

## Cuprins

<i>Mulțumiri</i> .....	11
<i>Cuvînt înainte</i> (Marianne Smith Edge) .....	13
Introducere. De ce 101 alimente? .....	15
<b>Cele 101 alimente. De la a�ai la zmeur�</b>	
A�ai ( <i>Euterpe oleracea</i> ) .....	31
Afin� ( <i>Vaccinium angustifolium</i> [s�lbatic�] �i <i>Vaccinium corymbosum</i> [cultivat�]) .....	34
Agav� ( <i>Agavaceae</i> ) .....	38
Alac ( <i>Triticum spelta</i> ) .....	41
Alun� ( <i>Arachis hypogaea</i> ) .....	44
Alun� de p�dure ( <i>Corylus avellana</i> L.) .....	48
Amarant ( <i>Amaranthus</i> ) .....	52
Ananas ( <i>Ananas comosus</i> ) .....	55
Anghinare ( <i>Cynara scolymus</i> L.) .....	59
Ardei ( <i>Capsicum</i> ) .....	63
Avocado ( <i>Persea Americana</i> ) .....	66
Banan� ( <i>Musa sp.</i> ) .....	70
Broccoli ( <i>Brassica oleracea italica</i> ) .....	74
Busuioc ( <i>Ocimum</i> ) .....	78
Cafea ( <i>Coffea arabica</i> , <i>C. robusta</i> ) .....	82
Cais� ( <i>Prunus armeniaca</i> L.) .....	86
Cardamom ( <i>Elettaria</i> , <i>Amomum</i> , <i>Aframomum</i> ) .....	89
Cartof ( <i>Solanum tuberosum</i> L.) .....	93
Cartof dulce ( <i>Ipomoea batatas</i> ) .....	96
C�p�sun� ( <i>Fragaria</i> ) .....	100
C�tin�-de-garduri ( <i>Lycium</i> ) .....	104
Ceai ( <i>Camellia sinensis</i> ) .....	107
Ceap� ( <i>Allium cepa</i> ) .....	111
Chimion ( <i>Cuminum cyminum</i> ) .....	115

Ciocolată ( <i>Theobroma cacao</i> ) .....	119
Cireașă ( <i>Prunus cerasus L.</i> și <i>Prunus avium L.</i> ) .....	123
Ciupercă ( <i>Basidiomycota</i> ) .....	127
Coacăză ( <i>Ribes</i> ) .....	131
Conopidă ( <i>Brassica oleracea</i> ) .....	134
Coriandru ( <i>Coriandrum sativum</i> ) .....	137
Cuișor ( <i>Eugenia carophyllus</i> ) .....	141
Curcuma ( <i>Curcuma longa</i> ) .....	145
Curmală ( <i>Diospyros kaki L.</i> ) .....	149
Dovleac ( <i>Cucurbita maxima</i> ) .....	152
Fasole ( <i>Phaseolus vulgaris</i> ) .....	156
Fenicul ( <i>Foeniculum vulgare</i> ) .....	160
Fistic ( <i>Pistacia vera</i> ) .....	164
Ghimbir ( <i>Zingiber officinale</i> ) .....	167
Grepfrut ( <i>Citrus paradisi</i> ) .....	171
Grâu ( <i>Triticum spp.</i> ) .....	175
Guava ( <i>Psidium guajava L.</i> ) .....	179
Hrean ( <i>Armoracia rusticana</i> ) sau Wasabi ( <i>Wasabia japonica</i> ) .....	182
Hrișcă ( <i>Fagopyrum esculentum Moench</i> ) .....	187
Iaurt .....	190
In ( <i>Linum usitatissimum</i> ) .....	194
Kiwi ( <i>Actinidia</i> ) .....	198
Lămâie ( <i>Citrus lemon</i> ) .....	201
Lămâie verde ( <i>C. aurantifolia</i> și <i>C. latifolia</i> ) .....	205
Lăptucă ( <i>Lactuca sativa L.</i> ) .....	208
Mango ( <i>Mangifera indica L.</i> ) .....	212
Maracua ( <i>Passiflora edulis</i> ) .....	216
Măr ( <i>Malus domestica</i> ) .....	219
Măslină ( <i>Olea Europacea</i> ) .....	223
Mei ( <i>Panicum miliaceum L.</i> ) .....	227
Mentă ( <i>Mentha</i> ) .....	230
Merișor ( <i>Vaccinium macrocarpon</i> ) .....	233
Miere ( <i>Mellis</i> ) .....	237
Migdală ( <i>Prunus dulcis</i> ) .....	241
Morcov ( <i>Daucus carota</i> ) .....	246
Mură ( <i>Rubus sp.</i> ) .....	249
Nap ( <i>Brassica oleracea L., var. acephala</i> ) .....	252

