijede od suvišne masnoće,

premjestite ih na tanjur i poslužite.

Ovakav recept ne treba komentara, jednom riječju - delicija.

169 – 7194819101

Sastojci: 450 g mlijeka, 3 jaja, 100 g šećera, 30 g suhog kvasca, 500 g brašna, 150-200 g šećera u prahu, 50 g maslaca, 10-15 g soli, 1 l ulja.

Način pripreme. Prosijajte brašno i jako ga dobro pomiješajte sa suhim kvascem, dodajte šećer i mlijeko pa stavite na toplo mjesto da se tijesto diže.

Pjenasto izmiješajte otopljeni maslac, jaja i sol i dodajte dignutom tijestu. Zamijesite mekano tijesto i ostavite ga da se diže još 30-40 minuta.

Gotovo tijesto narežite na jednake dijelove i oblikujte u kuglice. U sredini svake kuglice napravite rupu. Stavite uštipke na toplo mjesto 15-20 minuta.

U međuvremenu zagrijte ulje u posudi s debelim dnom.

Spuštajte uštipke u vruću mast u količinama od 3-4 komada. Gotove uštipke pospite šećerom u prahu i poslužite.

170 – 3194810481

Sastojci: 550 g brašna, 30 g suhog kvasca, 350 ml mlijeka, 1 l ulja, 2 žumanjka, 1 žlica ruma, 10 g soli, 100 g kokosovih mrvica, 100 g šećera u prahu. Za kremu: 1 šalica mlijeka,

200 grama šećera, 2 žlice brašna ili škroba, 200 g maslaca.

Način pripreme. Pomiješajte prosijano brašno sa suhim kvascem, razrijedite malom količinom mlijeka i dodajte šećer. Stavite tijesto 15-20 minuta na toplo mjesto.

Kada se tijesto digno, dodajte 2 žlice ulja, žumanjke, sol, rum i preostalo mlijeko te mijesite tijesto dok ne postane glatko. Zatim tijesto ponovno stavite na toplo mjesto, ali samo na 30-40 minuta.

Gotovo tijesto stavite na stol, pospite brašnom i razvaljajte debelo 2-3 cm. Posebnim kalupom ili običnom čašom izrežite krugove iz tijesta.

Za pripremu kreme pomiješajte brašno sa šećerom i prelijte mlijekom. Stavite dobivenu smjesu na vatru i čekajte da zavri neprestano miješajući.

Kad mlijeko prokuha, uklonite posudu s vatre i ostavite da se hladi. U ohlađenu smjesu dodajte maslac i promiješajte mikserom.

Svaki kružić namažite kremom i spojite u parove. Ostavite

pogačice 15-20 minuta na toplom mjestu, a zatim ih ispržite u fritezi

Pomiješajte kokosove mrvice sa šećerom u prahu i uvaljajte u smjesu svaku pogačicu.

Iskreno se nadamo, za one koji su okusili tako ukusnu poslasticu, Božićna večer ispast će vrlo dobra i bogata.

171 – 59864189

Sastojci: 3 naranče, 300 g bobičastog voća, 2 žlice slatkog vrhnja, metvica.

Način pripreme. Operite naranče i razrežite ih na zupce, tako da dobijete dvije polovice-košarice. Izvadite sredinu naranče i narežite na komadiće.

Pomiješajte naranču s bobičastim voćem i slatkim vrhnjem. Napunite košaricu dobivenom smjesom i odozgo ukasite listićima metvice, zalijte sokom od naranče i pospite kokosovim mrvicama.

172 – 4916487148

Sastojci: 3 cikle srednje veličine, 1 velika zelena jabuka, 600 g višnji, 20 oraha, 100 g kiselog vrhnja, šećer po ukusu, peršin, kopar.

Način pripreme. Operite ciklu i skuhajte je. Nakon toga ogulite ciklu i krupno je naribajte. Ogulite jabuku, maknite sredinu i krupno naribajte jabuku. Orahe očistite, popržite na laganoj vatri, a zatim sameljite. Operite višnje, izvadite koštice i sameljite višnje mašinom za mljevenje mesa. Pomiješajte ciklu, jabuku, orahe i smjesu od višanja, dodajte u salatu šećer po ukusu i začinite kiselim vrhnjem. Odozgo možete ukasiti salatu začinskim biljem (peršinom ili koprom).

SADRŽAJ

UVOD	3
BROJČANE KONCENTRACIJE.....	8
RECEPTI	89

**GRIGORII GRABOVOI PR KONSALTING
TECHNOLOGIES OF ETERNAL DEVELOPMENT**

<http://pr.grigori-grabovoi.world>