



Rețete

INTRODUCERE

Proprietățile alimentelor de bază și modul în care se utilizează

6

MIC DEJUN ȘI GUSTĂRI

48

Fursecuri cu scorțișoară	50
Fursecuri cu mei și miere	52
Fastă de migdale cu bucăți de banană	54
Carpaccio cu ananas, portocale și mere	56
Turte cu mei și afine	58
Smoothie cu papaia și banane	60
Lapte de migdale condimentat	62
Piure de papaia cu afine și mure	64
Șerbet de papaia și lămâie	66
Prăjituri de papaia	68
Prăjituri cu hrișcă și mere	70
Supă de afine cu suc de mere și fructe de sezon	72

PRÂNZ

74

Sparanghel cu cremă de mei și muguri	76
Budincă din agar-agar cu afine, prune și struguri	78
Disc din zucchini și portocale cu semințe	80
Salată din hrișcă cu varză	82
Salată din cicoare cu morcovi și daikon	84
Făși din sfeclă cu nuci	86
Pachete din orez cu varză roșie și ceapă	88
Risotto din cereale integrale și urzici	90
Flan din orez brun și anghinare	92
Sote din alge și legume	94
Frunze de păpădie la abur	96
Taboule din mei cu legume	98
Supă din piure de morcovi, ceapă și semințe de in	100
Supă de alge cu muguri de varză roșie	102
Supă de linte cu plante aromate și condimente	104

CINĂ

106

Sote din daikon cu plante aromate	108
Salată de fructe sote cu nuci și tofu	110
Muguri cu legume la wok	112
Hrișcă cu rozmarin, flori de dovleac și urzici	114
Penne din cereale integrale cu daikon și napi	116
Pesto din muguri de grâu și salată de mei	118
Pui cu plante aromate, aseasonat cu zerdiceaf, ghimbir și hrișcă	120
Găluște din hrișcă cu muguri de năsturei de grădină	122
Găluște din mei	124
Orez brun cu broccoli	126
Rulouri din orez cu varză și iarbă de grâu	128
Spaghete din zucchini cu năsturel și semințe de in	130
Păstrăv cu tocăniță din alge	132
Supă din mei cu plante aromate, salvie și semințe de in	134

CONDIMENTE ȘI BĂUTURI

136

Oțet din mere cu usturoi și sfeclă	138
Apă din citrice	140
Infuzie din frunze de mesteacăn, salvie și anason stelat	142
Ulei de cânepă cu usturoi și ardei iute	144
Ulei de cânepă cu anason stelat, chimen și scorțișoară	146
Ulei de in cu lămâi verzi	148
Ulei de măsline extra virgin cu muguri de grâu	150
Suc de rodie, mere și lămâie	152
Ceai de mentă și roiniță	154

BIOGRAFIE, INDEX

156

Introducere

Multe diete promit rezultate extraordinare cu foarte puțin efort. De asemenea, multe diete oferă combinații care par ideale pentru a-ți atinge obiectivele. Această carte nu vă propune un regim alimentar sau săptămâni de dietă, ci vă oferă un instrument merit să vă ajute să descoperiți puterea mâncării și caracteristicile care o transformă dintr-o simplă substanță într-un aliment care vă dă o stare de bine. Datorită acestor informații, vă va fi mai ușor să creați mâncăruri care sunt în armonie cu nevoile voastre! De câte ori nu ne-am simțit atât de balonați, supraponderali sau lipsiți de energie în ciuda sănătății bune, încât ni se părea că ziua nu se mai termină niciodată? Acestea sunt momentele potrivite pentru a începe un program de detoxificare cu scopul de a vă îmbunătăți starea de spirit, de a putea face față responsabilităților de zi cu zi cu mai multă energie și de a vă simți din nou bine în pielea voastră!

Acest volum vă prezintă cincizeci și patru de rețete al căror scop este să ne ajute pentru o bună funcționare a metabolismului și în metabolismul și asimilarea de nutrienți necesare corpului. Stilul nostru de viață ne găsește adesea nepregătiți când trebuie să alegem mâncăruri care ne pot asigura un nivel ridicat de energie, însă fără a afecta armonia funcțiilor naturale ale corpului. Așadar, de cele mai multe ori, alimentele pe care le cumpărăm arată bine, au un miros care face să ne lase gura apă și sunt foarte gustoase, dar sunt foarte greu de digerat când le consumăm.



