

Cuprins

Pateuri & înlocuitori	... 7
Pâine și altele	... 28
Variante de mic dejun	...58
Chiftele, sufleuri & altele	...69
Paste făinoase & pseudocartofi	...88
Orez, mei & quinoa	...102
Supe, salate & mâncăruri de legume	...113
Deserturi	...130
Anexă	...147
Index	... 149

Înlocuitor al gumei xantan

Ingrediente:

- 1 cană semințe de in auru (măcinate sau întregi)
- ½ cană semințe de chia
- ¼ cană tărâțe de psyllium

Indicații:

Măcinați toate ingredientele în Vita Mix sau într-o râșniță de cafea, până când devin ca o făină. Păstrați amestecul la frigider. Folosiți 1 lingură ca echivalent pentru 1 lingură gumă xantan sau gumă de guar.

Amestec de făinuri fără gluten

O făină foarte nutritivă, adecvată pentru orice.

Ingrediente:

- 1 cană făină de orez dulce (numită și „făină de orez glutinos”, deși **NU** conține gluten)
- 1 cană pudră/făină de tapioca
- 1 cană făină de quinoa (sau omiteți, poate fi amară)
- 1 cană făină de amarant
- 1 cană făină de sorg sau de mel
- 1 cană făină de orez brun
- 1 cană făină de orez alb (sau de orez brun)
- 1 cană făină de arorut (sau pudră/făină de tapioca)

Indicații:

Amestecați ingredientele și păstrați făina la frigider sau în congelator. Folosiți în loc de făină integrală de grâu în proporție de 1:1 la orice rețetă, cu excepția celor de PÂINE. Pentru cele mai bune rezultate, puteți folosi jumătate din amestecul de făinuri fără gluten din comerț marca Namaste (fără făină de cartof).

VARIANTĂ: adăugați 2 lingurițe gumă xantan ca echivalent pentru 1 cană de făină din rețeta pe care o preparați.

Maioneză de cânepă

Cânepa este în mod natural cremoasă, cu un conținut bogat de omega 3, și are gust de nucă.

Ingrediente:

- 1 cană semințe de cânepă
- ¼ cană zeamă kosher de murături (marca Bubbles are un sortiment fără oțet) sau 3 linguri zeamă de lămâie
- 1-2 murături kosher
- ½ cană apă
- sare (e nevoie de mai multă dacă puneți lămâie)
- condimente opționale: amestec Italian de ierburi (p. 18), ceapă granulată, usturoi granulat etc.

Indicații:

Puneți toate ingredientele într-un robot sau blender și mixați-le până când amestecul devine fin și cremos.



Biscuiți simpli

Ingrediente:

- 1 $\frac{3}{4}$ cană amestec de făinuri fără gluten (p. 8)
- $\frac{1}{2}$ linguriță sare de mare
- 1 lingură praf de copt
- 2 linguri în măcinat
- 1 lingură înlocutor al gumel xantan (p. 8)
- $\frac{1}{2}$ cană ulei de măsline
- 1 cană lapte de orez (adăugați și mai mult, la nevoie)

Indicații:

Combinați ingredientele uscate. Amestecați ingredientele umede și încorporați-le rapid în cele uscate, până când coca devine vârtoasă, groasă. Întindeți aluatul într-o tavă pe hârtie de copt unsă în prealabil și coaceți la 190° C, 20-25 de minute. Folosiți produsul/rețeta atunci când în rețete se cere „biscuiți simpli”.



Trăiește puterea nutriției!

Artrită, psoriazis, Crohn și alte boli autoimune pot fi afectate de inflamație, iar inflamația, la rândul ei, poate fi influențată de stres, alimentație și alți factori de stil de viață.

Această carte de rețete se concentrează pe alimente nesofisticate și foarte simplu de preparat. Consultați-vă medicul sau dieteticianul. Nu avem pretenția că această carte are puterea de a vindeca boli.

Rețetele din această carte:

- Sunt fără grâu sau gluten.
- Sunt fără lactate, ouă, complet vegane.
- Nu au zahăr adăugat, miere sau sirop de arțar etc.
- Folosesc leguminoase ușor de digerat (dar pot fi folosite toate tipurile de leguminoase).
- Nu folosesc fructe cu un conținut ridicat de zaharuri.
- Nu conțin solanacee (citește „Cuvânt-înainte” pentru mai multe informații despre solanacee).
- Nu conțin soia (sunt sugestii în cazul în care puteți folosi laptele de soia sau puteți folosi lapte de migdale, orez etc.).
- Folosesc o cantitate limitată de ulei (sau pot fi făcute complet fără ulei).

Despre autor:

Autoarea a absolvit Total Health School of Nutrition din Calgary, AB, și cunoaște nevoile nutriționale de bază. Deși această carte este foarte restrictivă, Angela evită extremele în alimentație, cu excepția cazului în care acestea sunt impuse de un medic pentru nevoile particulare ale unui pacient. De 15 ani, Angela adaptează rețete vegane și vegetariene pentru clasele de gătit sau pentru prieteni cu sensibilități alimentare. A dezvoltat multe servicii și produse, precum: cărți de rețete, materiale despre sănătate, cursuri on-line și videoclipuri, pentru a veni în sprijinul unor nevoi de sănătate și de stil de viață.

bodymindhealthcoach.com



Angela Pock RDC, CN

evs
editura viață și sănătate

ISBN 978-606-087-139-2



9 786060 871392



58185

www.editionevs.ro