

# Ghidul bobocului vegan

Editura Rotipo

Iași 2018

## Cuprins

NOTA AUTORULUI.....	9
Capitol I.....	15
Carnea, dincolo de aparențe .....	15
Laptele după înțărcare .....	27
Tradiția, lipsa aplicării gândirii și consumul de produse animale .....	32
Realitatea din spatele îndochinării .....	42
Alimentele „hoațe” de energie.....	44
Cauzele dependențelor alimentare .....	47
Mâncarea toxică sau hrană cu nutrienți asimilabili la nivel celular?.....	56
Germeți, vlăstari, iarbă .....	58
Alimentația frugivoră .....	59
Ce mâncăm în realitate .....	61
Suntem energie și ființe spirituale.....	62
Evoluție, involuție sau stagnare?.....	65
Aspecte economice și sociale pro veganism .....	68
Uman sau malefic? .....	73
Legătura omului cu mâncarea .....	78
Vegani ne naștem toți.....	89
Hrana oamenilor.....	92
Legătura omului cu celelalte ființe.....	93
Omul în relația cu animalele domestice.....	104

Ce este sterilizarea? .....	107
Omul în relația cu animalele sălbatice .....	108
Testarea pe animale .....	110
Ne-surprinzător non-vegan și non-uman .....	120
Adevărata boală a umanității .....	123
De ce ne îmbolnăvim copiii? .....	126
Între sănătate și boală .....	134
Digestia, aciditatea și acizii .....	140
Sănătatea creierului .....	152
Probiotice și prebiotice, bacterii bune .....	160
Drumul spre un abdomen plat și alimentația în sport .....	165
Mini ghid nutrienți .....	170
B12 .....	177
În opinia mea .....	183
Vegani din istorie .....	192
Adevărul despre ecologism .....	201
Capitol II .....	219
Nutriția celulară, o altfel de nutriție .....	219
Ce mâncăm dacă nu alte ființe și laptele lor .....	225
Micul dejun .....	240
Înlocuim carnea, laptele, oul .....	244
Vegan step by step, nimic mai ușor în viață .....	252
Alimente cu nutrienți extrem de benefici .....	269
Superalimente, comori de nutrienți .....	304
Antibiotice, antiinflamatoare, antivirale, antioxidante, plante să fie! ...	381
Afrodisiace .....	388

Lichide care hidratează celulele.....	390
A găti sau a nu găti? .....	397
Ghid de gătit fără rețetă .....	415
Rețete de băuturi vegetale .....	420
Rețete pateuri .....	426
Rețete dulciuri.....	429
Rețete de înlocuitori pentru lactate .....	439
Rețete băuturi.....	442
Rețete mâncare.....	444
Rețete înghețată .....	459
Rețete sosuri .....	462
Rețete smoothie.....	465
Rețete creme .....	466
Rețete pe bază de înlocuitor de ou .....	466
Rețete burgher.....	468
Încheiere .....	471
BIBLIOGRAFIE .....	473

### **Carnea, dincolo de aparențe**

„Fiecare mănâncă ce vrea!” refrenul schizofrenic al carnivorilor. Fiecare mănâncă ce vrea până nu mănâncă alte ființe și până nu mai distruge planeta prin tipul de alimentație. Sunt doar două condiții mici de îndeplinit, apoi poți mânca ce vrei.

Problema consumului de produse animale trece peste nivelul problemelor de sănătate și ajunge până la nivelul la care nu se mai poate accepta violența cu care se obțin produsele de origine animală. Credem că putem cumpăra totul cu bani, dar iertarea pentru ceea ce le-am făcut animalelor până în prezent nu o putem cumpăra cu nimic. Iar ceea ce le facem animalelor în prezent ne face deja cei mai oribili monștri de pe planetă și poate chiar din univers.

Structura omului, externă și internă, comparativ cu cea a altor animale, arată că fructele și legumele suculente constituie hrana sa naturală. Echipamentul nostru anatomic, dinți, fălci, sistem digestiv, favorizează o dietă fără carne. Astfel, faptul că noi consumăm alte animale, deși nu le putem digera, ar trebui să ne ridice un semn de întrebare în privința alimentației noastre.