Nucă ( <i>Juglans</i> ) .....	255
Nucă pecan ( <i>Carya illinoensis</i> ).....	259
Oregano ( <i>Origanum</i> ) .....	262
Orez brun .....	265
Orz ( <i>Hordeum vulgare</i> ) .....	269
Ou .....	273
Ovăz ( <i>Avena sativa</i> ) .....	276
Papaya ( <i>Carica papaya linn</i> ) .....	280
Pară ( <i>Pyrus L.</i> ) .....	284
Pătrunjel ( <i>Petroselinum crispum</i> ) .....	287
Pepene verde ( <i>Citrullis lanatus</i> ) .....	290
Portocală ( <i>Citrus sinensis</i> ) .....	294
Porumb ( <i>Zea mays</i> ).....	297
Prună ( <i>Prunus domestica</i> ) .....	301
Quinoa ( <i>Chenopodium quinoa Willd</i> ) .....	304
Rodie ( <i>Punica granatum L.</i> ).....	308
Roșcovă ( <i>Ceratonia siliqua</i> ) .....	311
Roșie ( <i>Lycopersicon lycopersicum</i> ).....	314
Rozmarin ( <i>Rosmariunus officinalis</i> ).....	318
Sardină ( <i>Sardinops sagax caerulea</i> ) .....	321
Sămînță de floarea-soarelui ( <i>Helianthus Annuus L.</i> ) .....	324
Scorțișoară ( <i>Cinnamomum zeylanicum</i> și <i>Cinnamomum cassia</i> ) .....	327
Secară ( <i>Secale cereale</i> ) .....	331
Sfeclă ( <i>Beta vulgaris</i> ) .....	334
Smochină ( <i>Ficus carica L.</i> ) .....	337
Soc ( <i>Sambucus nigra</i> ) .....	341
Soia ( <i>Glycine max</i> ) .....	345
Somon ( <i>Salmonidae</i> ) .....	349
Sorg ( <i>Sorghum bicolor</i> ) .....	352
Spanac ( <i>Spinacia oleracea</i> ) .....	355
Sparanghel ( <i>Asparagaceae</i> ) .....	359
Strugure ( <i>Vitis</i> ) .....	363
Susan ( <i>Sesamun indicum</i> ) .....	367
Teff ( <i>Eragrostis teff</i> ) .....	370
Țelină ( <i>Apium graveolens</i> ) .....	373
Usturoi ( <i>Allium sativum</i> ) .....	377

<i>Varză (Brassica oleracea capitata)</i> .....	380
<i>Vinătă (Solanum melongena L.)</i> .....	384
<i>Zer</i> .....	388
<i>Zmeură (Rubus)</i> .....	391
<i>Anexa A. Dieta de 2.000 de calorii</i> .....	395
<i>Anexa B. Substanțele fitochimice și nutritive care se găsesc în cele 101 alimente</i> .....	398
<i>Mulțumiri pentru rețete</i> .....	403
<i>Bibliografie</i> .....	407
<i>Index</i> .....	461



## ***Açaí (Euterpe oleracea)***

### Atacul ORAC

Știați că... capacitatea de absorbție a radicalilor liberi de oxigen sau valoarea „ORAC” a unei porții de 120 g de açaí este 6576? Mai mult decât afinele, căpșunile și vinul roșu la un loc!

### ***Care este povestea?***

Fructele de açaí sînt produse de un palmier care crește în luncile râului Amazon din Brazilia. Au un gust unic – seamănă cu fructele de pădure și au o aromă ușoară de ciocolată amăruie – gustos! Fructul, aproape de aceeași mărime cu afinele, conține 95% semințe. Acestea sînt îndepărtate, păstrîndu-se doar coaja pentru preparatele din açaí.

### ***Porția de știință...***

Palmierii de açaí din Amazon acoperă o suprafață echivalentă cu cea a Elveției. Açaí este un aliment de bază pentru comunitățile amazoniene. Este servit ca băutură și ca fel principal la masă, fiind asemănător cu piinea sau orezul în alte culturi. În orașul Belém din Brazilia, băutura din acest fruct este consumată mai mult decât laptele – aproximativ 200 000 de litri de suc de açaí pe zi la o populație de 1,3 milioane de persoane.

### ***Unde este cultivat açaí?***

Açaí crește numai în pădurile amazoniene din Brazilia, iar prelucrarea comercială a fructelor are loc, în principal, în apropierea orașului Belém.

