



REȚETE VEGANE
FĂRĂ FOC

Ligia Pop

Motivație pentru o alimentație *raw vegană*

Această carte este dedicată tuturor persoanelor care doresc să-și îmbunătățească stilul de alimentație, nu doar celor care vor să elimine produsele animale sau să mănânce în totalitate crud.

Ceea ce vă propun este simplu. Încercați să-i adăugați mâncării obișnuite cantități mai mici sau mai mari de crudități, folosind rețetele din această carte, care se pregătesc doar cu ingrediente vegane crude.

De multe ori când vorbim de alimentația *raw vegană* (se pronunță ro-vigăn), termen tradus prin „alimentația vegană fără foc“, ne gândim imediat doar la salate, la suc de morcovi, mere și cam atât. În această carte se află 101 rețete vegane fără foc, gustoase și pline de savoare, care vă vor delecta simțurile și vă vor demonstra că există combinații simple și uimitoare.

Ce înseamnă *raw vegan* sau *raw food*?

Denumirea *raw vegan* sau *raw food* înseamnă alimentația vegană fără foc (vegană = fără ingrediente de origine animală, ci doar vegetală), în care alimentele de bază sunt:

- legumele, într-o varietate cât mai largă, dar în special leguminoasele pline de clorofilă;
- germenii și vlăstarii, surse majore de proteine complexe, ușor de asimilat și de digerat atât vara, cât și pe timp friguros;
- semințele și nucile, de asemenea, surse de proteine și acizi grași esențiali;
- fructele naturale, în proporție destul de mică, dar și din cele uscate în mod natural, fără coloranți sau zahăr;

- superalimentele, gen algele marine, care reprezintă sursa cea mai complexă de minerale din lume, și până la prafuri vegetale deshidratate, bogate în nutrienți complecși.

Cu toate aceste ingrediente se pot face variații și combinații corecte din punct de vedere nutrițional, deosebite și pe gusturile gurmanzilor. Când spun *raw* (crud), nu mă refer doar la morcovi și la salate goale. Alimentația *raw* cuprinde foarte multe rețete pentru gurmanzi, la care mulți nici nu au visat. În această carte veți putea experimenta o mulțime de rețete, precum lapte de migdale, susan sau orez, pâine din nuci și combinații diverse de semințe germinate, pizza, pateuri și unturi vegetale, brânzeturi din nuci cu un gust excepțional, chiftele, ciuperci cu maioneză, legume marinate, deserturi extrem de simple și delicioase, torturi, înghețate și prăjituri sănătoase – în special pentru copiii noștri.

De ce să consumăm *raw food*?

Să vedem acum pe scurt doar cinci motive (dintre multe altele) care ne pot determina să avem o alimentație bogată în hrană *raw vegană*.

1. Este o sursă unică de enzime necesare. Doza concentrată se găsește doar în vegetale, cum ar fi frunzele verzi comestibile. Enzimele sunt necesare pentru fiecare reacție chimică din organism. Din păcate, corpurile noastre au un număr limitat de enzime și este nevoie în permanență de realimentarea depozitului. Enzimele din mâncarea naturală sunt distruse atunci când hrana este încălzită sau gătită la o temperatură mai mare de 40°C, iar vitaminele și mineralele sunt distruse în proporție de până la 97%.

Așadar, dacă mâncarea gătită este predominantă în alimentația noastră, atunci niciodată nu vom avea suficiente enzime digestive și metabolice în organism. Corpul nostru va consuma cu lăcomie enzimele din rezerva lui pentru a digera și metaboliza mâncarea ingerată.

Cu cât va fi alocată mai multă energie digestiei, cu atât mai mult energia noastră va scădea. După masă ne vom simți letargici, somnoroși și oboșiți, aceste simptome fiind semne clare care indică un lucru sigur: stomacul se străduiește, prin consumarea de energie prețioasă, să digere materia fără viață,

lipsită de vitamine, minerale și enzime, numită de noi mâncare. De aceea avem o atât de mare nevoie în corp de hrană aducătoare de enzime digestive vii, pline de energie și putere.