Majoritatea omenirii, pe parcursul istoriei, a trăit cu diete vegane sau aproape vegane și încă multă lume trăiește sănătoasă în acest mod, contrar a ceea ce cred mulți și anume că oamenii au fost carnivori mereu.

„Oamenii au mâncat carne mereu și doar consumând carne poți avea o alimentație sănătoasă” este doar refrenul ce îl toarnă în capul oamenilor tradiționaliști, industriile care au foarte mult de câștigat de pe seama animalelor ucise și a consumatorilor naivi de hoituri.

Dat fiind că a existat o perioadă când oamenii se hrăneau în principal cu vânatul și acela fiert sau preparat la grătar, se poate concluziona că suntem creați pentru a consuma carne. Asemenea concluzii deloc sau prea puțin întemeiate dau naștere la erori fatale cu urmări foarte nefericite cum ar fi boli groaznice, exploatarea a miliarde de animale, distrugerea în totalitate a planetei etc.

Pentru a obține un răspuns corect la întrebarea noastră dacă suntem sau nu consumatori de carne ne putem ajuta de comparații cu regnul animal. Ce grup de animale se apropie cel mai mult de om prin forma aparatului digestiv? Cele

din grupul animalelor răpitoare, a erbivorelor, a omnivorelor (porcul) sau acelea care se hrănesc cu precădere cu fructe (maimuțe de exemplu)?

Gorilele sunt mari, puternice, nu mănâncă deloc carne și nu mai beau lapte după înțărcare. Și extrem de important: maimuța antropoidă este singurul animal al cărui aparat digestiv coincide în întregime cu cel al omului. Omul și maimuța sunt creaturi prevăzute cu mâini cu care se pot cățăra pentru a culege fructe, o dovadă că pentru hrănirea lor au nevoie în special de fructe.

Deoarece acidul gastric al omului este prea slab pentru digerarea cărnii și intestinul său este pliat și mult mai lung decât al carnivorelor, carnea rămâne pentru o perioadă lungă de timp în intestine. Substanțele de descompunere ajung prin pereții intestinului în sânge și conduc la apariția bolilor.

Știința demonstrează în suficientă măsură că omul se alimentează greșit și își creează prin ceea ce ingeră tot felul de boli care mai de care mai oribile. Civilizația a provocat schimbări esențiale în modul de viață al omului. Omul a luptat inclusiv contra naturii sale, dar astăzi aparatul său digestiv este ca cel al maimuței antropoide care nu digeră carnea. Astfel, hrana omului trebuie să se compună în primul rând din fructe, la care se adaugă nucile și semințele. În plus, maimuța se hrănește și cu muguri și flori fragede, ce corespund salatelor și mugurilor consumați de către oameni. Dacă găsește rădăcini sau bulbi comestibili, maimuța îi consumă, de exemplu morcovul. Bineînțeles, pe toate le mănâncă așa cum sunt în natură, adică crude.

Nu suntem programați genetic să ingerăm și să digerăm carne, deci nu suntem omnivori. O realitate pe cât de șocantă pe atât de vizibilă la fiecare pas. Suntem frugivori și așa vom rămâne până nu ne vom modifica ADN-ul, sau îl combinăm cu ADN-ul unor carnivore pentru a reuși să digerăm în oarecare măsură carnea. Acest lucru înseamnă modificarea genetică a omului pentru a deveni carnivor.

Majoritatea carnivorelor nu au pori în piele pentru a le permite transpirația în vederea răcoririi, astfel ele se răcoresc folosindu-se de limbă. Erbivorele și oamenii au glande sudoripare și pot transpira prin acestea. Din acest motiv, omnivorii cam au o problemă cu propria transpirație, deoarece miroase a ceea ce au mâncat.

Carnivorele au incisivii ascuțiți pentru a permite sfâșierea pielii și a cărnii. Erbivorele și oamenii nu au incisivii ascuțiți, dar au molari netezi pentru a înlesni măcinarea bolului alimentar. De aceea nu sfâșiem gâtul oricărui animal pe care îl

prindem, indiferent de specie. Suntem niște carnivori falși care mănâncă carnea fiartă și aseasonată cu plante sau o mănâncă sub formă de mezeluri pline de chimicale, glutamat monosodic și aromatizanti din chimicale de sinteză.

