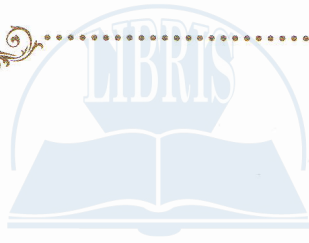




Deserturi *raw*

pentru
copii și părinți sănătoși

Ligia Pop



Deserturi *raw*

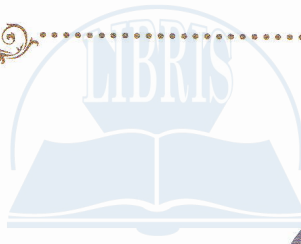
pentru
copii și părinți sănătoși

Ligia Pop

Ediția a III-a, revizuită și adăugită

Fotografii de RAOUL POP

CURTEA  VECHЕ

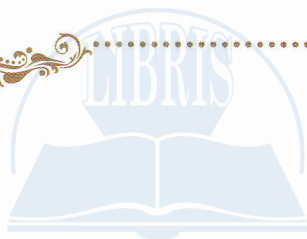


Cuprins

<i>Introducere</i>	5
<i>Despre ingrediente. Superalimente</i>	9
<i>Aparatură și ustensile</i>	15

Gustări dulci

Coș cu fructe parfumate	22
Pere „glazurate“	24
Mere cu caramel	26
Citrice „confiate“	28
Pepene-surpriză	30
„Griș cu lapte“	32
Budincă cu afine	34
Budincă de ciocolată cu coacăze roșii	36
Clătite din fructe	38
Clătite ardelenesti	40
Batoane din semințe și fructe	42
Batoane proteice	44
Nuci glazurate cu ciocolată	48
Snack din semințe și nuci	50
Platou cu fructe	52



Deserturi alese

Bulgărași colorați	56
Bombonele din mere	58
Bombonele glazurate	60
Macaroons cu scorțișoară	62
Macaroons superfoods	64
Macaroons cu cacao	66
Brownies cu glazură de ciocolată	68
Brownies cu portocale.	70
Brownies cu zmeură	72
Ciocolată <i>raw</i> fără congelare	74
Ciocolată din carob pentru copii.	76
Fursecuri cu cremă	78
Biscotti	80
Prăjitură cu mesquite	82
Prăjitură cu cânepă	84
Prăjitură cu chia	86
Prăjitură de mere	88
„Be My Valentine!“	90
Ruladă de Crăciun	92

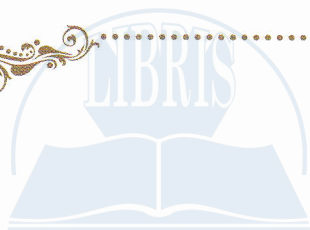
Cocktailuri din fructe și legume

Lapte de nuci cu cacao	96
Lapte de migdale cu mirodenii parfumate	98
„Chai Latte“	100
Ginger-mentolată.	102
Limonadă cu rozmarin	104
Suc acidulat enzimatic	106
Oranjadă cu turmeric	108
Oranjadă cu scorțișoară	110
Băutură răcoritoare din kiwi.	112
Nectar parfumat	114
Nectar din cătină	116

Nectar din coacăze	118
Nectar din prune	120
Nectar din cireșe negre	122
Nectar din pepene	124
Shake energizant	126
Smoothie din fructe de pădure și vișine	128
Smoothie din superalimente	130
Smoothie de vis	132
Smoothie tonifiant	134
Nectar de mango	136
Smoothie de iarnă	138
Wonder smoothie	140
Smoothie de cășuni cu superalimente-minune	142
Smoothie verde	144
Suc verde hrănitor	146

Înghețate

Înghețată de caise	152
Înghețată de ciocolată și cireșe	154
Înghețată de vișine	156
Înghețată de mentă	158
Înghețată de vanilie	160
Înghețată de zmeură	162
Parfe din superalimente	164
Bombonele din mure și piersici	166
Bombonele răcoritoare din mure	168
Bombonele răcoritoare din pepene	170
Cuburi de înghețată	172
Desert de prune	174
Căsuțe din povești	176
Prăjituri din cătină	178
Steluțe răcoroase	180
Popsicles de vară	182
Popsicles de iarnă	184



