

Mihaela Bășoiu • Mihai Bășoiu

203 REȚETE DE HRANĂ VIE

Redactor: *Ioana Bârzeanu*

Tehnoredactor: *Rodica Boacă*

Copertă: *arh. Daniel Munteanu*

Respect pentru oameni și cărți

© 2013, reeditare 2016 Toate drepturile asupra acestei ediții
sunt rezervate editurii METEOR PUBLISHING.

Contact:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: editura@meteorpress.ro

Distribuție la:

Tel./Fax: 021.222.83.80

E-mail: carte@meteorpress.ro

www.meteorpress.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BĂȘOIU, MIHAELA

203 rețete de hrană vie / Mihaela Bășoiu, Mihai Bășoiu. - Ed. a 2-a. -

București : Meteor Publishing, 2016

Index

ISBN 978-606-8653-94-5

I. Bășoiu, Mihai

641.565

613.2

Cuprins

INTRODUCERE	11
CAPITOLUL 1 – GENERALITĂȚI – ASPECTE PRACTICE	
ALE PREPARĂRII HRANEI VIE	15
1.1. Diete – hrană vie	15
1.2. Dotarea tehnologică a bucătăriei fără foc	21
1.3. Prepararea ceaiului	23
1.4. Plante încolțite și lăstari cruzi	24
CAPITOLUL 2 – PRACTICA DIETEI CU HRANĂ VIE	29
2.1. Boli sau afecțiuni care pot fi vindecate prin dieta cu hrană vie	30
2.2. Boli ce pot fi vindecate cu sucuri proaspete de zarzavat, de fructe crude și amestecurile lor ..	38
2.3. Postul ca terapie	40
2.4. Ingrediente utilizate la prepararea hranei vie	42
CAPITOLUL 3 – PREPARATE DE HRANĂ VIE	47
3.1. Generalități, elemente specifice	47
3.2. Hrană vie – rețete	49
PREPARATE CLASICE CU URUIALĂ	49
R1 – Uruială cu brânză de vaci	49
R2 – Uruială de ovăz	50
R3 – Uruială moale – variantă	50
R4 – Uruială moale (înmuiată) picantă	50
R5 – Uruială moale (înmuiată) dulce	51
R6 – Uruială moale picantă	51
PREPARATE CU TĂRĂȚE (de grâu)	52
R7 – Preparat uscat de țărățe	52
R8 – Tărățe picante	52
R9 – Zeama de țărățe (băutura minune)	53

PREPARATE CU GERMENI ȘI LĂSTARI	53
R10 – Amestec verde	54
R11 – Cartofi cu germeni de grâu	55
R12 – Fulgi din germeni de grâu	55
R13 – Germeni de grâu cu banane	55
R14 – Germeni de grâu cu roșii	56
R15 – Germeni de grâu dulci	56
R16 – Germeni picanți	56
R17 – Lăstari de cereale sărați	57
R18 – Orez încolțit	57
R19 – Salată de andive cu lăstari de soia	57
R20 – Salată de căpșuni cu lăstari de floarea-soarelui	58
R21 – Salată de cicoare cu lăstari de secară	58
R22 – Salată din lăstari de lucernă	58
R23 – Salată din plantule	59
R24 – Salată mixtă de lăstari	59
PREPARATE CU BRÂNZĂ DE VACI	60
R25 – Boabe (fructe) cu brânză de vaci	60
R26 – Brânză de vaci cu banane	61
R27 – Brânză de vaci cu ceapă	61
R28 – Brânză de vaci cu drojdie de bere	61
R29 – Brânză de vaci cu morcovi	61
R30 – Brânză de vaci cu roșii	62
R31 – Maioneză din brânză de vaci	62
MIX – PREPARATE MIXATE DIN MAI MULTE INGREDIENTE DIFERITE	62
R32 – Masă principală pregătită cu mixerul/blenderul	63
R33 – Mei dulce	63
R34 – Mic dejun „Expres”	64
R35 – Mic dejun preparat cu mixerul/blenderul	64
R36 – Preparat de linte	65
R37 – Rețetă cu mei	65
R38 – Rețetă cu năut	65
R39 – Rețetă cu soia	66
FULGI	66
R40 – Fulgi crocanți	66