Carnivorele au un tract intestinal de doar două-trei ori mai lung decât lungimea lor corporală. Erbvorele și oamenii au un tract digestiv chiar și de zece ori mai lung decât lungimea lor corporală, unde carnea ingerată putrezește la căldură și umiditate pentru o perioadă lungă de timp, eliberând continuu toxine în sânge.

Oamenii au un intestin delicat și complex, iar suprafața sa este foarte mare, media ar fi cam de 400-600 metri pătrați. Poate avea această suprafață deoarece pereții intestinului sunt striati (cutați), nu drepti așa cum își imaginează mulți oameni. Iar în acele cute se depune carnea și alte alimente ce nu le putem digera declanșând boli după boli. Vezi expoziția "Corpul uman."

Să ne gândim doar la faptul că aproximativ 80% din sistemul imunitar se găsește în tractul intestinal, cu o mulțime de centre limfatice numite plăci Peyer. Avem un intestin peristaltic, spongios și reactiv. Acest ansamblu este total opus ca organizare față de intestinul unui animal carnivor, care este scurt, masiv, neted, acidificat și uricazicat. Ingerarea produselor de origine animală ne produce inflamații în organism și epuizează sistemul imunitar.

Oamenii au sângele alcalin. Bărbați, femei, albi, negri, copii, adulți, indiferent de zodie, cu Rh pozitiv sau negativ, toți avem sângele alcalin. Un pH între 7,3 și 7,5 tipic consumatorilor de fructe, demonstrează încă o dată că hrana noastră trebuie să fie doar vegetală. Animalele carnivore cum ar fi șacalii, hienele, condorii, bufnițele, felinele, lupii, crocodilii etc., toate au un pH sub 7, nivele evidente de aciditate, aciditate ce ajută la digestia cărnii. Mai evident de atât nu cred că se poate explica.

Oamenii au un stomac hipoclorhidric, optimizat pentru procesarea fructelor și vegetalelor. Suntem pur și simplu în imposibilitatea de a dezmembra membrana proteinelor animale pentru a le transforma în aminoacizi. Iar cu acest fapt pun capăt și mitului conform căruia avem nevoie de proteină animală. Aceasta înseamnă că fiecare mâncare ce conține carne implică umplerea tubului gastro-intestinal cu reziduuri proteice nedigerate, care în mediu cald, umed și slab acid al intestinului intră în putrefacție. Aceste reziduuri pot sta în intestine pentru mult timp, acumulându-se strat peste strat. Practic de aici începe boala. Putrezim de

vii din interior către exterior și dacă vă uitați mai bine la oamenii din jur o să vedeți că exact așa se întâmplă.

Omului îi lipsește enzima uricază. Fără această enzimă, organismul uman nu este capabil să proceseze acidul uric provenit din ingerarea proteinelor de origine animală. Pentru organismul uman, acidul uric este o toxină iar sistemul imunitar o tratează ca atare, declanșând starea de urgență. Fiecare înghițitură care conține carne este pentru organismul omului otravă, iar consecințele nu se vor lăsa așteptate mult timp.

Omul este dotat cu un sistem pancreatic (ficat, pancreas, rinichi) tipic fructarian. Omul are un ficat crudist care se mărește, devine hipertrofic și se umple de toxine cu fiecare mâncare ce conține grăsimi și proteine de origine animală, fie ele din carne, lapte, lactate, ouă. Sunt absolut minunate filmările din organismul uman după ce omul ingeră vegetale și după ce ingeră carne. Carnea este automat detectată ca toxină și declanșează procesul de apărare al organismului, proces care necesită energie. În loc să te hrănești, pur și simplu te autodistrugi. Glomerulii renali acceptă doar minerale organice care sunt dezmembrate în părți extrem de fine. Glomurelii renali nu pot elimina mineralele anorganice și cristaline ce nu sunt elaborate de plante prin intermediul funcției clorofiliene, de asemenea nici mineralele organice ale plantelor când sunt modificate în materie anorganică prin procesul de pregătire termică.