2. Clorofila prezentă din abundență în hrana vie ajută la transportul oxigenului în corp, iar într-un mediu bine oxigenat nu se dezvoltă nicio celulă anormală.

3. Alimentația bogată în hrană vie are un conținut ridicat de apă, iar aceasta ne va ajuta să ne simțim sătui după porții mici, fiind totodată și hidratați.

4. Cruditățile au un conținut mare de fibre, care ne vor ajuta la eliminarea reziduurilor și la ușurarea tranzitului intestinal.

5. O alimentație preponderent *raw vegană* conține nutrienți complecși, nealterați, care ne vor ajuta să ne păstrăm corpul sănătos, tânăr, bine întreținut și fără urmă de anemie.

Toate acestea vor contribui la eliminarea toxinelor, la menținerea unei greutate normale, dar și a unui ten și a unei pieeli fine, precum și a unui păr strălucitor și a unor unghii pline de vitalitate.

Alimentația bogată în hrană vie ajută oamenii să fie mai tineri, mai frumoși și mai sănătoși. Vă îndemn pe toți să o prețuiți cum se cuvine!

Ce aduce boala în corp?

Mâncarea tradițională bogată în alimente procesate, cum ar fi tot ce intră în categoria produselor de panificație și mai ales de cofetărie, a celor de origine animală, fructele culese verzi și coapte artificial, cât și procentul mare de preparate gătite, care sunt foarte slabe din punct de vedere nutrițional, toate transformă în timp corpurile noastre în medii acide, prielnice bolilor atât acute, cât și cronice. Se știe că, într-un corp sărăcit de nutrienți, boala își face foarte ușor locaș. Alimentația alcalină, bogată în legume proaspete și, în special, verzi, colorate intens, precum și în vlăstari de legume și verdețuri, va restabili echilibrul pH-ului din organism.



Toți știm că pH-ul corpului trebuie să se mențină în limitele normale de până la 7,39 (pH-ul sângelui) și 7,42 (pH-ul țesuturilor organice). De reținut este că ambele trebuie să aibă un pH stabil pentru a ne menține în viață și, dacă intervin schimbări, corpul trebuie să acționeze pentru echilibrarea pH-ului. În cartea lui *Reglați-vă echilibrul acido-bazic**, Christopher Vasey, vestitul naturopat elvețian, scrie că, atunci când consumăm o alimentație alcalină, nu încercăm să corectăm mediul gastric, care este în special acid, pentru a digera proteinele, ci alimentația corectă restabilește pH-ul țesuturilor organice. Corpul nostru dispune de un sistem-tampon care cedează baze (minerale alcaline precum magneziul, calciul și potasiul, ce aparțin organelor și nu sunt într-un depozit special de unde corpul poate să consume), cu scopul de a neutraliza acizii. Din cauza modului nostru de viață și a obiceiurilor alimentare, ne lovim tot mai des de solicitarea exagerată a sistemului nostru tampon.

Organismul nostru se îmbolnăvește din trei motive:

1. Activitatea enzimelor este condiționată de un mediu cu pH neutru. Enzimele sunt lucrătorii care stau la baza tuturor transformărilor biochimice din corp. Cu cât este mai perturbată activitatea enzimelor în organism, cu atât intervin mai multe probleme de sănătate.
2. Acțiunea agresivă a acizilor prezenți în număr mare în profunzimea țesuturilor. Înainte de a fi neutralizați, acizii irită organele cu care intră în contact. Țesuturile fragilizate din cauza acidității lasă ușor microbii să pătrundă în organe. Agresivitatea acidității provoacă dureri articulare, dureri la nivelul nervilor și al intestinelor (enterite, colite, arsuri anale).
3. Orice persoană care suferă de aciditate se demineralizează, deoarece corpul trebuie să cedeze minerale bazice ce aparțin organelor. Prin demineralizare, intervin probleme comune cum ar fi: fracturi spontane, osteoporoză, reumatism, sciatică, dinți fragili, retragerea gingiilor, probleme la nivelul coloanei etc. Pe lângă toate acestea, se instalează stări de oboseală permanentă, lipsa energiei, irascibilitate, infecții urinare, iar persoanele devin friguroase, hipotensive și au un sistem imunitar slăbit etc.