R41 – Fulgi crocanți (variantă)	67
R42 – Fulgi de banane	67
R43 – Fulgi de castraveți	68
R44 – Fulgi de crupe	68
R45 – Fulgi de mei	68
R46 – Fulgi de smochine	69
R47 – Fulgi de smochine sau de curmale	69
R48 – Fulgi din boabe întregi de cereale	70
R49 – Fulgi din susan	70
R50 – Fulgi din uruială de mei	70
R51 – Fulgi din uruială moale	71
R52 – Fulgi dulci pentru micul dejun	71
R53 – Fulgi uscați	71
R54 – Fulgi uscați (variantă)	72
R55 – Fulgi uscați dulci	72
SUPE	73
R56 – Minestrone	73
R57 – Supă de morcovi	73
R58 – Supă de roșii	74
R59 – Supă de zarzavat	74
R60 – Supă rece	74
PÂINE	75
R61 – Pâine clasică coaptă la soare	75
R62 – Pâine clasică coaptă la soare (variante)	76
R63 – Pâine cu semințe uleioase	76
R64 – Pâine simplă	77
DESERTURI ȘI DULCIURI	77
R65 – Biscuiți de migdale	77
R66 – Bombițe cu stafide	78
R67 – Bombițe de susan	78
R68 – Bomboane cu curmale	78
R69 – Bomboane cu nuci	79
R70 – Caramelle cu cocos	79
R71 – Căpșuni cu miere	79
R72 – Chec pentru Crăciun	79
R73 – Cozonac cu banane	80
R74 – Cozonac cu fructe	80
R75 – Cozonac cu mere și banane	81

R76 – Cozonac cu prune uscate	81
R77 – Cozonac simplu (fără umplutură)	81
R78 – Cremă de caise	82
R79 – Cremă de căpșuni sau fragi	82
R80 – Cremă de mere (I)	82
R81 – Cremă de mere (II)	83
R82 – Cremă de miere	83
R83 – Desert cu avocado	83
R84 – Desert de sfeclă	84
R85 – Marmeladă de curmale	84
R86 – Mei cu miere	84
R87 – Mere umplute	85
R88 – Piersici „à la russe”	85
R89 – Prune proaspete umplute	85
SOSURI	86
R90 – Maioneză (și sos) de drojdie de bere	86
R91 – Maioneză din migdale	86
R92 – Maioneză verde	86
R93 – Rețeta de bază pentru maioneză	87
R94 – Sos chinezesc	87
R95 – Sos de avocado	87
R96 – Sos de năut cu usturoi	88
R97 – Sos de portocale	88
R98 – Sos de roșii	88
R99 – Sos de salată special	89
R100 – Sos din lapte acru	89
SALATE	89
R101 – Conopidă cu gulii	89
R102 – Fenicul cu ridichi	90
R103 – Salată amestecată	90
R104 – Salată asortată de ardei	90
R105 – Salată asortată de varză acră	91
R106 – Salată creață	91
R107 – Salată de andive îmbrăcate în brânză de vaci	92
R108 – Salată de ardei „Banana”	92
R109 – Salată de ardei cu roșii	92
R110 – Salată de caise	93