Hrana gătită nu este o hrană sănătoasă (și o să vă convingeți de acest lucru), iar rinichii nu o agreează absolut deloc, lucru la care majoritatea oamenilor nu se așteaptă. Acestea sunt lucruri care se resimt doar când încep problemele renale.

Predispoziția emoțională a ființei umane este fructariană. Nici un copil sau adult căruia îi sunt puse în față un iepure și o banană nu se va repezi să muște din iepure, așa cum ar face de altfel un animal carnivor. Cred că mai repede omul ar mânca banana decât să fugă după iepure și să îl sfâșie cu dinții lui de „carnivor fals”.

Ființa umană are un sistem imunitar vegan și crudist. Atunci când ingerăm alimente de origine animală se declanșează o îngrozitoare și obositoare urgență la nivel celular care se numește leucocitoză. Leucocitoza are loc atunci când numărul leucocitelor crește de la valorile normale de 6.000 – 7.000 unități per mmc, la 20.000 unități per mmc sau chiar mai mult, în următoarele ore de la ingerarea unui aliment de origine animală. În schimb, când se mănâncă fructe, legume, verdeturi crude, nu se declanșează nici un mecanism leucocitar, deci leucocitele

rămân la nivelul lor normal de 6.000 – 7.000 în faza digestivă și post-digestivă (respectiv asimilare și eliminare). Acest lucru a fost demonstrat științific prin experimentele lui Paul Kouchakoff și prezentat la prima conferință mondială de microbiologie de la Paris în 1930. Aceste experimente au fost reconfirmate de către elevii săi care au primit premiul Nobel pentru medicină în 1948. Carnea și produsele animale nu sunt hrană pentru om iar ingerarea lor declanșează leucocitoză, meditați asupra acestui aspect. Animalele nu sunt mâncare pentru noi!

Nimeni nu a luat vreodată un premiu Nobel demonstrând ca vreun aliment de origine animală ne face bine. Niciodată nu s-a demonstrat științific că produsele de origine animală sunt bune pentru consumul uman, doar s-au publicat studii mincinoase ale celor care ne vor bolnavi sau studii în spatele cărora se află fermieri și măcelari care exploatează șiucid anual miliarde de ființe nevinovate și fac bani extrem de mulți din aceste afaceri de crime în serie lungă.

Echipamentul nostru anatomic (dinți, fălci, sistem digestiv) favorizează o dietă fără carne, atunci înseamnă că trebuie să ne hrănim cu ceea ce putem mesteca și digera în mod natural, de exemplu să strângem fructe, în nici un caz să sfâșiem cu dinții și unghiile un porc mistreț viu sau mort. Dacă noi nu putem să ne vânam carnea de ce o cumpărăm de la raft și o asezonăm din plin cu plante? Răspunsul este din cinism, ignoranță sau răutate. Dacă am fi pentru o sutime de secundă cinstiți cu noi înșine, ne-am da seama ca nu suntem carnivori. Dar ne mințim pe noi înșine. De ce ne mințim pe noi înșine? La această întrebare fiecare trebuie să își dea un răspuns.

Asociația Americană Dietetică afirmă că „majoritatea omenirii pe parcursul istoriei a trăit cu diete vegane sau aproape vegane” și au zeci de studii publicate pe tema aceasta. Multă lume încă trăiește așa și astfel popoarele unde se mănâncă cel mai puțin carne și lactate sau chiar deloc sunt cele mai sănătoase și longevive popoare din lume. Cine are nevoie de studii când realitatea este în corpul nostru care nu poate digera cadavrele cu care este îndopată în fiecare zi?

Chiar și în cele mai industrializate țări aventura nepotrivită și bolnavă cu carnea are puțin peste 100 de ani. Ceea ce, raportat la istoria omului, este infim ca perioadă de timp. Și deja suntem atât de bolnavi că abia mai supraviețuim ca omenire. Consumul modern de carne a început cu mașina frigorifică și societatea consumatoare a secolului XX, dar corpul omenesc nu s-a adaptat la a consuma carne și vestea rea pentru carnivorii înrăiți este că această adaptare nici nu va avea loc vreodată. Să fim serioși, avem genomul omului de acum 10.000 de ani,

care nu consuma deloc carne și noi vrem să ne schimbăm în 100 de ani, să devenim cei mai cool carnivori ai planetei (nu am spus-o cinic deloc). Avem ferme, exploatăm animalele, preparăm carnea sub o mulțime de forme, mai putem mânca și animale moarte de acum zece ani datorită tehnologiei de păstrare a cadavrelor, putem sta pe canapea și comanda telefonic carne, putem face o mulțime de lucruri, de aceea suntem cei mai buni carnivori falși, care desigur nu pot digera carnea.

