

# Cuprins

Introducere .....	xi		
<b>Capitolul 1: Băuturi și alcoole-uri .....</b>	1		
• Suc de lămă și abuze .....	4	• Salată lăză .....	17
• Lăză probiotice .....	4	• Păpădi plăște .....	18
• Suc în cărăbușică .....	4	• Salată Tancu .....	19
• Suc Probiotic .....	4	• Băuturi cu fructe .....	20
• Suc Magic Shakes .....	5	• Il salută merei ceapăt .....	21
• Suc Păsturelă Bănească .....	5	• Salată cu cărăbuș .....	22
• Suc de mere .....	10	• Salată Sărată Verde .....	23
• Suc de roșii și portocale .....	10	• Băuturi .....	24
• Suc din fructe tropicale .....	11		
• Suc verde .....	12		
• Suc de morcovi bănești .....	14		
• Suc din mere, lămă și ghimbir .....	14		
• Ingrijor de migdale .....	15		
• Ingrijor din mere de Bucovina .....	15		
• Salată Bănești verde .....	16		
• Salată pe fructe de cireșe .....	16		
• Salată pe fructe de portocală .....	17		
• Salată Făclă din cireșe .....	17		
• Salată dulce pe fructe de cireș .....	18		
• Salată din supăreleme rotund .....	19		
• Salată Păsturelă Răbăț .....	21		
• Ilă salată pentru sănătate .....	21		
• Salată Domnilă Turcescă .....	21		
• Salată supramă cu ricotofili .....	21		
• Salată Grăsăjă Ton .....	21		
<b>Capitolul 2: Supă-salată .....</b>	25		
• Salată de vară din fructe de pădure .....	28	• Salată cu răbăț .....	27
• Salată de mochete și ciorbăni .....	28	• Salată New Mexico .....	28
• Salată cu mochete și ciorbăni .....	29	• Salată de Bucătărie cu řeninde .....	29
• Salată cu mochete și lejă .....	31	• Salată de Broccoli .....	31
• Salată cu lejă .....	31	• Salată Ierilă .....	31

<b>Capitolul 6: Băuturi, crème, pâine și brânză</b>	179
• Băut de făină	181
• Băut de migdale	181
• Băut dulce	181
• Băut de Ciupercă	181
• Biscuit cu hășușoare și igloo	181
• Pate cu făină	181
• Săpunkă din cartofi de piatră	181
• Biscuit Nuci	181
• Pate de orez grău rotă	181
• Biscuit din roți pentru leușeni	181
• Roți uscate în sucuri	181
• Sac cu ciorbă și usturoi	181
• Biscuit Lăze	181
• Sac cu sucrușă și lămâie uscată	181
• Pâine cu măslini Karam	181
• Pâine de migdale	181
• Pâine cu sucru și sucrușă de usturoi	181
• Făcă cu sucru din ricină	181
• Făcă cu hășușor și sucrușă de la	181
• Biscuit uscat cu sucrușă de la	181
• Drepuri de porumbă	181
• Biscuit Salată	181
• Iastrelă proaspetă	181
• Biscuite rotunde	181
<b>Capitolul 6a: Averea și dulicioase, pe lăuri și uliță</b>	183
• Somon cu dovleacă Răpușca	185
• Rujuleț Crème řibou	185
• Pate Negru	185
• Iamărie cu porumbă dulce	185
• Iamărie vînă	185
• Iahură crème	185
• Căptușești cu ciupercă	185
<b>Capitolul 7: Deserturi dulci, sorbere și slănicioase</b>	189
• Sac de sucrușă	189
• Sac de sucrușă	189
• Sac de ciocolată	189
• Sac de mentă	189
• Sac de ciupercă	189
• Sac de caramă	189
• Sac de vanilie	189
• Sac de inghețată	189
• Sac lăză-mărcușoare	189
• Sac de ciocolată	189
• Sac de flocă de zmeură	189
• Biscuit de ciupercă cu supănețe	189
• Căptușești cu migdale	189
• Pâine cu usturoi uscat	189
• Prăjitură cu lăză și caramă	189
• Perleț cu lăză și caramă	189
• Crème de zăful cu supănețe	189
• Suculicea cu lăză și sucrușă	189
• Pate cu caramă și brânză	189
• Biscuit cu piper negru pe pâine dulce	189
• Inghețată de vanilie	189
• Inghețată de ciocolată și mentă	189

