

MAJA PETROVIĆ

GURMANSKE VEZE

BEOGRAD, 2016.

SADRŽAJ

ZAŠTO SAM NAPISALA OVU KNJIGU?	11
UVOD	13
DEO I – LJUBAVNA HRANA IZ MITOVA & OVOZEMALJSKI AFRODIZIJACI	15
Davno zaboravljene veze – bogovi, seks i hrana	17
Tajne drevnih legendi vs moderna nauka	21
Mitološki afrodisijaci – hrana koju su voleli bogovi	24
Zemaljski afrodisijaci	26
DEO II – PROBLEMATIČNI MOMENTI PRI ZAVOĐENJU HRANOM	29
Melodrame, iluzije i nerealna očekivanja	31
Čuvajte se hrane koja ubija raspoloženje!	34
DEO III – NAMIRNICE POD LUPOM & RECEPTI ZA NEODOLJIVOST	37
Voće – najdostupniji sočni stimulans	40
Izazov u činijici – recepti za osvežavajuće voćne supe	42
Piletina u mole poblano sosu	43
Superhrana za maksimum vitamina i minerala	46
C vitamin, ili – zašto Supermen ne jede čizburger i picu? . 53	
C-vitaminska bomba	56
Da li kompleks B vitamina otvara apetit?	57
Džigerica iz rerne	58
Gde se sakrio naš vitamin D?	60
D-vitaminski obrok s filetima skuše	63
Gvozdeni gurmanluci za punokrvnost	65
Biftek u krem-sosu s divljim pečurkama	66
Pravi ćevapi ili savršene pljeskavice	68
Rolat od piletime i spanaća s tikvogetama	70
Antioksidansi – hrana za lepotu	71
Sočni zalogaji na drvenom štapiću	75

Salata od kelerabe	78
Salata od svežeg celera	78
Potaž od celera s lešnicima	79
Žitarice – tradicionalna hrana uništena modernom	
industrijom	81
Vegetarijanska harmonija s heljdom i bundevom	85
Terijaki tuna ili piletina s integralnim pirinčem	87
U kandžama (po)grešne hrane	89
Crni rižoto s lignjama i mastilom sipe	90
Koenzim Q10 – fontana mladosti	92
Pileća srca sa salatoma od susama i kikirikija	95
Ražnjići od srca i džigerice u slanini	96
Lažna guščja džigerica	97
Anđeoske teksture iz slanah dubina	99
Gambori s ananasom i šafranom	102
Egzotična Thai supa s gamborima	103
Supa s belom morskom ribom i dagnjama	104
Savršene lignje	105
Špargla – legendarno zeleno zlato	107
Krem supa od špargli s kozjim sirom	108
Čili i zavisnici od ljutine	110
Enigmatična crna kraljica Herc	112
Ljuta i začinjena crna čokolada	113
Šafran – fatalan začim za fatalne zavodnice	115
Orada sa šafranom i blanširanim prazilukom	117
Ražnjići od gambora sa šafranom	118
Menta – aroma letnjeg povetarca	120
Mohito – mala kubanska letnja čarolija	122
Začinjeni šampanjac	123
DEO IV – KOLEKCIJA PRATEĆIH SITNICA ZA INTENZIVNIJE ZADOVOLJSTVO 125	
Ambijent i prostor za nezaboravno večerje	128
Umetnost serviranja hrane: atraktivni prilozima	130
Finger Food predigra	133
Canapé s osnovom od povrća	134
Uklapanje hrane i vina	136
Flambiranje: vatrena voda za plamen u kuhinji	139
Rolnica od mesa s viski-sosom	140

Aromatizovana voda – hidratacija s ukusom cveća, voća i začina	142
Tri recepta za aromatizovanu vodu	142
Eterična ulja i aromaterapija.	144
Nega kože i masaža uz eterična i bazna ulja	152
Jestivost eteričnih ulja	157
Kolač od bundeve, oraha i ulja karanfilića	158
Aromaterapija u krevetu – slaganje ulja i čajeva	161
Čajevi s uzbudljivim začinima	162
Doručak u krevetu u James Bond stilu.	164
Klasika je uvek seksi – 007 kajgana	165
Recept za „folirantsko“ jaje Benedikt	167
Jaja od prepelice i kremasti kupus	168
DEO V – VIŠAK KILOGRAMA I MANJAK ŽIVACA	170
Buckaste klopke dobrih ljubavnih veza	173
Večera koja ne goji: Cezar salata s domaćim prelivom	175
Zašećerene emocije – hrana za utehu.	178
Salata s voćem i gorgonzolom	182
Salata s kruškama i kozjim sirom	182
Salata s komoračem	183
Rolovana pileтина s pršutom, urmama i karamelizovanim lukom	184
Nutritivna bomba – pravila za superiorni „smoothie“.	187
Metoda pripreme i recepti	189
Stevija – slatkoća bez buckastih obrašćića	191
Kremasti kolač s višnjama	195
Panna Cotta s jagodama ili rabarbarom	197
Torta „ljubičasta zavodnica“	199
Topla voćna salata od ananasa	200
Začinjene kruške s viskijem i orasima	201
Kad Ona ima problema – kako preživeti PMS prejedanje?	203
Lažne tufahije bez dodatog šećera	204
Život bez bajadere nije život!	205
Tiramisu s proteinskim palačinkama	206
Kad On ima problema – impotencija, poremećaj koji se sprečava hranom i seksom.	209
Karpačo od dimljenog lososa	213
Riba u aromatizovanoj kori od soli	214

Fantazija od čokolade i kafe	215
Sačuvajte živce – biljke u borbi protiv stresa i nesanice .	217
DEO VI – DOBRA KONDICIJA ZA SJAJNE PERFORMANSE	221
Odšetajte ka zdravijim navikama	223
Gola joga – nevidljivi veo samopouzdanja	226
Sexcersise – zašto je seks bolji od sporta?	229
O AUTORU	233