Granita

Granita din rodie	188
Granita din ananas	190
Granita din kiwi	192

Torturi

Tort de frișcă cu mere	196
Tort de frișcă și vișine	198
Tort în trei culori	200
Tortuleț din corcodușe	202
Tort de frișcă și ciocolată fără congelare	204
Tort cu „griș“ fără congelare	206
Tortuleț de cocos fără congelare	208
Tortuleț cu trei etaje fără congelare	210
Tort cu ciocolată și kaki fără congelare	214
Tortuleț cu zmeură fără congelare	216
Tortuleț din frișcă fără congelare	218
Tortuleț din frișcă și mure	220
Tortuleț-turn	222
Tortuleț din zmeură și caise	224
Șarlotă de ciocolată	226
Tort de mango și vișine	228
Tort de vișine și carob pentru copii	232
Tort de mango și ciocolată	234
Tort <i>raw</i> din zmeură și ciocolată	236
Tort de ciocolată și fructe	238
Tort din frișcă și căpșuni	240
<i>Pledoarie pentru o viață mai sănătoasă</i>	243



1



2



3



4



5



6



7



8



9



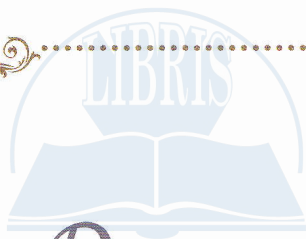
10



11



12



Despre ingrediente

Superalimente

— Mesquite ¹

Mesquite este o pudră măcinată din semințele copacului cu același nume. Are un gust dulce, parfumat, asemănător caramelului, cu o aromă precum a scorțișoarei și a cuișoarelor. Pudra este recunoscută pentru proprietățile ei de a lupta contra diabetului, având capacitatea de a scădea nivelul zahărului din sânge și, totodată, de a-l menține într-un echilibru stabil.

Mesquite taie pofta de mâncare, lăsând o senzație de sațietate. Adăugați mesquite în orice nectar de fructe și senzația de foame vă va dispărea. Este un superaliment bogat în fibre și proteine (17%). Conține un aminoacid esențial, rar întâlnit în natură — lizina. De asemenea, reprezintă o sursă naturală, într-o formă ușor de absorbit, a următoarelor minerale: calciu, magneziu, fier, zinc și potasiu.

— Nuci caju crude ²

Nucile caju au un rol important în menținerea unei inimi sănătoase, implicat în privința micșorării riscului unui atac de cord. Constituie o sursă valoroasă de proteine și de minerale, precum cupru și magneziu. Este bine de știut că nucile caju și migdalele comercializate în supermarketurile din România sunt pasteurizate — așadar, chiar dacă pe pungă este menționat termenul „nuci crude“, ele nu sunt astfel. Cele cu adevărat crude (*raw*) și organice au un preț mult mai mare și un gust mult mai cremos. Se râncezesc imediat și nu pot să reziste timp îndelungat pe rafturi, prin urmare trebuie păstrate în frigider.

— Nuci de pin ³

Nucile (sau semințele) de pin conțin magneziu și potasiu, care ajută la menținerea

sub control a tensiunii arteriale și a unei inimi sănătoase. Au în compoziție vitaminele E, K și niacină. Nucile de pin taie pofta de mâncare, pentru că dețin acid pinolenic. Acesta stimulează secreția de hormoni care îi semnalează creierului că persoana este sătulă. Totodată, are „puterea chimică” de a lupta împotriva poftelor culinare nu tocmai sănătoase. Nucile de pin se păstrează în frigider, fiindcă se râncezesc foarte ușor.

☞ *Nuci braziliene* 4

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. Nucile braziliene se păstrează la frigider, deoarece se râncezesc foarte ușor.

☞ *Hrișcă raw* 5

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.

☞ *Semințe de cânepă* 6

Aceste semințe fac parte dintr-o specie de cânepă care nu este considerată drog. Ele pot fi găsite în orice farmacie naturistă sau magazin cu plante medicinale. Conțin toți aminoacizii esențiali care ajută la sinteza proteinelor. De asemenea, au în compunere acizi grași care sunt responsabili pentru susținerea vieții. Semințele de cânepă se păstrează la frigider, dat fiind faptul că se râncezesc foarte ușor.