Câteodată alegem alimentele care sunt ușor de transportat și de gătit, adică mâncăruri rapide sau gustări, uitând în schimb faptul că trebuie să acordăm hranei un rol mai important pentru a ne asigura o stare de bine, alegând produse mai neobișnuite și mai dificil de pregătit la prima vedere. Consumarea în mod regulat a produselor de detoxifiere, alături de alte produse care nu sunt incluse în această listă, ne va ajuta să obținem repede rezultate îmbucurătoare: piele mai luminoasă, păr și unghii mai rezistente, țesuturi care rețin mai puțină apă. Ceea ce la prima vedere pare a fi un miracol devine o realitate! De exemplu, mulți dintre noi alegem să gătim bulbi vegetali, precum usturoi și ceapă, datorită aromelor intense. Însă, dacă sunt folosite în mod regulat, aroma și mirosul puternic ale acestor ingrediente vor deveni din ce în ce mai greu de depistat. De asemenea, acestea au beneficii considerabile, precum reducerea colesterolului și a edemelor, iar pentru femei, ceapa este foarte utilă în lupta împotriva celulitei!

Dar acesta este doar începutul; când alegem produsele pe care le punem în coșul de cumpărături, de ce să nu alegem și niște semințe precum inul, năstureii și cânepa? Mai ales că nu sunt produse exotice, ci doar ingrediente uitate. Recent, ele au revenit în atenția noastră datorită studiilor detaliate care au evidențiat importanța acordată unei diete echilibrate în culturile populare. De fapt, mâncărurile capabile să reducă oxidarea celulelor, să stimuleze funcția ficatului și să regleze tranzitul intestinal au fost incluse dintotdeauna în diete. Urmărind tradițiile, primăvara a adus mereu în discuție frunzele de

păpădie, verdeață ce crește spontan și acoperă terenuri de îndată ce vremea devine mai călduroasă. Această plantă amară este o modalitate excelentă pentru a activa funcțiile organismului la sfârșitul iernii. Stimulează ficatul și metabolismul, facilitând și purificând diureza. Și în zilele noastre, frunzele de păpădie, atât crude, cât și găsite, reprezintă un ingredient recomandat în salate delicioase, fiind consumate de preferință alături de ouă, usturoi și ceapă.

Care sunt condimentele recomandate? Bineînțeles, uleiul de măsline extra virgin este un ingredient excelent care evidențiază aromele, oferind toate avantajele grăsimilor nesaturate și polinesaturate și ale vitaminelor A și E. Este un stimulent al sistemului imunitar și se folosește de preferință în preparate în care se poate adăuga rece, adică după gătitul alimentelor: acest lucru permite o mai bună dozare, iar căldura nu îi va altera caracteristicile. Uleiul de in și cel de cânepă, ambele bogate în acid linoleic, au revenit puternic pe piață.

Aceste trei tipuri de uleiuri sunt perfecte când se amestecă și se folosesc pentru a da savoare atât salatelor, cât și mâncărurilor găsite. Iar pentru a le face și mai gustoase, adăugați ardei iute, chimen, lămâi verzi sau muguri, îmbogățind mâncarea cu un plus de creativitate și de culoare!

Uleiurile se potrivesc cu aroma sucului de lămâie proaspăt stors sau cu oțet din mere, grăbind procesul metabolic. De asemenea, plantele aromate și condimentele se potrivesc perfect pentru a asezona mâncărurile noastre și pentru a le face și mai gustoase. Putem folosi mugurii pentru a înprospăta felurile de mâncare sau pentru

a face ca rețetele noastre să arate mai apetisante: datorită culorii și beneficiilor substanțiale pe care le aduc dietei noastre, ele pot transforma orice rețetă.

