

LBRIS

We know
books

LIGIA POP

Rețete
Vegane
fără foc

Fotografii de
RAOUL POP



EDITURA
CREATOR
BRAȘOV 2025

Cuprins

Motivație pentru o alimentație raw vegană • 9

Despre ingrediente și aparatură • 29

Rețete vegane fără foc

Pâine din amestec de semințe • 51

Pâine fără deshidrator • 53

Pâine cu turmeric • 55

Pâine italiană • 57

Pâine cu usturoi și chlorella • 59

Chips din floarea-soarelui • 61

Chips de spanac sau kale • 63

Chips din ardei • 65

Lapte de migdale • 67

Lapte de susan • 69

Lapte de orez • 71

Lapte de cocos cu mirodenii • 73

Eggnog Raw Vegan • 75

Iaurt de cocos • 77

Iaurt de cocos cu fructe de pădure • 79

Smântână din nuci • 81

Frișcă din caju • 83

Maioneză raw vegană • 85

Cremă de brânză • 87

Cremă de brânză cu mărar • 89

Brânză de nuci • 91

Brânză din semințe • 93

- Roșii uscate păstrate în ulei* · 95
Cremă de roșii · 97
Pateu de dovlecei · 99
Pateu de roșii uscate la soare · 101
Roșii aperitiv · 103
Roșii umplute · 105
Ciuperci umplute · 107
Sushi de primăvară · 109
Icre din semințe de chia · 111
Tartine cu cremă de roșii și ceapă „călită” · 113
Rulouri de castraveți · 115
Legume marinate · 117
Ciuperci și roșii marinate · 119
Ciuperci cu maioneză · 121
Dressing din fulgi de drojdie · 123
Salată de avocado și varză roșie · 125
Salată de varză roșie și vlăstari · 127
Salată de crudități cu maioneză · 129
Salată de napi · 131
Salată probiotică · 133
Salată de vlăstari cu kale · 135
Salată de rădăcinoase cu dressing de năut · 137
„Orez” cu legume · 139
Supă cremă · 141
Supă de ciuperci · 143
Supă de spanac · 145
Supă de roșii · 147
Supă de alge · 149
Vegeta naturală · 151
Chiftele din conopidă · 153
Chiftele din legume · 155
Chiftele din legume și semințe · 157
Legume cu maioneză de avocado · 159
Spaghete din dovlecei · 161

<i>Pizza</i>	• 163
<i>Hamburger Raw Vegan</i>	• 165
<i>Suc verde răcoritor</i>	• 167
<i>Suc din morcovi cu vlăstari și alge marine</i>	• 169
<i>Suc din lujeri de rubarbă și mentă</i>	• 171
<i>Suc de mangold</i>	• 173
<i>Suc de pătrunjel și busuioc</i>	• 175
<i>Smoothie din verdețuri</i>	• 177
<i>Smoothie cu alge marine</i>	• 179
<i>Smoothie energizant din legume și ghimbir</i>	• 181
<i>Smoothie din căpșuni</i>	• 183
<i>Smoothie din superalimente și goji</i>	• 185
<i>Piña colada</i>	• 187
<i>Elixirul tinereții</i>	• 189
<i>Gingerată</i>	• 191
<i>Băutură contra răcelii</i>	• 193
<i>Gem de prune</i>	• 195
<i>Cremă din nucă de cocos</i>	• 197
<i>Crema pentru prăjituri</i>	• 199
<i>Bomboane în stil „Raffaello”</i>	• 201
<i>Bombonele cu afine</i>	• 203
<i>Bombonele</i>	• 205
<i>Biscuiți raw cu ghimbir</i>	• 207
<i>Prăjitură cu cireșe</i>	• 209
<i>Ciocolată</i>	• 211
<i>Brownies din semințe de cânepă</i>	• 213
<i>Brownies din semințe de floarea-soarelui</i>	• 215
<i>Inimioare din semințe de cânepă</i>	• 217
<i>Popsicles din lapte de cocos</i>	• 219
<i>Înghețată de căpșuni</i>	• 221
<i>Gelato raw tropical (din fructe de pădure)</i>	• 223
<i>Gelato din afine</i>	• 225
<i>Parfait de căpșuni</i>	• 227
<i>Parfait paradis</i>	• 229