R111 – Salată de câmp	93
R112 – Salată de carote cu țelină	93
R113 – Salată de castraveți	94
R114 – Salată de ceapă	94
R115 – Salată de conopidă	94
R116 – Salată de conopidă (variantă)	95
R117 – Salată de dovlecei	95
R118 – Salată de dovlecei cu fructe	95
R119 – Salată de dovlecei cu portocale	96
R120 – Salată de fenicul	96
R121 – Salată de gulii	96
R122 – Salată de mazăre (sau de năut)	97
R123 – Salată de morcovi și dovlecei	97
R124 – Salată de pădărie (I)	97
R125 – Salată de pădărie (II)	98
R126 – Salată de ridichi cu roșii	98
R127 – Salată de roșii	98
R128 – Salată de roșii cu banane	99
R129 – Salată de roșii cu castraveți	99
R130 – Salată de sfeclă cu portocale	99
R131 – Salată de sfeclă cu stafide	100
R132 – Salată de spanac și de lăptuci	100
R133 – Salată de sparanghel	100
R134 – Salată de tătăneasă	101
R135 – Salată de țelină	101
R136 – Salată de vară acrișoară	101
R137 – Salată de varză (I)	102
R138 – Salată de varză (II)	102
R139 – Salată de varză acră	103
R140 – Salată de varză acră cu carote (sau morcovi) ..	103
R141 – Salată de varză albă	103
R142 – Salată de varză cu mere sau banane	104
R143 – Salată de varză cu miere	104
R144 – Salată de varză de Bruxelles	104
R145 – Salată de varză roșie	105
R146 – Salată din resturile de la centrifuga pentru suc	105
R147 – Salată exotică de morcovi	105

R148 – Salată italienească	106
R149 – Salată „Forte”	106
R150 – Salată mixtă din pepene	106
R151 – Salată picantă	107
R152 – Salată picantă de pepene	107
R153 – Salată verde	108
R154 – Salată Waldorf	108
R155 – Sfeclă cu mere	108
R156 – Varză acră cu nuci	109
R157 – Varză albă cu ananas	109
R158 – Varză de China în sos de curry	110
R159 – Varză roșie cu maioneză	110
R160 – Varză roșie cu prune	110
BĂUTURI DIN PLÂNTE	111
R161 – Apă de zarzavat (băutură pentru sete și sănătate)	111
R162 – Băutură întăritoare	112
R163 – Lapte de migdale	112
R164 – Lapte de tigru	112
R165 – Shake din boabe	112
R166 – Suc/cremă de căpșuni sau de fragi	113
R167 – Suc de castraveți cu smântână	113
R168 – Suc de morcovi sau sfeclă	113
R169 – Suc medicament	113
BĂUTURI CU LAPTE	114
R170 – Băutură din roșii cu lapte	114
R171 – Lapte cu miere	114
R172 – Lapte de mere	114
R173 – Lapte de morcovi	114
R174 – Lapte de portocale	115
R175 – Lapte de roșii	115
R176 – Lapte de verdeturi	115
R177 – Lapte de zmeură	116
PREPARATE PE BAZĂ DE LEGUME, ZARZAVATURI ȘI CIUPERCI	116
R178 – Ardei umpluți sau roșii umplute	116
R179 – Broccoli	116
R180 – Ciuperci natur	117

R181 – Dovlecei cu sfeclă	117
R182 – Mâncare de ardei	117
R183 – Mâncare de castraveți cu banane	118
R184 – Mâncare de ciuperci cu țelină	118
R185 – Mâncare de ridichi	118
R186 – Morcovi asortați	119
R187 – Morcovi cu brânză de vaci	119
R188 – Pastă de ridichi	119
R189 – Praz „à la française”	120
R190 – Praz cu cereale	120
R191 – Praz cu țelină	120
R192 – Praz natur	121
R193 – Roșii umplute cu țelină	121
R194 – Salată de ciuperci cu roșii	121
R195 – Salată de ciuperci „Paris”	122
R196 – Salată de roșii „Israel”	122
R197 – Salată de țelină	122
R198 – Salată exotică de țelină	123
R199 – Sparanghel cu roșii	123
R200 – Țelină „à la anglaise”	123
R201 – Țelină cu lăstari de linte	124
R202 – Țelină cu piure de prune	124
R203 – Varză de Bruxelles în sos de roșii	125
CAPITOLUL 4 – SUCURI PROASPETE	127
4.1. Mod de preparare	127
4.2. Sucuri – rețete	128
S1 – Suc de aguridă	128
S2 – Suc de aloe	129
S3 – Suc de andive	129
S4 – Suc de caise	129
S5 – Suc de cartofi	129
S6 – Suc de castraveți	130
S7 – Suc de cireșe amare	130
S8 – Suc de coacăze negre	130
S9 – Suc de coacăze roșii	130
S10 – Suc de coji de fructe	131
S11 – Suc de coji de legume și zarzavaturi	131