• Oasă Crâncă	149
• Rosănișul dulce	150
• Rosăniș în lăptă și roșii	150
• Rosăniș cu cartofiori și smochine	150
• Fecioruri în flocă	151
• Fecioruri în mere, scăpșoară, zmeură și roșii pezez	151
• Fecioruri cu chiftici de dinți de porc	151
• Fecioruri dulciuri cu zmeură	151
• Trufe cu păsturele vegetal	152
• Trufe cu măslini și cireșe	152
• Trufe cu ciocolată și roșii pezez	152
• Puișoruri cu cozonac Bucovină	152
• Puișoruri de dinți de porc	152
• Cozonac cu mere	153
• Cozonac de păsturelă cu pezez	153
• Păcănele cu mere	153
• Păcănele în fruct de pătrunjel românesc	153
• Păcănele cu mere	154
• Păcănele cu dovleac	154
• Păcănele cu urdă de la boala	155
<b>Cugetă de închilător</b>	<b>169</b>
<b>Despre culinare</b>	<b>172</b>



## — SHAKE DULCE PE BAZĂ DE CÂPȘUNI —

Câpșunile sunt foarte bogate în vitamine și minerale, iar nuci de cocos din acest shake conțin oțel și grăsimea esențială. De asemenea, această băutură reprezintă o moșă în sine, care poate fi servită în orice moment al zilei.

- 8 câpșuni spălate și scărite de spălător
- 1 banană deschisă
- 1 nuci de cocos thailandezi crudă (nu și prăjă)
- 2 linguri semideci de cîteapă
- 1 lingură nectar de agave

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pohar înalt, garnit cu câpșuni tăiate felii.

## — SHAKE DIN SUPERALIMENTE VERZI —

Acest shake reprezintă o modalitate excelentă de a consuma alimentele verzi de către cei care nu sănătățile să lea o soluție. În acest fel, vei consuma suficiente fibre alimentare pentru întreaga zi, fără a fi nevoie să gasăzi proprietățile legumeelor!

- |                                               |                                               |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 banană deschisă                             | 1 lingură răbăchiu măciucă de macă            |
| 1 fruct cupă de mango, cîteajă și rîm         | 1 lingură nectar de agave                     |
| 2 linguri de verzi băta sau 1 lingură spinată | 1 coacă spălată și secată de nuci thailandezi |
| 1 lingură spirulină sau altă suplimentă verde | 1 lingură gheăță                              |

Amestecă bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Servește shake-ul într-un pohar înalt, garnit cu felii de banană. Poți încă consuma shake-ul cu fine, într-un termos, dacă trebuie să pleci la drum.



### — SHAKE PASIUNEA RODILOR —

Rodile sunt extrem de bogate în antioxidanți, iar aceștia îmbunătățesc combinația acestor alimente extrem de concentrată în substanțe nutritive de valoare cu fructul dulce de mango. Rezultatul este un shake hidratant și regenerativ, care îți va satisface fiecare căldură a corpului.

- 1 scoică sămânță de rodie sau ½ scoică sac din rodie
- 1 nuci de cocos (înălțareați crudați și pulpați)
- 1 linguriță polen (legător), posibil îmbucat cu miere (adăugați sau nu înălțările măciucă)

- 1 fruct de mango, răsfăț de coajă și răsărit
- 1 linguriță sacru din agave
- 1 scoică gheăță

Amestecați bine toate ingredientele într-un blender de mare putere. Serviște shake-ul într-un gofier lemn, garnit cu granola și cu felii de banană.

## — SALATĂ TACO<sup>11</sup> —

CNN Această salată îl va dezvălui într-o lăzită papilă gustătoare cu dressingul ei cu coriandru și chipotle<sup>12</sup> și cu minunata combinație de legume latine. Papilă, sau semințele de dovleac, sunt foarte bogate în magneziu și reprezintă o sursă excelentă de oxizi grosi resorbției. Poți folosi aceeași salată cu un omes.

### SALATA:

1 răpă frunze de salată românește roșie	1 avocado mare
1 răpă parmez	2 morcovi roșii
2 răpă legume latine măslinite (pagina 44)	½ cireș rosu Roja Salsa, pentru garnitură (pagina 110)
½ răpă peperă Picante, pentru garnitură <sup>13</sup>	
(vezi pagina următoare pentru metoda de preparare)	

### DRESSING PENTRU SALATA:

115 g albi de măslini extra-migraj presat la rece	1 lingură ușoară de agură
115 g zucări de fierbere	1 cotelă chipotle secat
115 g apă de coacă de ciorbă de crabe	½ lingură coriandru
1 răpă semințe de pin (înraicata în apă timp de 45 ore)	1 cotelă de usturoi
1 roșie	1 lingură chili negru măslinat
½ cotelă pește roșu	1 lingură sare himbolymă

### Pregătirea dressingului:

Spăla și uscă semințele de pin. Macănuță toate ingredientele într-un blender de mere puține, apoi lasă amestecul la rece (înă dinăuntru în frigider).