## ***De ce ar trebui să consumăm acai?***

În mod surprinzător pentru un fruct, majoritatea caloriilor provin din grăsimi : o porție de 120 g de acai conține 100 de calorii și șase grame de grăsime. Totuși, are un conținut bogat de grăsimi antiinflamatorii omega-9 și puțin zahăr. Fructele de acai conțin acizi grași esențiali, fier, calciu, fibre, vitamina A și alți antioxidanți.

Cercetătorii au descoperit că acai are multe antocianine, un grup special de substanțe chimice din plante, despre care se crede că aduc multe beneficii sănătății. De fapt, acai conține de zece ori mai multe antocianine decât vinul roșu. Antocianinele din acai reprezintă numai 10% din totalul de antioxidanți conținuți de acest fruct extraordinar.

El mai conține și fitosteroli, o componentă cunoscută pentru reducerea colesterolului, tratarea simptomelor asociate cu hiperplazia prostatică benignă (prostată inflamată) și ajută la protejarea imunității în condiții de extenuare.

## ***Remedii casnice***

**Performanțe sexuale :** Sucul de acai, combinat cu siropul de guarana, este o băutură populară în Brazilia. Unul dintre beneficiile consumului acestei băuturi este îmbunătățirea performanței sexuale.

**Frumusețe:** Dr. Nicholas Perricone menționează în lucrările sale despre întârzierea îmbătrînirii proprietățile benefice ale acestui fruct pentru frumusețe.

## ***Colacul de salvare***

**Cancer :** În urma unui studiu de laborator, cercetătorii de la Universitatea din Florida au descoperit că antioxidanții puternici conținuți de acai reduc proliferarea celulelor și îmbunătățesc apoptoza (moartea programată a celulelor) în cazul celulelor afectate de leucemie.

## ***Secrete în folosirea fructelor de acai***

*Selectare și depozitare:*

- Fructele de acai pot fi găsite sub formă de sucuri, pulpă congelată, sucuri îmbuteliate și sub formă de pudră în majoritatea magazinelor

cu produse naturiste și în piețele alimentare. Din cauza perisabilității lor, fructele proaspete de acai pot fi cumpărate numai în Brazilia.

- Căutați produsele pasteurizate din acai, care sînt bogate în antioxidanți, iar fructele își păstrează culoarea mov.

### *Sugestii de preparare și servire:*

- Prin încălzire, fructele pot pierde o parte din antioxidanți.
- Pot fi folosite pentru a prepara sosuri și gemuri.
- Pulpa poate fi adăugată în sucurile proaspete sau în alte băuturi, în combinație cu cerealele, în iaurt sau poate fi consumată separat.

## **Acai în stil brazilian**

de Royce Gracie

*Porții: 2 · Timp de preparare: 5 minute*

Royce Gracie este o sportivă de performanță în jujitsu, iar familia sa are o tradiție îndelungată în folosirea fructelor de acai pentru a-și îmbunătăți performanțele. Bunicul lui Royce, Carlos, a înființat prima Academie de jujitsu din Brazilia și a introdus fructele de acai în dieta sa și a studenților săi, cu mulți ani în urmă. Familiei noastre îi place în mod deosebit această rețetă împreună cu iaurt, înghețată, clătite.... sau orice altceva doriți! Toate cele patru ingrediente sînt alimente de bază.

### INGREDIENTE:

*2 pachete a cite 100 g de pulpă de acai Sambazon*

*120 ml suc de mere*

*1 banană*

*1 linguriță miere*

### INSTRUCȚIUNI:

Amestecați toate ingredientele într-un blender pînă se obține o pastă consistentă. Decorați cu granola și adăugați miere după gust.

### UTIL DE REȚINUT!

*Calorii: 190; Grăsimi: 5 g; Grăsimi saturate: 1 g; Colesterol: 0 mg; Sodiu: 10 mg; Carbohidrați: 44 g; Fibre: 2 g; Zahăr: 34 g; Proteine: 3 g.*



## **Afină (*Vaccinium angustifolium* [sălbatică] și *Vaccinium corymbosum* [cultivată])**

Fructele „de afinitate”

Știați că... amerindienii credeau că afinele au puteri magice și povesteau cum Marele Spirit a trimis „fructele-stea” pentru a hrăni copiii în timpuri de foamete?

### ***Care este povestea?***

Afinele fac parte dintr-o familie de plante care înfloresc. Speciile sînt originare din America de Nord și Asia de Est. Cele două specii principale disponibile în Statele Unite sînt afinele sălbatică (cu arbust pitic) și afinele cultivate (cu arbust înalt). Afinele sălbatică sînt doar unul dintre cele trei tipuri de fructe de pădure care își au originea în Statele Unite ; celelalte două sînt merișoarele și strugurii Concord.