S12 – Suc de corcodușe	131
S13 – Suc de dovleac	132
S14 – Suc de dudge	132
S15 – Suc de flori de fân	132
S16 – Suc de greșfrut	132
S17 – Suc de gulii	133
S18 – Suc de lămâie	133
S19 – Suc de lucernă	133
S20 – Suc de mandarine	133
S21 – Suc de mere	134
S22 – Suc de morcovi, sfeclă și caștraveți	134
S23 – Suc de morcovi	134
S24 – Suc de mure	134
S25 – Suc de napi	134
S26 – Suc de păpădie	135
S27 – Suc de pășrunjel	135
S28 – Suc de pere	135
S29 – Suc de portocale	135
S30 – Suc de praz	136
S31 – Suc de prune	136
S32 – Suc de ridichi negre	136
S33 – Suc de ridichi roze	136
S34 – Suc de rodie	136
S35 – Suc de roșii	137
S36 – Suc de sfeclă roșie	137
S37 – Suc de șpanac	137
S38 – Suc de ștruguri (must)	137
S39 – Suc de țărâte de grâu	137
S40 – Suc de țelină comună (rădăcină)	138
S41 – Suc de țelină franțuzească (frunze)	138
S42 – Suc de urzici	138
S43 – Suc de ușturoi	138
S44 – Suc de varză	139
S45 – Suc de viță-de-vie	139
S46 – Suc de zmeură	139

INDEX ALFABETIC	141
-----------------------	-----

Introducere

A scrie astăzi o carte despre „hrană vie” este un act de curaj din foarte multe motive, printre care și acela că numărul „specialiștilor” în domeniu îl întrece la noi pe cel al utilizatorilor de hrană vie, care nu sunt puțini deloc. În plus, și la noi păreriile „cunoscătorilor” cu privire la acest subiect sunt diferite – chiar contradictorii – de multe ori.

Dieta de hrană vie (atât conceptul, cât și practica) este controversată, unii (optimiștii) considerând-o singura soluție de tratament eficace al unor boli încă incurabile în acest moment, la polul opus fiind cei care neagă total valoarea acestei diete.

Luând în considerare numai aspectul pozitiv al lucrurilor, hrana vie reprezintă o soluție miraculoasă pentru o serie de probleme de sănătate: boli incurabile, boli mai puțin periculoase, asigurarea unei stări mai bune de sănătate și a unui tonus vital superior mediei.

Tocmai datorită păreriilor diferite cu privire la acest subiect, cât și numărului mare de persoane care au o „părerere clară și definitivă” asupra subiectului, autorii consideră că nu trebuie să se implice în problematica de principiu privind terapia prin „hrană vie”, ci să se limiteze numai la descrierea rețetelor și a aspectelor practice ale pregătirii preparatelor conform acestei diete. Prin urmare,

lucrarea se dorește a fi o carte de bucate pentru preparatele ce corespund cerințelor regimului (dietei) cunoscut sub numele de HRANĂ VIE (sau BUCĂTĂRIE FĂRĂ FOC). Scopul cărții nu este să-l convingă pe cititor de utilitatea dietei, ci să-i fie cât se poate de utilă celui care, convins de utilitatea ei în cazul său, încearcă să treacă la practica acesteia. În consecință, am conceput-o ca pe o simplă „carte de bucate pentru hrana vie” utilă practicantșilor.

Acest mod de abordare a subiectului – cel folosit în toate cărțile de bucate – are drept consecință și modul de prezentare, care permite selectarea rețetelor folosind fie indexul alfabetic, fie tabla de materii – metode utilizate curent în cărțile de bucate clasice.