Ingredientele permis obținerea a două cesti de dressing.

### Pregătirea salatăi:

Pare legumele, salata și fructul din avocadu-l într-un bol rezervă de salată. Amestecă-le bine cu dressingul. Presoră deosebit de multă de dovleac și servește salata. Pentru o servire de efect, placează salata în coajă golă de miez a fructului de avocadu.

În patru porții de salată.

<sup>11</sup> Fel de salată mexicană tradițională. Conține diverse legume (potrivit bisericii) din grădina sau din măslini amplătoare din Mexic. [n. n.]

<sup>12</sup> Noroșete de chili. [n. n.]

## — PEPITAS PICANTE —

- 2 reții pepitos crude (lărgite în apă timp de două ore)  
1/8 coacă ulei de măslină subțire și presat la rece  
1 soia  
1 cușcă grăsă roșie  
1 căpșușă de usturoi

- 1 linguri thill năzbret  
1 linguri nectar de ogrele  
2 linguri oțigă sojii  
1 linguri sărăciu miere  
1 linguri piper capense

Spolă și usucă semințele de dovleac. Macină toate ingredientele [mai puțin semințele] într-un blender de mere puternic, apoi toarnă amestecul rezultat peste pepitos. Plasează-l apoi pe o hârtie care nu se lipsește și usucă preparatul în mașina de deshidratare timp de 12 ore, la 45°C.



## *Capitolul 3*

# Legume marinate

Marinarea este o metodă rapidă și ușoară de a schimba textura legumelor și de a le îmbogăți savoarea. Iată, o astfel de legume pot fi scoase direct din eșantia de deshidratare și consumate ca atare, pentru a încălzi corpul.

Tehnica elementară de marinare a legumelor este foarte simplă și constă din patru etape ușoare:

1. Alege o legume (dovleacă, ardei gras, ciupercă, ciorbă, roșii vinețe etc.). Legumele cele mai ușor de marinat sunt cele fibroase și obosite cu ajutorul marinata ușoară. De pildă, în această categorie intră dovleacă.

2. Pregătește legumele spălându-le bine și tăindu-le în felii subțiri, de 2,5 - 3 mm grosime

**3. Creșteți o marinată.** Spre exemplu, pot amesteca 250 g de ulei de măslini cu doi cățel de usturoi și voi obține cașul o marinată rapidă de usturoi. În secțiunea care urmează vei găsi căteva rețete rapide și ușoare de marinată, care merg de minune cu legumele deshidratate, cărora le întăresc fantastice gusturi.

**4. Deshidrateazăți legumele.** Acestea trebuie uscate doar atât de mult că să își păstreze textura, cătul învăță să se imbibe cu marinata, deci încă o să pierde conținutul de apă. În acest scop, tot ce trebuie să faci este să topesc o filătre pentru deshidratarea cu hârtie care nu se lipsește (a. r. similară cu hârtia de copii) și să apăză legumele într-un strat subțire, de circa 1 centimetru.

Majoritatea legumelor au nevoie de circa 2 ore pentru a câștiga textura și gustul ideale. Cu cât sunt fierte mai mult timp în apăratul de deshidratare, cu atât mai intens devine savoarea marinatăi și cu atât mai uscată devine textura lor.

## *Legume Marinare*

Folosește secțiunea precedentă ca ghid pentru toate rețetele de legumele marinată din această carte. Iată căteva din cele mai frecvent folosite amestecuri folosite la restaurantul 118°.

### **— LEGUME LATINE —**

2 ducioli medii (în răchiu, ori galben)	1 cățel de usturoi
2 căpșuni grăzi roșii	1 lingurită nectar de agave
1 ciupercă portobello	1 lingurită sare de mera sau de Himalaya
250 g de șală de măslini extră virgin presată la rece	2 linguri dulci miere

Toate aceste legumele în felii subțiri. Combină într-un blender uleiul și mirosurile și prepară cașul o marinată rapidă (se face în căteva secunde). Toamă marinata pește legume și amesteca amestecul în două filătre pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipsește. Deshidratează amestecul la 40°C timp de 2 ore.

Bucătă al ceapă.