* Carte apărută la Curtea Veche Publishing în 2010. (*n. red.*)

Despre ingrediente și aparatură

Superalimente

De ce să introducem superalimente în hrana zilnică?

Mai jos, voi face un mic rezumat al proprietăților anumitor superalimente care pot fi găsite sub formă de pudră. Voi menționa doar unele, nu neapărat pe cele mai importante sau pe cele mai rar întrebuițate, în viziunea mea toate având un rol extraordinar în îmbunătățirea vieții noastre cotidiene. Prin urmare, voi vorbi numai despre câteva, cu scopul de a vă trezi interesul.

Personal, folosesc aceste pudre și multe altele în alimentația zilnică, fiindcă le consider surse importante de nutrienți complecși. Cred cu tărie în ele, deoarece, așa cum spunea și David Wolfe: „Putem primi tone de substanțe nutritive dintr-o cantitate mică de superalimente. Acestea conțin doze semnificative de nutrienți într-o cantitate minusculă de pudră.“ În general, pudrele sunt obținute din plante medicinale și anumite rădăcini, frunze, flori sau fructe, fiind utilizate de mii de ani în medicina din întreaga lume. Dar, în comparație cu fructele și legumele din ziua de azi, superalimentele au o concentrație mai mare de minerale, vitamine și proteine. De aceea trebuie consumate întotdeauna în cantități mici – iar aici ne referim la o linguriță, cel mult o lingură din fiecare. De asemenea, este necesar să fie variate de la o zi la alta, pentru a beneficia de un spectru cât mai larg de nutrienți.

Superalimentele reprezintă pentru mine niște miracole, însă există și destule „guri“ care încearcă să le elimine din topul alimentelor care ajută la menținerea sănătății și să le plaseze în spațiul pur comercial – atât și nimic mai

mult. Din fericire, superalimentele au fost – și vor rămâne întotdeauna – un miracol al naturii de care trebuie să profităm din plin în fiecare zi.

Însă un lucru cu adevărat de ordin comercial, foarte supărător pentru mine, se petrece, în special pe piața din România, când apare un superaliment nou. Atunci, se face o tevdură extrem de gălăgioasă în jurul lui, prezentându-se ca fiind cel mai benefic, cel mai extraordinar, cel mai nemaiîntâlnit leac universal. Acest lucru este o mare prostie! Toate superalimentele sunt bune și au proprietăți diverse. Toate au valoarea lor. Nu există – și nici nu cred că se va descoperi vreodată – un singur superaliment care să rezolve absolut orice problemă de sănătate.

Ce sunt, de fapt, superalimentele și cum să le consumăm?

Subliniez din nou faptul că superalimentele sunt pudre din plante, rădăcini, frunze sau flori, bine cunoscute în medicina internațională. Acestea trebuie socotite ca atare – altfel spus, trebuie să fie consumate cu măsură, niciodată în exces, fiindcă nu beneficiem suplimentar dacă folosim o cantitate mai mare, ba chiar ne putem face rău. Într-o cantitate mică de superalimente se află o mulțime de minerale și alți nutrienți complecși, ce nu pot exista în legumele și fructele proaspete din vremurile actuale. Iată motivul pentru care integrăm superalimentele în hrana noastră: sunt bogate în nutrienți pe care nu îi găsim în altă parte.

Pentru primele încercări, este de preferat să se consume cotidian 1-2 superalimente, însă variate de la o zi la alta – ori măcar cu o pauză de o zi între ele. Începătorii pot lua de la o jumătate de linguriță până la maximum o linguriță din orice superaliment – sau chiar mai puțin de atât, cum ar fi în cazul shilajitului sau al altor pudre foarte puternice. Nu uitați că sunt plante medicinale și au un efect destul de pronunțat, iar cantitățile mai mari pot induce reacții secundare nedorite. Pe măsură ce dobândiți experiență în ce privește superalimentele, organismul deprinzându-se cu ele, puteți mări doza progresiv, până la cantitatea recomandată pe ambalaj. Singurele superalimente la care nu se impun limite sunt algele marine, întrucât pot fi considerate „salate de mare”, iar studiile recente arată că se pot consuma în orice cantitate doriți și, mai ales – sau mai exact –, atât cât puteți suporta, dat fiind că au un gust intens de pește. Chiar și cu acestea, sfatul meu este să începeți treptat. Am