Cât privește informația propriu-zisă sau, mai precis, rețetele din lucrare, s-au folosit mai multe surse, tratate diferențiat în funcție de valoarea lor culinară, de valoarea lor terapeutică, de credibilitatea sursei și de gradul (frecvența) de utilizare a preparatului.

Rețetele clasice destinate terapiei bolilor incurabile sunt cunoscute și recomandate de mult timp de către marii terapeuți (străini) ai domeniului, dintre care îl menționăm pe Ernst Günter. Autorii consideră că aceste rețete sunt (aproape) „tabu”, orice modificare esențială sau adaptare întâmplătoare/nemotivată ducând în final la reducerea efectului terapeutic al preparatului.

Rețetele pentru terapia bolilor curente mai puțin periculoase (cu evoluție lentă în timp) au ca sursă atât publicațiile de specialitate, cât și lucrările unor autori străini sau români – dintre aceștia trebuie amintită doamna Elena Niță Ibrian datorită cantității și calității informației.

Rețetele de întreținere (destinate menținerii sănătății) au cele mai diverse surse și, în același timp, ele nu sunt rețete „tabu”, constituind surse de inspirație pentru noi rețete preparate în spiritul rețetei „originale”. Aici fantezia „preparatorului” (n-am zis bucătarului) este liberă să creeze, evident, în limitele impuse de regimul cu „hrană vie”.

În lucrare sunt date și o serie de informații suplimentare legate de conceptul de hrană vie, care, în viziunea autorilor, sunt necesare înțelegerii acestuia într-un sens cât se poate de obiectiv, urmând ca adoptarea acestui regim – sau nu – să fie hotărâtă de fiecare persoană în cunoștință de cauză.

Respect pentru oameni și cărți

Capitolul 1

Generalități – aspecte practice ale preparării hranei vii

1.1. Diete – hrană vie

Alimentația umană permite utilizarea nerestrictivă a oricăror ingrediente cu condiția ca acestea să nu fie otrăvitoare/dăunătoare corpului uman în cantitățile folosite uzual ca hrană. În mare, categoriile de ingrediente care alcătuiesc hrana umană sunt:

- produse animale directe – carnea;
- produse animale indirecte (care nu necesită sacrificarea animalului) – ouă, lapte (și derivatele lor – brânzeturi), miere;
- produse vegetale (plantele în diferite faze de dezvoltare și diferitele lor părți organice);
- produse minerale (exemplu: sarea).

Aceleași alimente, clasificate după efectul lor asupra organismului pe care îl hrănesc, au fost clasate conform conceptului de „hrană vie” în patru categorii/clase:

- alimente **biogene** (care dau viață) – semințe încolțite, lăstari, spirulină, alge;
- alimente **bioactive** (care întrețin viața) – fructe, legume, oleaginoase proaspete;

- alimente **biostatice** (care încetinesc viața) – produse animale directe și indirecte, preparate (pregătite) la foc;
- alimente **biocide** (otravă care omoară viața) – alimente care conțin compuși chimici nocivi introduși prin intermediul îngrășămintelor, al insecticidelor și al conservanților.

Primele două grupe (alimentele biogene și bioactive) constituie hrana vie – cu condiția să fie preparate fără foc.

În momentul în care alimentația unei persoane conține peste 25% alimente din ultimele două grupe, probabilitatea ca această persoană să se îmbolnăvească crește foarte mult, devenind aproape o certitudine. Natura, gravitatea bolii și organul afectat pot diferi de la persoană la persoană și sunt influențate și de o serie de alți factori în afara alimentelor (bagaj genetic, nivel de stres, sensibilitate generală sau conjuncturală etc.).

Ingredientele sunt preparate prin diferite procedee (tehnologii) și aduse în starea de mâncare, adică hrană, care poate fi consumată direct de către om pentru a-și asigura energia necesară traiului (supraviețuirii pe pământ). Din punctul de vedere al temperaturii la care se prepară hrana, sunt folosite două tehnologii:

- 1) prepararea clasică, nerestrictivă a mâncării, folosind focul pentru fierberea, coacerea, frigerea, prăjirea sau înăbușirea ingredientelor;
- 2) prepararea hranei fără a folosi focul (hrana este preparată la temperaturi sub 40°C, ceea ce asigură păstrarea puterii germinative a semințelor și păs-

trarea integrală a vitaminelor și a enzimelor în hrana pregătită astfel).