Vorbim despre necesitatea proteinei animale pentru om fără să știm cel puțin ce este proteina. Proteina este o substanță macromoleculară și este formată din lanțuri simple sau complexe de aminoacizi. Proteinele sunt prezente în celulele tuturor organismelor vii din regnul animal și în toate vegetalele. Atunci când consumăm o proteină trebuie să descompunem lanțul de aminoacizi în aminoacizi esențiali care pot fi absorbiți de către celulele noastre.

Surprinzător pentru omnivorii care mănâncă variat, adică mai multe tipuri de carne, și pentru carnivorii care sunt ahtiați după proteina animală și vitamina B12, noi nu putem descompune lanțul de aminoacizi din carne în aminoacizi simpli, astfel carnea nu este o sursă asimilabilă de proteine pentru organismul uman. Tradiția ne toarnă în cap, așa cum torni cu pâlnia apă într-un recipient gol, că trebuie să mâncăm carne pentru că și noi suntem făcuți din carne și astfel asimilăm tot ce avem nevoie din sursă animală. Dacă mergem – și se pare că mergem – pe această idee, înseamnă că cel mai bun regim este cel de canibal. Și acum sigur sunteți la fel de revoltați ca atunci când vedeți că alții mănâncă puii de caței la grătar la masa de prânz, cumpărați de vii și gătiți la locul cumpărării.

Dragi omnivori și carnivori, cinic dar adevărat, voi asimilați câteva proteine și alți nutrienți din vegetalele ce le mai mâncați pe lângă produsele de origine animală.

Proteinele fac parte din fiecare celulă, țesut sau organ și mai mult de atât sunt în permanență înlocuite și reconstruite. Toate proteinele sunt polimeri ai aminoacizilor, în care secvența acestora este codificată de către o genă. Fiecare proteină are secvența ei unică de aminoacizi, determinată de secvența nucleotidică a genei. Proteinele se află în toate vegetalele și în toate animalele, iar oamenii le asimilează cel mai bine din vegetale.

## Mititei vegetali

Pentru aproximativ 8 mititei, depinde de mărime, 80 g soia granule uscată, 1 linguriță bicarbonat de sodiu, 1 linguriță ienibahar măcinat, 1 linguriță cimbru, 1 linguriță coriandru praf, boia iute sau boia dulce după gust, piper măcinat, sare, 4-5 căței de usturoi pisați, 4 linguri făină de soia, de grâu, de orez sau de năut, 1 lingură pudră de roșcove pentru culoare și gust, 1 lingură ulei de cocos

Granulele de soia se prepară conform instrucțiunilor de pe pachet. Se scurg bine de apă.

Se adaugă toate ingredientele și se amestecă foarte bine, cu mâna, până când se formează o pastă uniformă. Se lasă la frigider timp de o oră sau mai mult, pentru ca soia să preia aroma condimentelor.

Se formează mititeii cu mâinile umezite cu apă. La propria alegere, înainte de a se frige și în timp ce se află pe grătar se ung cu puțin ulei, pentru a preveni uscarea mititeilor.

Se pot experimenta foarte multe rețete, mie aceasta mi-a plăcut.

Și uite așa nu ești dat afară din gașca de „ieșit la grătar” și s-ar putea să îi molipsești și pe carnivori deoarece acești mititei sunt digerabili, nu rămâi cu „bolovani” în stomac, nu te constipi, nu te umfli și nu mori de lipsă de energie după ce îi mănânci.