Aceste ingrediente se cultivă foarte ușor în casă, într-un ghiveci special. Dacă nu aveți așa ceva, vă trebuie doar niște vată, o farfurie adâncă și semințele preferate.

Cu ajutorul fructelor precum banane, ananas, papaia și afine, putem să ne îndulcim dieta; cu migdale și caju putem să adăugăm savoare mâncării; cu anason stelat și chimen putem pregăti ceaiuri excelente pentru a ne potoli setea și pentru a introduce în dieta noastră lichidele necesare pentru diureză. Cu ajutorul mesteacănului putem să stimulăm diureza și să reducem edemul; cu balsamul de lămâie și mentă putem să adăugăm ingrediente digerabile în ceaiurile noastre... și, pentru cei interesați, o notă dulce formată din miere neprocesată este suficientă. Prin urmare, când alegem să trecem printr-o perioadă de detoxificare nu înseamnă că vom renunța la mâncărurile noastre favorite.

Acest volum reprezintă un instrument util pentru a îmbunătăți calitățile alimentelor cu proprietăți de detoxificare. Fotografiiile și descrierile prezentate ne permit să le recunoaștem și, dacă nu fac deja parte din viața noastră de zi cu zi, creăm combinații noi față de cele sugerate în carte. Volumul este împărțit în patru părți care cuprind rețete ușoare: mic dejun și gustări; prânz; cină; condimente și băuturi menite să însoțească felurile de mâncare prezentate anterior și să ne hidrateze în timpul zilei.



Fursecuri cu scorțișoară



Porții



Dificultate



Timp de
pregătire
10 minute



Timp de
preparare
25 minute

1/2 cani (100 g) de făină de hrișcă - 2 linguri (aproximativ 13 g) de făină de roșcovă - 2 linguri (aproximativ 20 g) de ulei de cânepă - 1 lingură (aproximativ 3 g) de pudră de scorțișoară - 1 lingură (aproximativ 12 g) de zahăr de trestie neprocesat - 1/2 cani (0,5 dl) de suc de mere - 1/2 lingură (aproximativ 3 g) de praf de copt

1. Turnați făina de hrișcă amestecată cu făina de roșcovă într-un recipient. Adăugați uleiul, scorțișoara și suc de mere. Amestecați până obțineți o compoziție uniformă.
2. Încălziți cuptorul la 200 °C. Așezați o hârtie de copt într-o tavă. Adăugați praful de copt în amestec. Amestecați și turnați totul în tavă. Acoperiți cu zahăr și puneți compoziția în cuptor 20 de minute.
3. Scoateți amestecul din cuptor, lăsați-l să se răcească și tăiați-l în dreptunghiuri. Puneți din nou feliile în cuptor 5 minute la 220 °C, apoi lăsați-le să se răcească.
4. Serviți fursecurile alături de o băutură care vă va potoli setea, precum ceaiul de mentă.



Smoothie cu papaia și banane



Porții



Dificultate



Timp de
pregătire
90 minute



Timp de
preparare
0 minute

400 g de papaia - 2 banane mici - o lămâie

1. Curățați papaia de coajă, îndepărtați semințele și fibrele din miez. Tăiați fructul în bucăți și puneți-l în blender (păstrați 4 sau 5 bucăți pentru a decora smoothie-ul).
2. Curățați bananele, tăiați-le în bucăți și adăugați-le alături de papaia (păstrați 4 sau 5 bucăți pentru decor).
3. Stoarceți lămâia peste fructe. Dacă vreți un amestec mai cremos și mai dens, nu mai adăugați nimic. Dacă vreți un amestec mai răcoritor, care să vă potolească setea, adăugați 10 cuburi de gheață.
4. Porniți blenderul până obțineți un amestec omogen și turnați-l în pahare. Serviți imediat și folosiți celelalte bucăți de fructe pentru a decora băuturile, înfingându-le pe bețe speciale de frigărui.