auzit și cazuri în care anumite persoane s-au plâns de reacții adverse. Dragii mei, acestea sunt reacții normale de detoxifiere. Nu vă așteptați să consumați diverse alimente-minune ce ajută organismul să îndepărteze toxinele fără a resimți efectele detoxifierii, unele mai ușoare, altele mai intense. Asta ar însemna că nu aveți un corp sănătos, în stare să elimine substanțele nocive. E un lucru absolut firesc și, dacă nu vă mulțumește că se întâmplă așa, pur și simplu nu le mai luați și păstrați toxinele în voi.

Investiția inițială

Investiți mai întâi în 3-5 pudre diverse. În ce ne privește, avem peste 50 de feluri în camera noastră, din care consumăm frecvent, nu neapărat zilnic și nu mai mult de 5-6 feluri odată. Nnicând nu folosesc zi de zi o anumită pudră considerată superaliment, deoarece nu mi se pare a fi necesar. Adesea, am remarcat această abordare – pe care o consider greșită – la cei care își doresc să-și îmbunătățească sănătatea. Știu persoane care consumă zilnic semințe de chia, goji și altele, însă vă asigur că nu e nevoie. Studiați, informați-vă și nu vă mai lăsați duși de orice val, de orice știre. Așa cum am afirmat mereu, informația este cea care ne face să ne simțim liberi de a lua deciziile cele mai bune pentru sănătatea noastră.

Chiar dacă investiția inițială pare mare, fiindcă se utilizează cantități mici, acestea țin și câțiva ani. De exemplu, din unele superalimente am cumpărat punguțe de 50 g cu 15-25 lei, pe care încă nu le-am terminat, deși a trecut mai bine de un an. Cine se plânge că sunt scumpe nu cunoaște situația, ba îi induce în eroare și pe alții. Mai jos am enumerat câteva, incluzând și link-uri, ca să vedeți ce proprietăți au, deoarece timpul nu-mi permite să le iau pe fiecare în parte și să vă vorbesc despre beneficiile lor.

Ce superalimente sunt recomandate?

Puteți consuma orice superaliment vi se pare interesant sau se pliază pe nevoile voastre. Voi enumera doar câteva dintre cele preferate de noi, cu observația că sunt și multe plante medicinale din flora spontană pe care nu le-am menționat mai jos. Toate plantele pe care le cunosc mi le culeg singură, mi le usuc și le transform în pudre sau le pregătesc în mixuri pentru ceai, iar pe acelea care cresc în alte țări le cumpăr – îmi place grozav la ele faptul că sunt organice, raw și spornice.

Algele de culoare albastru-verde



Algele de culoare albastru-verde, precum chlorella și spirulina, sunt foarte bogate în minerale, având în compunere nu numai peste 40 de minerale – inclusiv fier biologic –, dar și oligoelemente de bază. Conțin proteine (60%) și polizaharide ușor de asimilat de către organismul uman. Pigmentul lor albastru-verde, numit ficocianină (15%), este prezent în algele de această culoare într-o cantitate importantă, care ajută la stimularea producerii de celule stem în măduva spinării. În plus, cantitatea foarte mare de clorofilă din ele se dovedește de un real folos în lupta împotriva leucemiei și a altor tipuri de cancer.

Algele albastru-verzi conțin, de asemenea, acizi grași esențiali omega-3, în special dintre aceia cu catena lungă, numiți DHA, atât de rar întâlniți în sursele alimentare de origine vegetală.