### ***Porția de știință***

Multe generații de amerindieni au adunat afine din pădure, fiind primii care le-au conservat și au folosit sucule de afine pentru a-și vopsi hainele. Coloniștii au învățat să usuce afinele de la indienii Wampanoag. Sucule de afine a devenit cu timpul o resursă importantă pentru soldații care luptau în Războiul Civil, pentru a se proteja de scorbut.

### ***De ce ar trebui să consumăm afine?***

Deoarece afinele sălbatică conțin mai puțină apă și sînt mai mici decît cele din varietatea arbustului înalt, au un conținut nutritiv mai dens în

comparație cu același volum de fructe din alte specii. În 500 g se regăsesc 1 600 de afine sălbatice, în comparație cu numai 500 de afine cultivate. Afinele proaspete au Capacitatea de Absorbție a Radicalilor de Oxigen de 2 400 la 100 g. Afinele au un conținut bogat de substanțe fitochimice cum ar fi acidul fenolic, antocianinele (pigmenții care dau culoarea afinelor) și acidul elagic, o componentă naturală care poate inhiba creșterea tumorilor. Afinele proaspete sau congelate conțin cantități mari de antocianine, dar în fructele uscate se mai găsesc foarte puține.

### *Remedii casnice*

Amerindienii au descoperit că afinele ajută la reducerea grețurilor din perioada de sarcină, a tusei și durerilor de cap. Frunzele erau folosite pentru a face ceai și se considera că purifică sângele.

### *Colacul de salvare*

**Funcțiile cognitive și a memoriei:** Studiile pe animale au arătat că folosirea extractului de afine are rezultate promițătoare pentru a îmbunătăți echilibrul, coordonarea și memoria, chiar și în cazul persoanelor care suferă de Alzheimer.

**Cancer:** Mai multe studii au evidențiat rezultate pozitive datorită substanțelor componente ale afinelor, care sînt inhibitori eficienți ai cancerului. Atît afinele sălbatice, cît și cele cultivate s-au dovedit a fi eficiente în stoparea cancerului de prostată sensibil la hormoni.

**Rol antibacterian:** Afinele, la fel ca merișoarele, conțin elemente care împiedică activitatea bacteriei responsabile pentru infecțiile tractului urinar și dezvoltarea acesteia în celulele peretelui vezical.

**Sănătatea inimii:** Cercetătorii de la Universitatea din California, Davis, Universitatea din Maine, Orono și *School of Medicine* de la Universitatea din Louisville, Kentucky, au descoperit că afinele pot avea un rol de protecție împotriva bolilor cardiovasculare. Conform studiilor făcute de cercetătorii de la University Prince Edward Island din Atlantic Canada, șobolani hrăniți cu afine sălbatice timp de șase săptămîni au prezentat diminuări ale afectării celulelor creierului, cauzate de accidente cerebrale.

## ***Secrete în folosirea afinelor***

### *Selectare și depozitare:*

- Afinele proaspete au culoarea albastru-închis, acoperite cu un strat albicios.
- Verificați să nu fie fructe moi, stricate sau prăfuite.
- Afinele congelate trebuie să se miște liber în pungă. Dacă sînt congelate într-un mănunchi, cel mai probabil au fost dezghețate și recongelate.
- Afinele se păstrează în frigider între șapte și zece zile.
- Afinele nu se spală înainte de a fi depozitate.
- Pentru congelare, se împrăștie afinele nespălate pe o coală de hîrtie de copt, se pun în congelator pînă îngheață și apoi se transferă într-o pungă de plastic specială. Pot fi păstrate astfel cel mult un an.

### *Sugestii de preparare și servire:*

- Afinele proaspete se clătesc și se usucă prin tamponare.
- Afinele congelate nu trebuie spălate înainte de a fi consumate. Se lasă să se decongeleze la temperatura camerei, înainte de a le adăuga în rețete fără coacere.
- Cînd puneți afinele proaspete în aluat, se presară mai întii făină peste ele, pentru a nu se lipi.
- Afinele pot fi puse în salate sau cereale, pot fi mîncate ca o gustare sau în plăcinte cu afine.

## **Budincă cu afine și pîine**

de maestrul bucătar Cheryl Bell

*Porții: 12 · Timp de preparare și coacere: 90 de minute*

Această rețetă conține șase alimente de bază.

#### INGREDIENTE:

*3 căni lapte degresat  
3 ouă mari  
5-6 căni de pîine  
integrală sfărîmată  
veche de o zi*

*1/4 linguriță esență de migdale  
1 linguriță esență de vanilie  
1/2 linguriță coajă de lămie sau  
portocală (opțional)*