Sorbet de coacăze · 231

Căpșune cu friscă · 233

Prăjitură de mere · 235

Pască raw vegană · 237

Tort de banane · 239

Tort de caise · 241

Tort de căpșuni · 243

Tort de ciocolată și mentă · 245

Tort de frișcă · 247

Tort de iarnă · 249

Tort glazurat de merișoare · 251

Motivație pentru o alimentație raw vegană

Această carte este dedicată întregului public care își dorește să-și îmbunătățească stilul de alimentație, nu doar celor care vor să elimine produsele animale sau să mănânce în totalitate crud.

Ceea ce vă propun este simplu. Încercați să-i adăugați mâncării obișnuite cantități mai mici sau mai mari de crudități, folosind rețetele din această carte, care se pregătesc doar cu ingrediente vegane crude.

De multe ori când vorbim de alimentația *raw vegană* (se pronunță ro-vigă), termen tradus ca și „alimentația vegană fără foc”, ne gândim imediat doar la salate, la sucul de morcovi, mere și cam atât. În această carte se află 101 rețete vegane fără foc, gustoase și pline de savoare, care vă vor delecta simțurile și vă vor demonstra că există combinații simple și uimitoare.



Ce înseamnă raw vegan sau raw food?

Denumirea *raw vegan* sau *raw food* înseamnă alimentația vegană fără foc (vegană = fără ingrediente de origine animală, ci doar vegetală), în care alimentele de bază sunt:

- 🌱 legumele, într-o varietate cât mai largă, dar în special leguminoasele pline de clorofilă;
- 🌱 germeii și vlăstarii, surse majore de proteine complexe, ușor de asimilat și de digerat atât vara, cât și pe timp friguros;
- 🌱 semințele și nucile, de asemenea, surse de proteine și acizi grași esențiali;

Cu cât va fi alocată mai multă energie digestiei, cu atât mai mult energia noastră va scădea. După masă ne vom simți letargici, somnoroși și oboseți, aceste simptome fiind niște semne clare care indică un lucru sigur: stomacul se străduiește, prin consumarea de energie prețioasă, să digere materia fără viață, lipsită de vitamine, minerale și enzime, numită de noi mâncare. De aceea, avem o așa mare nevoie în corp de hrană aducătoare de enzime digestive vii, pline de energie și putere.

2 Clorofila prezentă din abundență în hrana vie ajută la transportul oxigenului în corp, iar într-un mediu bine oxigenat nu se dezvoltă nicio celulă anormală.

3 Alimentația bogată în hrană vie are conținut ridicat de apă, iar aceasta ne va ajuta să ne simțim sătui după porții mici, fiind totodată și hidratați.

4 Cruditățile vegetale au un conținut mare de fibre, care ne vor ajuta la eliminarea reziduurilor și la ușurarea tranzitului intestinal.

5 O alimentație preponderent raw vegană conține nutrienți complecși, nealterați, care ne vor ajuta să ne păstrăm corpul sănătos, tânăr, bine întreținut și fără urmă de anemie.

Toate acestea vor contribui la eliminarea toxinelor, la menținerea unei greutate normale, dar și a unui ten și a unei piele fine, precum și a unui păr strălucitor și a unor unghii pline de vitalitate.

Alimentația bogată în hrană vie ajută oamenii să fie mai tineri, mai frumoși și mai sănătoși. Vă îndemn pe toți să o prețuiți cum se cuvine!



Ce aduce boala în corp?

Mâncarea tradițională bogată în alimente procesate, cum ar fi tot ce intră în categoria produselor de panificație și mai ales de cofetărie, a celor de origine animală, fructele culese verzi și coapte artificial, cât și procentul mare de preparate gătite, care sunt foarte slabe din punct de vedere nutrițional, toate transformă în timp corpurile noastre în medii acide, prielnice bolilor atât acute,

cât și cronice. Se știe că într-un corp sărăcit de nutrienți, boala își face foarte ușor locaș. Alimentația alcalină, bogată în legume proaspete și, în special, verzi, colorate intens, cât și în vlăstari de legume și verdețuri, va restabili echilibrul pH-ului din organism.

