



Oseбно in posebno

Nad vse prijetno, okusno in zdravo popoldne je Antenina ekipa minuli teden preživela v Portorožu, natančneje v termah Life Class. Od lanskega oktobra dalje tam kraljuje Fit bar, prvi lokal s presno hrano pri nas, ki prepriča še tako zaprisežene vsejedce in je živ dokaz, da presna oziroma živa hrana nikakor ni dolgočasna in nenasitna. Sveže stisnjeni sokovi, napitki in smoothiji, omamne sladice in solate, krekerji, namazi in presni polpeti so pravo gurmansko doživetje, ki obenem poskrbijo za revitalizacijo našega telesa. »Presna hrana je rastlinska hrana v svoji izvorni, naravni obliki: surovo sadje in zelenjava, semena in oreščki ter suho sadje, ki je bilo sušeno na nižji temperaturi od 48 stopinj Celzija. Pri nas vse jedi in pijače pripravimo sami, in to takrat, ko jih naročite,« Vesna Boroja, lastnica lokala, opiše pestro presno ponudbo. Dvainštiridesetletna dama, ki bi ji glede na njen mladostniški in zadovoljni videz pripisali vsaj deset let manj, doma iz Lucije, se je z njo seznanila pred leti, ko si je zaradi številnih ponavljajočih se zdravstvenih težav zaželela spremembe v svojem življenju. »Gre za način prehranjevanja, in ne za dieto, obenem so moje težave popolnoma izginile, počutim se odlično in sem vselej polna energije. Živa hrana me je prerodila in prav zanimivo se mi zdi, kako ljudje skrbijo za svoje avtomobile, za svoje telo pa ne naredijo dovolj. Narava ima vedno prav, zato moramo sodelovati z njo, in ne delovati proti njej, sicer nas prej ali slej opozori z boleznijo,« meni Borojeva, ki je navdušena nad odzivom svojih gostov. Ti se v Fit bar vedno znova vračajo. Pa ne le Slovenci, atraktiven in zares okusen odmerek energije si še kako radi privoščijo tudi turisti, kulinarčni sladokusci in vsi, ki stavijo na zdrav življenjski slog. (th) Foto: Tina Hžar



Ste že poskusili ingverjevo pivo? Gre za odličen napitek iz limone, pomaranče, agavinega sirupa, kardamona, klinčkov v prahu, ingverja in mineralne vode.



Omamne presne sladice: jabolčna pita, čokoladna torta in kokosova kroglica, pripravljena iz zmlatih lešnikov, presnega kakava v prahu in datljev, slajena s presnim agavinim sirupom, rozinami in suhim sadjem. Božansko!