În practică, de multe ori din motive terapeutice, de gust, de modă, religioase, sunt introduse restricții atât în ceea ce privește ingredientele (originea lor), cât și în ceea ce privește modul de preparare. În aceeași măsură și, de multe ori, din aceleași motive, apar și preferințe pentru anumite ingrediente și moduri de preparare.

După restricțiile, respectiv preferințele suplimentar introduse, se definesc regimurile alimentare sau dietele alimentare. Dăm schema simplificată a principalelor tipuri de diete alimentare cunoscute/practicate actualmente (vezi pagina 18).

Privitor la această schemă se pot face câteva observații.

Așa cum se știe deja, un „vegetarian” este o persoană care nu consumă carne. În funcție de produsele de origine animală permise în regimul vegetarian se definesc cele patru mari categorii de vegetarieni: ovo-lacto-vegetarieni, ovo-vegetarieni, lacto-vegetarieni și **vegani** – cei mai radicali dintre vegetarieni.

Hrana vie, în sensul tehnic cel mai strict (bucătărie fără foc), poate fi pregătită din orice ingredient, chiar și din carne (biftecul tartar este un bun exemplu în acest caz).

În realitate, conceptul de „HRANĂ VIE” despre care vorbim noi nu este numai tehnologie propriu-zisă, ci și un concept bazat pe teorii nutriționiste de ultimă oră, pe noțiuni de filozofie, credință animistă, religie creștină, religie budistă etc., folosind însă în practică și idei de multe ori trunchiate

Ingrediente			Mod preparare / tehnologie		Diete – utilizatori	
						La foc
Carne	Produce animale		Produce vegetale			
	Ouă	Lapte și derivate		La foc	La rece	
✓	✓	✓	✓	✓	✓	Regim nerestrictiv
	✓	✓	✓	✓	✓	Ovo-lacto-vegetarieni
	✓		✓	✓	✓	Ovo-vegetarieni
		✓	✓	✓	✓	Lacto-vegetarieni
			✓	✓	✓	Vegani
			✓	✓	✓	Vegani – Hrană vie
			✓	✓	✓	Hrană vie

sau/și neînțelese prea bine de către toată lumea – nici chiar de către toți practicantii.

Din punctul de vedere al autorilor, lucrarea se limitează la rețetele și tehnologia de pregătire a preparatelor conforme cu dieta de „hrană vie”, prin care, în mod curent, se înțelege **MÂNCARE VEGETARIANĂ, PREPARATĂ FĂRĂ FOC** sau **REGIM DE CRUDITĂȚI VEGETALE** sau **DIETĂ NATURISTĂ** (termeni folosiți curent în loc de „hrană vie”).

Principalele caracteristici ale conceptului de „hrană vie” (dieta bazată pe crudități):

- Hrana vie este un regim alimentar care se încadrează în conceptul lui Hipocrate: „Alimentele constituie medicamentele celui ce ține dieta, iar medicamentele sunt alimentele lui”.
- Hrana vie presupune eliminarea totală a cărnii și reducerea, pe cât posibil, a produselor animale indirecte (ouă, lapte și derivatele lor).
- Hrana vie presupune faptul că pe durata procesului tehnologic de preparare (a sa sau a ingredientelor sale) temperatura nu depășește 40°C.
- Ingredientele vegetale ale hranei vii trebuie să aibă putere germinativă – să fie vii – în momentul utilizării lor.
- Hrana vie (regimul de crudități) are drept scop final refacerea forței vitale a organismului prin reechilibrarea metabolismului.
- Hrana vie, conform adepților conceptului, înlesnește vindecarea unui mare număr de boli, printre care și cancerul, previne multe alte boli și asigură o bună