## Paste

spaghete integrale fierte al dente, 2 căței usturoi, ulei cocos, lapte vegetal, 1 conopida, fulgi de drojdie inactiva.

sos: 2 căței de usturoi călit în puțin ulei de cocos pentru gust. Se toarnă peste 175 ml lapte de migdale făcut acasă sau orice lapte vegetal neîndulcit, apoi când fierbe se adaugă 1 cană de conopidă mărunțită. Se fierbe până devine conopida moale. Se lasă la răcit. Se pune în blender. Se adaugă drojdie inactivă după gust. Se face un sos, se adaugă ulei de măsline, sare, piper, suc de lămâie după gust.

La servire se azonează cu oregano.

Aripioare conopidă/tofu, la alegere

1 conopidă, se desfac inflorescențele

mix pentru aluat: 1 cană lapte vegetal din soia sau orez, ¾ cană făină integrală, de orez de exemplu, 1 lingură pudră ceapă, 1 lingură pudră usturoi, sare, paprika, piper.

Se face mixul, se introduc în aluat inflorescențele și se pun la cuptor pentru 20 minute, se verifică și se învârt la fiecare 10 minute.

pentru sos: 125 ml apă, ¼ cană oțet din cidru de mere, 4 linguri sos tomate, 2 linguri sos tamari sau soia, 2 linguri tahini, 2 linguri paprika, 2 linguri pudră/mujdei de usturoi, ½ lingură piper cayenne.

Se mixează ingredientele și se obține sosul.

## Mâncare de spanac

Ulei presat la rece, usturoi, paprikă la alegere: dulce, iute, afumată, spanac: proaspăt, congelat, conservat, năut: fiert acasă sau conservat, apă, sare, opțional

Ca să nu supunem uleiul la temperaturi înalte vom căli spanacul în apă. Adăugăm usturoiul călit separat în ulei de cocos sau îl vom adăuga așa simplu. Adăugăm apă după 5 minute, năutul și condimentele, mai fierbem 5 minute, iar la sfârșit după ce oprim focul adăugăm uleiul și sarea, sare opțional.

## Conopidă

1 conopidă, tăiem inflorescențele în buchețele, 2 cepe albe, tăiate mărunt, 10 grame praf curry

1 conservă lapte cocos gros, suc de la 1 lămâie, ulei de cocos, sare, piper.

Călim 1 ceapă, adăugăm praf de curry, stingem cu zeamă de lămâie, adăugăm lapte de cocos, conopida buchețele, acoperim cu capac și fierbem 10 minute. Se poate servi lângă garnitură de mei, quinoa.

## Supă de cartof dulce

1 cartof, 1 ceapă albă, 2 căței usturoi, 2 linguri ulei de cocos, 2 pumni boabe mază congelate sau din conserva, câteva frunze de spanac, proaspete sau congelate, 100 grame lapte de cocos, 1 litru apă, 1 lingură curry, sare, piper la servire. Se căleşte ceapa, usturoiul, se adaugă cartoful, boabele de mază, se toarnă apa, laptele de cocos, se lasă la fiert până se înmoaie cartoful.

Se adaugă spanacul și se mai lasă 2 minute la fiert, se adaugă sare, piper, frunze de mentă, coriandru.

## Sărmăluțe în foi de viță

1 borcan mare (500 grame) frunze de viță de vie conservate, 1,5 cană de orez, ½ cană năut fiert, nuci, semințe crude de floarea soarelui, 1 ceapă albă, 2-3 căței de

usturoi, 1 praf scorțișoară, 1 praf curry, mentă proaspătă, sare, piper, apă, 2 roșii proaspete, ulei de cocos.

Se călește ceapa, se adaugă usturoiul, curry, scorțișoară, nuci/semințe/năut la alegere, orezul, menta. Se amestecă, se adaugă 1 cană de apă și se lasă la fiert până orezul trage apa. Se lasă la răcit amestecul apoi se pune în frunzele de viță de vie. Se pun sarmalele în oala de lut, se toarnă pe roșiile tocate, se lasă o oră la fiert și se verifică când este gata fiert orezul.

#### Mâncare cu linte și spanac

200 grame linte verde, 200 grame spanac, 400 grame suc de roșii, 1 lingură curry, 1 ceapă albă, 2-4 căței usturoi, ulei de cocos, sare, piper la sfârșit

Lintea se înmoaie peste noapte. Se fierbe în altă apă aproximativ 20 minute, să nu se facă pastă, trebuie să rămână bobul întreg.