Sparanghel cu cremă de mei și muguri



Porții



Dificultate



Timp de
pregătire
45 minute



Timp de
preparare
15 minute

10 bucăți de sparanghel - 4 linguri de cremă de soia (aproximativ 60 ml) - o ceapă - un cățel de usturoi - 1/4 cani (50 g) de miezuri de mei - un buț mic de țelină - două legături de năsturei de grădină - 1/2 cani (100 g) de pulpă de avocado tocată mărunt

1. Spălați meiul și fierbeți-l într-o oală cu capac, adăugând de două ori mai multă apă decât mei. Fierbeți 10 minute, apoi țineți meiul acoperit încă 30 de minute.
2. Curățați și tăiați mărunt ceapa și usturoiul. Spălați țelina și tocați-o. Spălați sparanghelul și uscați-l cu prosoape de hârtie. Îndepărtați părțile tari și lemnoase ale sparanghelului și tăiați-l în felii.
3. Puneți țelina și usturoiul tocat într-o tigaie și înăbușiți-le ușor până obțineți o aromă delicioasă. Adăugați sparanghelul și lăsați-l să se înmoaie, adăugând 1/2 cană (1 dl) de apă. Odată ce se înmoaie sparanghelul, adăugați meiul, crema de soia, avocado și faceți un piure.
4. Ajustați consistența creimei după preferință, adăugând apă fierbinte. Serviți-o caldă alături de sparanghel.



Salată de cicoare cu morcovi și daikon



Porții



Dificultate



Timp de
pregătire
10 minute



Timp de
preparare
0 minute

100 g de cicoare - 2 morcovi - 100 g daikon - un
castravete - o lingură (aproximativ 20 g) de ulei de măsline
extra virgin - o lingură (aproximativ 15 ml) de oțet de mere -
sare grunjoasă (opțional)

1. Curățați cicoarea. Spălați-o, uscați-o și
tăiați-o. Spălați daikonul și curățați-l. Spălați
castravetele. Curățați și spălați morcovii.
2. Tăiați ingredientele în cuburi sau spirale,
în funcție de ustensilele pe care le aveți în
bucătărie și de imaginația dumneavoastră.
3. Asezonați cu ulei și oțet. Dacă sunteți obișnuiți
cu gustul natural al legumelor fără sare, atunci
evitați-o. Dacă nu, folosiți o cantitate mică de
sare (preferabil sarea grunjoasă de mare).



Orez brun cu broccoli



Porții



Dificultate



Timp de
pregătire
8 minute



Timp de
preparare
20 de minute

1/4 căni (50 g) de orez brun - 1/4 căni (50 g) de orez organic
negru Venus - 100 g broccoli - un ardei iute - un cățel
de usturoi - o ceapă roșie - un morcov roșu - o tulpină
de țelină - 2 linguri (aproximativ 20 g) de ulei infuzat cu
mușuri de grâu

1. Spălați orezul de câteva ori și strecurați-l. Fierbeți orezul 10 minute într-o oală cu capac. Adăugați de două ori mai multă apă decât orez. Lăsați orezul fiert acoperit 30 de minute.
2. Spălați și tăiați cele 100 g broccoli. Curățați morcovul. Spălați țelina și tăiați-o mărunț alături de ceapă, usturoi și morcov.
3. Turnați uleiul într-o tigaie. Căliți ardeiul iute și adăugați legumele. Căliți totul până ce obțineți consistența dorită la broccoli.
4. Adăugați orezul strecurat. Amestecați ingredientele, gătiți-le pentru câteva minute în plus și serviți.



Oțet de mere cu usturoi și sfeclă



1 litru



Dificultate



Timp de
pregătire
10 minute



Timp de
preparare
0 minute

4 ½ căni (un litru) de oțet de mere - o sfeclă roșie -
4 căței de usturoi - 10 frunze de salvie - o crenguță
de rozmarin

1. Curățați, spălați și uscați toate plantele aromate cu un prosop de hârtie. Curățați usturoiul. Curățați sfecla și tăiați-o în bucăți mici pentru a intra în sticla de oțet.
2. Scufundați toate ingredientele în oțet. Lăsați să se îmbibe 48 de ore, apoi filtrați.
3. Acest condiment este ideal pentru a oferi un contrast delicios unui buchet de gusturi și arome. Este perfect pentru salatele pe bază de legume și cereale.