Toți știm că pH-ul corpului trebuie să se mențină în limitele normale de până la 7,39 (pH-ul sângelui) și de 7,42 (pH-ul țesuturilor organice). De reținut este că ambele trebuie să aibă un pH stabil pentru a ne menține în viață și, dacă intervin schimbări, corpul trebuie să acționeze pentru echilibrarea pH-ului. În cartea lui, *Reglați-vă echilibrul acido-bazic*¹, Christopher Vasey, vestitul naturopat elvețian, scrie că, atunci când consumăm o alimentație alcalină, nu încercăm să corectăm mediul gastric, care este în special acid, pentru a digera proteinele, ci alimentația corectă restabilește pH-ul țesuturilor organice. Corpul nostru dispune de un sistem-tampon care cedează baze (minerale alcaline precum magneziul, calciul și potasiul care aparțin organelor și nu sunt într-un depozit special de unde corpul poate să consume), cu scopul de a neutraliza acizii. Din cauza modului nostru de viață și a obiceiurilor alimentare, ne lovim tot mai des de solicitarea exagerată a sistemului nostru tampon.

Organismul nostru se îmbolnăvește din 3 motive:

Recuperarea și vindecarea corpului nostru țin de atitudine, de iertare și rezolvarea traumelor din trecut, precum și de gestionarea traumelor zilnice cu care ne încărcăm mereu. Starea de liniște și igiena mentală, nivelul de cortizol și echilibrul sistemului nervos, împreună cu numeroși factori interni și externi, ne dictează starea de bine generală. Chiar și așa, mulți care și-au făcut curățenie în viața interioară și lucrează zilnic la acest aspect descoperă că alergătura și eforturile lor nu i-au ajutat să scape de diverse afecțiuni acute sau cronice.

În timpurile recente, mai ales din 2020 încoace, când parcă totul s-a accelerat, indiferent de stilul de viață ordonat pe care îl adoptăm, toți suferim de ceva, într-un procent mai mic sau mai mare. Motivul este că, indiferent câte lucruri bune am face pentru noi, suntem afectați profund la nivel celular – parcă mai mult ca niciodată în istorie – din cauza poluării multiple din jurul nostru. La aceasta se adaugă prezența celor peste

1. Carte apărută la Curtea Veche Publishing în 2010. (n. red.)

370 de specii de paraziți pe care corpul uman îi găzduiește de-a lungul vieții (vezi raportul *History of Human Parasitology*, National Library of Medicine, PMID: PMC126866), metalele grele, substanțele radioactive și radiațiile electromagnetice provenite de la nenumărate dispozitive, care pulsează în fiecare secundă. Toate acestea afectează profund celulele noastre și accelerează procesul de îmbătrânire chiar și la persoane tinere. Numeroase publicații științifice și cărți avertizează de mult timp în acest sens. Menționez doar câteva:

- 📖 Martin Blank, *Overpowered. What Science Tells Us about the Dangers of Cell Phones and Other WiFi-Age Devices*;
- 📖 Patrick Staebler et al., *Human exposure to electromagnetic fields: From Extremely Low Frequency (ELF) to Radiofrequency*;
- 📖 Jonathan Halpern, *Electromagnetic Radiation Survival Guide*;
- 📖 Studiul *Effects of electromagnetic fields exposure on the antioxidant defense system*, NLM, 2017;
- 📖 Studiul *The effects of radiofrequency electromagnetic fields exposure on human self-reported symptoms: A systematic review of human experimental studies*, ScienceDirect, 2024;
- 📖 Raportul *Electromagnetic Fields and Cancer*, NIH, NCI;
- 📖 Raportul *Potential health effects of exposure to electromagnetic fields (EMF)*, European Commission, 2015.