### — LEGUME ITALIENE —

- 3 dăncioi medii (ori zucchinii, ori pășuni)
- 2 ciuperci portobella
- 250 g ulei de măslini extravirgin presat la rece
- 2 linguri condimente italiene de servire sau 1 husept boabele preapăzit
- 1 cățel de usturoi
- 1 lingură sare de more sau de Himalaya

Toate legumele le felii subțiri. Combină într-un blender cățel și măslinile și prepară cașul o marinată rapidă. Toamă marinata peste legume și apăzăză cașul în două rânduri pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipsește. Deshidratează cașul la 40°C timp de 2 ore. Rezultă 4 cașuri.

### — LEGUME BBQ<sup>\*\*</sup> —

- 2 dăncioi medii (ori zucchinii, ori pășuni)
- 3 cățel grăzi roșii
- 3 negi
- ½ răchiu mare
- 1 ciupercă portobella
- 250 g ulei de măslini extravirgin presat la rece
- 2 linguri chili micănești
- 1 cățel de usturoi
- 1 scoici verde (numai partea albă)
- 1 lingură nectar de ogre
- 1 lingură sare de more sau de Himalaya
- 1 grău piper soarene

Toate legumele le felii subțiri. Combină într-un blender cățel, una din cașuri, orzechul lește și măslinile și prepară cașul o marinată rapidă. Toamă marinata peste legumele rămase și apăzăză cașul în două rânduri pentru deshidratare acoperite cu hârtie care nu se lipsește. Deshidratează cașul la 40°C timp de 2 ore. Rezultă 4 cașuri.

<sup>\*\*</sup> Recomandă de la horloger (cașul este presat în un filtre omosau). (n. n.)

**— CARPACCIO CU DOVLEACEL ȘI SPARANGHEL,  
și cu BRÂNZA CU BUSULOC —**

2 dovleaci puchini mădi  
6 rățoi de sparanghel  
4 capci copaci  
2 roți  
1 ceapă mică de măslin extinsă precat la sec  
1 pofă de sare de măsă  
Brânză cu Busuloc, pentru garnitură (vezi pagina 36)

Toie dovleacel și roțile în felii de circa 3-4 mm. Curăță de coajă sparanghelul. Aneștești într-un vas ușor de reținere cu sareea. Toamă acest ușor peste roțile și peste dovleacel și înmod de hîpările de sparanghel în ceea ce a rămas.

Așeză roțile între un strop pe fundul unui platou. Peste ele așează felile de dovleacel. Pusări deasupra copacilor, cinedacul de sparanghel, iar apoi brânză cu busuloc.

Răsuță 4 porții.



## — CIUPERCI UMPLUTE —

Ioni! Pentru oasătăi rețetă pot fi folosite fișe ciuperci cremări, fișe shiitake, la fel de delicioase. Ciupercile reprezintă o sursă unică de proteine și au o textură minunată, suverană în desfășările de coi care trece pentru prima dată lo bucodiaria vie.

### CIFERO:

- 16 ciuperci shiitake sau neriști, bine spălate
- 4 linguri de ulei de măslină extravirgin prezent la nevoie

### UMPLUTURĂ:

- 2 cartofi fiști (sunăciți în apă timp de 4 ore)
- 1 lingură ulei de măslină extravirgin prezent la nevoie
- 1 lingură brânză
- 5 cibăi de usturoi
- 1 lingură sare himalayană

### BARRAȘ:

- 6 linguri roșii cherry, hălde le păte

Așează ciupercile într-un vas median și amesteca-le cu 4 linguri de ulei de măslină extravirgin prezent la nevoie, până când se pătrund bine. Scurge și uscă Fisticul. Combină într-un blender de mare putere uleiul de măslină, brânză, usturoi și sare. Amestecă îngredientele până când se transformă într-un fel de pâine fin de culoare verde închisă. La final adaugă Fisticul în blender și continuă să amesteci îngredientele până când obții o textură cremoasă.

Unele polările ciupercilor cu oasătăi umpluturi și coacăzi-le în hârtie pentru deshidratator, pe o hârtie care nu se lipsește. Așează deschizete buclile de roșii cherry, apoi deshidratează înăncoreea la 40°C timp de 4 ore. Cu cărăi vei lăsa mai mult timp ciupercile în apătul de deshidratator, ca cărăi mai mult vor deveni și cu cărăi mai intensă va fi savoarea lor, la care se adaugă și cea a usturoialui. Mărcarea poate fi făcută mult timp în frigider, după care poate fi refăcută în apătul de deshidratator pentru a-și recăpăta savoarea.

Rezultă 8 porții.