Spanacul se clătește în uleiul cu ceapa și usturoiul călitate deja. Se adaugă curry, se lasă să scadă lichidul, se adaugă suc de roșii și lintea, se condimentează.

#### Ardei umpluți

8 ardei grași de sezon, galbeni, 1 roșie mare pentru căpăcele, 1 dovlecel sau un pachet tofu framanat de la unul dintre cei mai mari retaileri din România care are marca proprie de astfel de produse, pentru că înlocuiește excelent carnea tocată, ba chiar este infinit mai delicios decât carnea, 200 grame orez, 1 litru suc de roșii proaspăt stors, plante aromatice proaspete: busuioc, oregano, cimbru, 5 căței usturoi, 1 ceapă mare albă, ulei de cocos de gătit, sare, piper.

Călim ceapa, adăugăm usturoiul zdrobit, dovlecelul tăiat cubulețe mici și orezul, le călim puțin apoi adăugăm un sfert din sosul de roșii și plantele aromatice, se lasă să fiarbă până când se umflă orezul puțin. Se curăță ardeii, se umplu, dar nu la maxim, să fie loc să se umfle orezul, se pune capacul făcut din felie de roșie. Se pun ardeii în oala de lut. Se toarnă peste ardei sucul de roșii rămas amestecat cu plante aromatice și usturoi zdrobit. Punem capacul oalei, lăsăm la cuptor la foc mediu pentru 1.5- 2 ore. După 1 oră scoatem capacul să se rumenească puțin ardeii.

#### Ciorbă de burtă din pleurotus

500 grame ciuperci pleurotus, 1 rădăcină pătrunjel, 1 morcov, 1 gogoșar marinat, 10 căței de usturoi, 2 ardei iuți, 1 ceapă, 1 lingură turmeric, 1 pahar de

smântână din caju, orez, soia, ovăz sau floarea soarelui, sare, piper măcinat, piper boabe, zeamă de la gogoșari marinați (cu ulei și condimente).

Legumele (exceptând gogoșarii marinați) se toacă foarte mărunț sau se introduc în blender și se mixează.

Legumele se călesc în puțină apă, de preferat să nu fie călite în ulei. Se adaugă 2 litri de apă, se fierbe 10 minute. Se adaugă ciupercile pleurotus feliate pe lungime în fâșii subțiri. Se mai fierbe 10-15 minute maxim. Se adaugă condimentele, se închide focul și se lasă puțin la răcit. Se adaugă uleiul, smântâna și usturoiul făcut mujdei, zeama de gogoșar marinat, gogoșarul marinat mărunțit, ardei iute, sare.

Ciorba de burtă de animal este una dintre cele mai indigeste mâncăruri, bombă de toxine, extrem de grea pentru stomac și goală de nutrienți. Un fel de otravă lentă la fel ca ciorba de perișoare. Nu îmi place să asemăn hrana vegetală cu alimentele de origine animală, astfel îi putem schimba denumirea în: super ciorbică de pleurotus

## Plăcintă „pălănețe”

400 grame făină, preferat integrală, 250 ml apă caldă, 8 grame drojdie uscată, dar activă, 1 lingură zahăr integral brut din trestie, 3 linguri ulei de cocos pentru gătit, 1 linguriță sare.

Amestecați ingredientele și frământați aluatul până la omogenizare, apoi lăsați-l la dospit la caldura. Se împarte apoi compoziția în 7-8 bucăți și se aplatizează sub forma unei foi pentru plăcintă. Se coc pe o parte și pe altă într-o tigaie antiaderentă sau direct pe plita de la sobă.

Umplutura se poate face din:

- varză murată, ulei, piper, boia de ardei dulce, mărar, cimbru
- brânză vegană

Nu este o rețetă raw vegană dar este foarte gustoasă. Când eram copil făceam adeseori și cele simple erau extrem de gustoase cu zeamă de varză murată sau ca desert cu dulceață. Acum ne mai încântă doar mâncăruri extrem de sofisticate, complicate, care cer mult timp, bani, îndemânare, sunt indigeste, produc hiperaciditate și balonări.