În plus, și **alimentele** – inclusiv cele crude – nu mai au concentrația de nutrienți de acum 100 de ani, iar corpurile noastre, slăbite, nu se mai pot regenera la fel ca odinioară.

3 Activitatea enzimelor este condiționată de un mediu cu pH neutru. Enzimele sunt „lucrătorii” care stau la baza tuturor transformărilor biochimice din corp. Cu cât activitatea enzimelor din organism este mai perturbată, cu atât apar mai multe probleme de sănătate. Acizii prezenți în număr mare în profunzimea țesuturilor, înainte de a fi neutralizați, irită organele cu care intră în contact. Țesuturile fragilizate din cauza acidității permit pătrunderea microbilor și favorizează apariția durerilor articulare, a inflamațiilor nervoase și intestinale (enterite, colite, arsuri anale).

4 Orice persoană care suferă de aciditate se demineralizează, deoarece organismul trebuie să cedeze minerale bazice pentru a restabili echilibrul. Prin demineralizare apar probleme frecvente precum: fracturi spontane, osteoporoză, reumatism, sciatică, dinți fragili, retragerea gingiilor, probleme ale coloanei. Pe lângă acestea, se instalează stări de oboseală permanentă, lipsă de energie, irascibilitate, infecții urinare, senzație de frig, hipotensiune și un sistem imunitar slăbit.

„Corpul se eliberează de acizi (toxine) folosindu-se de piele, plămâni și rinichi și, așa cum am menționat și mai sus, de cele mai multe ori, nu are capacitatea să scoată acizii prezenți în profunzimea țesuturilor. În cazul acesta, corpul reacționează prin boli acute, cum ar fi guturaiul, gripa, amigdalita, bolile tiroidei etc., accelerând eliminarea acestora prin intermediul pielii, al plămânilor, al nasului, al ochilor, al urechilor, al colonului și al rinichilor. Dacă nu reușește să elimine toxinele prin aceste căi sau persoana în cauză nu ia măsuri pentru a-și alcaliniza corpul, acestea se depun în încheieturi, în organe și în colon, intervenind diverse boli cronice precum artrita, leucemia, cancerul, astmul, bolile inimii, arterioscleroza, reumatismul. Boala apare în funcție de localizarea acumulării de toxine.”

(*Survival in the 21st Century*, de Viktoras h. Kulvinskas M.S. pag. 216, traducerea citatului îi aparține autoarei.)

Pași spre o alimentație raw food

Idea din spatele acestui fel de alimentație este să adăugăm în dieta zilnică, chiar și lângă mâncarea gătită, cantități mari de hrană vie, de origine vegetală, căreia nimeni nu-i poate discredita calitățile nutriționale.

Este ideal să consumăm un procent foarte mare de crudități, însă vom vedea mai jos motivele pro și contra. În mare parte, cei care intră în categoria *raw food*-iștilor din întreaga lume consumă și un procent mic de hrană gătită vegană sau vegetariană. Decizia ține de alegerile zilnice ale fiecăruia.

Mâncarea gătită este preparată lent, în *slow cookers*, în cuptor, la aburi sau constă în legume fierte la foc mic. acest procent de hrană gătită diferă de la anotimp la anotimp sau în funcție de cum simte fiecare. Atunci când te afli în

restaurante *raw*, la târguri sau la activități ale centrelor de sănătate și spui că ești *raw food*-ist, ești imediat întrebate „în ce procent consumi *raw food*”. Unii răspund 60%, alții, 80%, iar alții 90%. Nimeni nu este judecat în funcție de procentul pe care îl consumă și fiecare este încurajat pentru că, indiferent de procent, s-a putut ține de acest stil de viață până în prezent.