☞ *Psyllium* 7

Tărâțele de psyllium se obțin dintr-o plantă înrudită cu pătlagina, aparținând familiei Plantago. Au proprietăți miraculoase, recunoscute în întreaga lume, dintre care menționăm doar câteva:

- ☞ îmbunătățesc digestia;
- ☞ au un conținut mare de fibre, care, prin înmuiere, își dublează volumul;
- ☞ sunt folosite în bucătăria fără foc ca agent de întărire pentru creme, prăjituri și înghețate;
- ☞ țin sub control greutatea corporală, oferind o senzație de sațietate;
- ☞ scad colesterolul și îl păstrează la un nivel normal;

- ☉ au un efect detoxifiant, eliminând rapid toxinele din corp;
- ☉ au efecte laxative și sunt recomandate în primul rând în cazuri de constipație cronică, dar și de diaree;
- ☉ acționează ca un pansament al mucoasei intestinale, menținând în general sănătatea sistemului digestiv;
- ☉ sunt recomandate în cazul sindromului colonului iritabil, al neplăcerilor provocate de hemoroizi sau în cazul persoanelor care au probleme privind constipația, cum ar fi femeile însărcinate.

Se pot consuma în jur de 4 linguri înmuiate în apă, zilnic, pe tot parcursul vieții. Se adaugă în băuturi de tip smoothie sau în deserturi, însă trebuie neapărat înmuiate în lichid. Cele 4 linguri nu se consumă o dată, ci pe rând, de-a lungul întregii zile.

☉ Unt de cacao 8

Untul de cacao este extras printr-o metodă de procesare la rece, prin care untul e separat de cacao. Are un conținut mare de magneziu. Se întrebuițează atât în industria alimentară, cât și în cea cosmetică. Femeile însărcinate îl folosesc pentru înlăturarea vergeturilor și a petelor de pigmentare excesivă. Untul de cacao se păstrează în frigider, dat fiind faptul că se râncezește foarte ușor.

☉ Fructe de goji 9

Fructele de goji provin din Tibet — sau din România, unde planta e cunoscută sub numele „cătină de gard“ — și sunt foarte bogate în antioxidanți, prevenind îmbătrânirea și menținând un sistem imunitar puternic. Să vedem pe scurt ce alte proprietăți au aceste fructe miraculoase:

- ☉ conțin 18 aminoacizi esențiali;
- ☉ ajută în cazuri de convalescență;
- ☉ contribuie la eliminarea kilogramelor în plus;
- ☉ reduc efectele negative ale chimioterapiei și ale radiațiilor;
- ☉ împiedică formarea celulelor canceroase;
- ☉ ameliorează funcțiile sexuale;
- ☉ îmbunătățesc vederea;
- ☉ previn cancerul, prin conținutul mare de antioxidanți;
- ☉ ajută la îmbunătățirea memoriei;
- ☉ oferă bună dispoziție;
- ☉ întăresc sistemul imunitar și cordul, mențin un nivel echilibrat al colesterolului și o tensiune arterială constantă;
- ☉ previn diabetul;
- ☉ întăresc mușchii, îmbunătățesc digestia și ajută în caz de insomnie.

☉ Pudră de vanilie 10

Pudra de vanilie este obținută prin râșnirea batoanelor uscate de vanilie. Esențele din comerț nu sunt naturale, ci sintetice. Vanilia

LIBRIS



Ingrediente

Clătite din fructe (p. 38)

„Urdă“ din nuci braziliene

200 g nuci braziliene, înmuiate 2 ore
(p. 10)

1 pastilă probiotice*

2 litri apă

Finalizare

1 legătură de mărar

miere *raw*, după gust, sau alt
îndulcitor natural10 g pudră de vanilie *raw* (p. 11)**Pasul 3**

După ce s-au scurs cele zece ore, încercați din nou să scoateți din brânză cât de mult lichid puteți, până când are consistența unei urde sau brânze proaspete.

Din acest punct, putem transforma urda noastră în rotite de telemea braziliană, excepțional de gustoasă cu roșii proaspete (rețeta, pe site-ul ligiapop.com), sau în brânzică dulce/urdă pentru clătite.

Se transferă „urda“ într-un bol, se amestecă cu mierea, vanilia și mărarul proaspăt tocat. Se umplu clătitele din fructe cu amestecul dulce de „urdă“. Pentru mulți, rețeta este o noutate, cum a fost și pentru mine cu vreo șapte ani în urmă; atunci mi se părea cea mai ciudată combinație de pe pământ. Sfatul meu este să încercați combinația în cantități mici și, dacă nu vă place, folosiți 100 g stafide în loc de mărar.

* Folosiți orice fel de probiotice, precum *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus rhamnosus*, însă de preferat sunt cele vegane.