În urma unui studiu clinic întreprins de dr. Gillian McKeith, s-a descoperit că în special alga albastru-verde chlorella are proprietatea de a extrage metalele grele din corp – fapt de o importanță majoră în zilele noastre. Ea este, totodată, un puternic antidepresiv, oferindu-le oamenilor o stare de echilibru interior. Algele marine sunt ca și salata ori spanacul, în sensul că, în privința consumului lor, nu există limite zilnice. Cantități mici de alge marine sunt recomandate mai ales în cazul bebelușilor trecuți de 6 luni, care trebuie să se învețe de la vârste fragede cu gustul acela de apă de mare, asemănător celui de pește, deoarece ei nu cunosc un astfel de gust câtă vreme mama nu a mâncat alge în cursul sarcinii și al alăptării. Un alt secret, împărtășit de David Wolfe: dacă sunt consumate împreună cu pudre din ciuperci medicinale și cu vitamina C, efectele benefice ale algelor marine se triplează!

Dacă la alte superalimente sunt stabilite anumite limite de consum, atât pentru adulți, cât și pentru copii, fiindcă este vorba de plante medicinale cu proprietăți puternice și suprasolicită rinichii, în cazul algelor marine nu există restricții zilnice. Unica recomandare este să se înceapă cu doze mici,

care să fie mărite treptat, până când se ajunge la cantitatea suportată de organismul fiecărui individ.

Lemnul lui Avraam

Lemnul lui Avraam (*Vitex agnus castus* sau, popular, mielărea) este una dintre cele mai puternice plante recomandate atât bărbaților, cât și femeilor, datorită beneficiilor pe care le aduce prin protejarea și menținerea bunei funcționări a sistemului reproducător. În cazul femeilor, echilibrează organismul după utilizarea îndelungată a contraceptivelor și favorizează fertilitatea, dovedindu-se ideal și ulterior, la menopauză, când restabilește echilibrul hormonal. Pe lângă toate acestea, este un calmant nervos, un tonic hepatic și al întregului sistem digestiv, un bun agent antibacterian – iar lista poate continua.



Goji



Goji sunt denumite, în legendele chinezești, „fructele longevității“. Cercetările medicale au identificat o varietate de nutrienți regăsiți în aceste fructe, recunoscute de multă vreme ca având proprietăți antiîmbătrânire. Goji reprezintă, de fapt, aceeași specie ca modesta cătină de gard din România – acele mici fructe consumate de părinții și bunicii noștri în copilăria lor. Sunt renumite pentru calitățile lor remarcabile, printre care se numără: conțin tot complexul de vitamine B, au o cantitate concentrată de antioxidanți, includ 5 acizi grași esențiali, 23 de minerale esențiale bine echilibrate și ușor de absorbit, 18 aminoacizi, 6 vitamine, plus multe altele.

Fructele de goji sunt recunoscute pretutindeni pentru îmbunătățirea performanțelor fizice, ca și pentru faptul că oferă energie și vitalitate persoanelor surmenate. În același timp, întăresc sistemul imunitar și favorizează dezvoltarea bacteriilor prietenoase, ameliorează vederea, conțin germaniu, mineral considerat a avea proprietăți anticancerigene, și ajută la normalizarea nivelului colesterolului și tensiunii arteriale.

Shilajitul

Shilajitul reprezintă, de fapt, o fosilă vegetală ce se găsește doar în Munții Himalaya și se află în topul medicinei ayurvedice. Este un tonic general al organismului, având proprietăți eficiente de întinerire celulară. Totodată, întărește sistemul imunitar, curăță sângele de toxine, ajută în arsuri gastrice, în astm, epilepsie, tuberculoză, boli de inimă etc. Conține peste 80 de minerale foarte prețioase, mai mult decât orice alt remediu natural. Revitalizează sistemul reproducător, fiind întrebunțat de numeroși bărbați pentru îmbunătățirea performanțelor sexuale. Consumat împreună cu Ashwagandha, e de folos cuplurilor care doresc să conceapă un copil și nu reușesc.



Frunzele de Moringa

Frunzele de Moringa consolidează sistemul imunitar, scot toxinele din corp, conțin vitaminele C și A, proteine, fier, potasiu și beta-caroten, precum și alți peste 40 de antioxidanți. O linguriță de pudră din aceste frunze îi furnizează laptelui matern o cantitate suplimentară de 14% proteine, 40% calciu și 23% fier. Moringa conține:

- de 10 ori mai multă vitamina A decât morcovii;
- de 17 ori mai mult calciu decât laptele;
- de 15 ori mai mult potasiu decât bananele;
- de 25 de ori mai mult fier decât spanacul;
- de 9 ori mai multe proteine decât laptele.