Poți fi și 100% *raw* atunci când corpul este pregătit să ia o asemenea decizie fără întoarcere și după o perioadă de intermediere de câțiva ani buni, în care se combină mâncarea gătită vegană cu cea *raw*. Trebuie toți să învățăm să oferim timp corpului să se acomodeze și să ajungă la un punct când, pur și simplu, va refuza să consume ceea ce nu are nevoie. Atunci când nu ne pregătim corpul pentru o asemenea schimbare, să nu fim uimiți când acesta va căuta să ne pună piedici. Așa cum am spus, dați-i timp corpului să se acomodeze și începeți drumul spre o alimentație sănătoasă cu pași mărunți și siguri. Există atât de multe preparate vegetariene, cât și semi-*raw* dedicate acestei perioade de intermediere! Gândiți-vă că trebuie să vă educați noi gusturi și obiceiuri. Încercați să puneți bazele unei alimentații sănătoase pe termen lung, nu doar a unei diete care în numai câteva luni va fi uitată.

Mulți avem impresia că suntem puternici și că avem o motivație de nezdruccinat, însă nu uitați că felul de alimentație ne-a fost înrădăcinat în minte și este o dependență. Toți asociem mirosurile unor mâncăruri cu momente unice și excepționale din copilăria noastră. Toți auzim des că se spune: „Mirosul de cozonac îmi aduce aminte de bunica, gustul tocăniței de pui îmi amintește de mama etc.”

La fel se întâmplă și cu mine, am luni întregi când mănânc 100% *raw vegan*, am zile când țin post și am zile când mănânc 2 mese *raw* și o alta la care consum o supă-cremă de legume, un piure de cartofi, un pateu (hummus) de năut sau linte, legume gătită la abur, orez basmati, în general, mâncăruri cât mai simplu preparate.

Prin aceste fraze, să știți că nu încerc să-i descurajez pe cei care vor să fie 100% *raw*, ci încerc să-i ajut pe cei care nu sunt încă nici măcar 30% *raw* și mai ales să-i încurajez să se străduiască să introducă un procent cât mai mare de crud pe o perioadă nelimitată. Această gândire flexibilă a avut mare succes în SUA și a determinat oameni care nu mâncau nici măcar un procent de *raw food* să ajungă să consume și până la 90% *raw* și apoi chiar mai mult, iar ulterior să mențină procentul mare pentru tot restul vieții.

LBRIS

We know
books



Rețete vegane fără foc

LBRIS

We know
books



Pâine din amestec de semințe

Ingrediente

- 100 g semințe de in măcinate
- 100 g migdale măcinate¹
- 100 g semințe de floarea-soarelui
- 100 g semințe de susan
- 100 g semințe de dovleac măcinate
- apă după consistență
- sare neiodată după gust

Pentru final

- 100 g semințe de susan
- 100 g semințe decorticate de floarea-soarelui
- 50 g mac

Mod de preparare

Amestecăm toate ingredientele până se leagă un aluat fărâmișos, dar în același timp lipicios. Jumătate din compoziție se așază pe o folie paraflex sau pe una cerată și se nivelează cu ajutorul unei palete de lemn sau cu mâinile înmuiate în apă. Varianta cea mai simplă este să așezăm deasupra o folie culinară și, cu ajutorul unui făcăleț sau cu o sticlă, să nivelăm totul, până obținem o foaie de 1-2 cm grosime.

În final, se presară semințele de susan, de mac și de floarea-soarelui. Adăugăm folia culinară deasupra și le presăm în compoziție. Dăm folia la o parte și, cu ajutorul unui cuțit de unt, porționăm parțial aluatul în formele dorite. Dăm pâinicile la deshidrator timp de 2 ore, la 40°C. După ce timpul s-a scurs, întoarcem pâinicile și scoatem folia de paraflex/ cerată. Le mai lăsăm la uscat încă 5-7 ore, în funcție de consistența dorită. Dacă le preferați mai uscate și mai crocante, uscați-le timp de 8-9 ore la 40°C. Din compoziția de mai sus ies două tavi tipice de deshidrator cu pâinici delicioase.

Mod de păstrare: se pot ține într-un săculeț de bumbac timp de 2-3 săptămâni sau într-o pungă de hârtie.

Note:.....
.....
.....
.....
.....

1. Făinurile din semințe sau nuci se obțin prin măcinarea acestora cu ajutorul unui robot de bucătărie sau al unei râșnițe.

LBRIS

We know
books