Chaga

Chaga este considerată regina ciupercilor medicinale. Are un conținut mare de acid betulinic, care este considerat antioxidantul cel mai puternic din ecosistemul planetar. Are în compoziție calciu, magneziu, cupru, fier, mangan și aminoacizi, iar în privința proprietăților curative este antimicrobian,



Nuci de pin



Nucile de pin conțin magneziu și potasiu, care ajută la menținerea sub control a tensiunii arteriale, cât și a unei inimi sănătoase. Conțin vitaminele E, K și niacină. Nucile de pin taie pofta de mâncare, pentru că dețin un acid numit pinolenic. Acesta stimulează secreția de hormoni care-i semnalează creierului că persoana este sătulă. Totodată, are „puterea“ chimică de a lupta împotriva poftelor culinare nu tocmai sănătoase.

Nuci braziliene

Nucile braziliene conțin cea mai mare cantitate de seleniu dintre toate tipurile de nuci. Seleniul este un antioxidant care protejează împotriva atacurilor de cord și a anumitor forme de cancer, cum ar fi cel de prostată.



Hrișcă *raw*



Foarte multă lume confundă hrișca *raw* cu cea maro, prăjită, care nu încolțește niciodată, are un gust ciudat și se înmoaie imediat, dacă este lăsată în apă. Hrișca *raw* se prezintă în diverse nuanțe de alb, bej și câteodată verzui, având un gust foarte fin, de cereale, chiar dacă este considerată o pseudocereală lipsită total de gluten. Dacă vrem să o folosim pentru germinat sau pentru consum în stare umedă, trebuie să o lăsăm la înmuiat peste noapte – chiar și așa, câteodată este foarte tare și nu se poate mesteca. Hrișca *raw* se poate măcina, urmând a fi folosită sub formă de făină atât în prăjituri, cât și în preparate sărate.

mare de magneziu; este utilizat atât în industria alimentară, cât și în cea cosmetică. Femeile însărcinate îl folosesc pentru înlăturarea vergeturilor și a petelor de pigmentare excesivă.

Precizare:

Mâncarea fără foc este foarte consistentă, de aceea multe persoane se satură doar după câteva înghițituri. Din acest motiv, la rețete nu a fost precizat numărul de porții, care variază de la 2 persoane, în cazul unor rețete, până la 4-7 persoane, în cazul dulciurilor și al torturilor.

Aparatură și ustensile

Dacă, într-o bucătărie obișnuită, unei gospodine îi trebuie un aragaz, un cuptor și un robot de bucătărie, în cazul în care am ales să facem preparate fără foc vom avea nevoie de ustensile ceva mai speciale. Am enumerat ustensilele necesare ca să vedeți că există o gamă de aparate care vă pot fi de mare ajutor în bucătărie. Acestea sunt de calitate superioară și nu se pot compara cu produsele tipice disponibile în comerț, atât din punct de vedere al calității, cât și al durabilității.

Pe cei care doresc să introducă în alimentația zilnică o cantitate cât mai mare de crudități – și aici discutăm despre un procent de peste 40% –, ustensilele de mai jos îi vor ajuta în pregătirea rapidă a diverselor bunătăți.

- Un tocător și un cuțit bun.
- Un blender – la modul ideal, cu putere de peste 1 000 W.
- O râșniță de cafea pentru măcinat semințe și nuci sau un robot de bucătărie pentru mărunțit nuci de orice fel. E bine de reținut că unele blendere au cupe speciale pentru măcinat semințe, nuci, condimente, sare etc.
- Un storcător prin presare la rece, măcar manual dacă nu automat, pentru prepararea sucurilor din frunze verzi, esențiale pentru organism.
- O sită pentru germinat și tăvițe pentru crescut vlăstari.

Pentru avansați, adică pentru cei care au consumat un procent mare de crudități pe parcursul a mai bine de 2-5 ani și au decis că aceasta constituie alimentația ideală, e recomandabil să investească în aparatura și ustensilele de mai jos, care sunt mai costisitoare, însă foarte rezistente în timp.



Chips din ardei