

<i>Cuvânt înainte</i> ... 8
<i>Introducere</i> ... 10
Călătoria mea către o dietă bazată pe legume și fructe ... 10
Educarea copiilor în spiritul unei diete bazate pe legume și fructe ... 15
Abordarea grădinii: alegerea unei varietăți cât mai mari de alimente bazate pe legume și fructe ... 18
Culesul grădinii: pregătirea unor mese delicioase ... 22
<i>Planificarea</i> ... 22
<i>Conservarea factorilor nutritivi: păstrarea și prepararea atentă a alimentelor</i> ... 24
<i>Adaugă mai puțină grăsime, zahăr și sare</i> ... 25
Tranziția la o alimentație bazată pe legume și fructe ... 27
<i>Alimentele bazate pe produse de origine animală și procesate</i> ... 27
<i>Marea schimbare: înlocuitorii pentru rețete de preparate sănătoase, bazate pe legume și fructe</i> ... 29
Ustensilele maestrului bucătar ... 32
Pornește în propria călătorie culinară ... 33

PÂINE ȘI BRIOSÉ

Brioșe cu banană ... 39
Fursecuri de mere cu lămâie ... 40
Brioșe simple din dovleac ... 43
Pâine Fiesta cu mălai ... 44
Brioșe cu lămâie și mac ... 47
Pâine cu nuci și stafide ... 49
Pâine senzatională cu plante aromatice ... 51
Pâine rapidă cu merișoare, fără grăsimi ... 52
Pâine rapidă cu mere ... 53

PREPARATE PENTRU MICUL DEJUN

Chec cu afine pentru cafea ... 57
Cartofi pentru micul dejun ... 58
Pâine prăjită franțuzească favorită ... 61
Clătite cu fructe ... 62
Smoothie-uri de fructe ... 64
Terci de ovăz G-Mom! ... 66
Clătite Panana ... 67
Muesli ... 68
Granola naturală ... 71
Burrito-ul nostru preferat ... 72
Clătite de dovleac ... 75
Tofu băut ... 77
Ruladă cu mere uluitor de gustoasă ... 79

APERITIVE ȘI SALATE

Cea mai bună salată de broccoli ... 82
Salată de fasole ochi negru ... 85
Salată de țelină cu măslini ... 87
Ceviche cu fasole ... 88
Salată Coleslaw ... 91
Salată de cuș-cuș ... 92
Sos de înmuiat din castraveți cu mărar ... 95
Ensalada Azteca ... 96
Salată de cartofi Fiesta ... 99
Salată de paste cu roșii proaspete și avocado ... 101
Salată cu nuci în stil grecesc ... 102
Salată de quinoa cu tahini și lămâie ... 105
Pachetele de salată verde ... 107
Maioneză Grădina verde ... 108
Salată mexicană de jicama ... 109

Samosa perfectă ... 110
Salată de tăișei cu susan ...112
Salată Southwestern ...114

SUPE

- Supă aztecă ...119
- Supă cremă de porumb și nucă de cocos ... 120
- Chapea dominicană ... 123
- Supă de varză murată în stil german ...125
- Tocană copioasă ...127
- Supă de linte ... 128
- Supă rapidă din trei feluri de fasole ...131
- Supă de ciuperci asezonată ... 133
- Supă de dovleac condimentată ... 134
- Supă de roșii cu tortilla ... 135
- Supă thailandeză de arahide ... 136

SANDVIȘURI

- Baghetă cu legume ... 140
- Sandvișuri delicioase fără ouă ... 141
- Burgeri de năut și spanac ... 143
- Pachetele de granola cu fructe ... 144
- Pachetele cu hummus ... 146
- Sandvișuri marine cu năut ... 149
- Baghetă cu chiftele de pecan ... 150
- Sandvișuri cu ciuperci portobello și cimbru ... 151
- Tortilla prăjite savuroase ... 152
- Pachetele thailandze ... 155
- Sandvișuri cu sos de roșii și busuioc ... 156
- Pachetele fajita de legume ... 159

ANTREURI

- Legume africane ... 163
- Clătite cu sparanghel ... 164
- Roșii la cuptor umplute cu cuș-cuș ... 167
- Salată cu burgeri ... 168
- Fasole dominicană ... 170
- Tocană picantă de arpacaș ... 172
- Orez cu nucă de cocos și curry ... 173
- Vinete coapte ... 174
- Ciuperci portobello cu spanac ... 176
- Enchilada fabuloase din cartofi dulci ... 177
- Chili cu paste favorite ... 179
- Fettuccine cu broccoli și sos de nuci caju ...181
- Tocană de porumb și tomatillo ...182
- Linte cu verdețuri ...185
- Plăcintă cu praz ... 187
- Macaroane cu dovleac ... 189
- Paste ca la mama acasă cu sos marinara ... 191
- Năut Masala ... 192
- Mămăligă ca la mama cu orez și fasole ... 195
- Tăiței cu nucă și legume ... 196
- Gnocchi de dovleac cu sos italienesc de legume ... 199
- Legume la cuptor cu spanac proaspăt, uluitor de gustoase ... 201
- Vinete în stil marocan ... 202
- Calzone Southwestern ... 203
- Deliciu de spaghete de dovleac ... 204
- Tortilla cu tomatillo la cuptor ... 207
- Lasagna de legume ... 209
- Tocană cu găluște vegetale ... 210
- Turte de dovlecel zucchini cu gust de crab dar fără crab ... 211

GARNITURI

- Porumb cu ardei și busuioc ... 215
Sfeclă cu verdețuri ... 216
Moro ca în Caraibe ... 219
Morcov la cuptor ... 221
Fasole verde cu coriandru ... 222
Piure de mere și merisoare ... 225
Cremă de conopidă ... 226
Legume în stil etiopian ... 227
Fasole verde cu ciuperci și usturoi ... 228
Linte cu verdețuri ... 230
Dovleac plăcintar preparat rapid ... 232
Fasole verde asezonată, cu cartofi ... 234
Tocană de roșii ... 235
Cartofi cu kale, numa' bun ... 237
Cartofi Southwestern copți de două ori ... 238
Succotash picant ... 241

DESSERTURI

- Plăcintă de curmale uluitor de delicioasă ... 245
Prăjitură răsturnată de turtă dulce cu mere ... 246
Prăjitură (fără brânză) cu crustă de plăcintă cu nucă G-Mom ... 249
Plăcintă de ciocolată cu banane ... 250
Plăcintă de nucă de cocos și mango ... 253
Plăcintă cu căpsune proaspete ... 255
Cremă de banane congelate ... 256
Budincă de fructe ... 257
Crustă de plăcintă cu nuci G-Mom ... 258
Prăjitură de ananas și vișine ... 259
Budincă de ciocolată cu mentă ... 260
Aluat fraged cu amestec de fructe ... 263
Batoane necoapte cu unt de arahide ... 265
Fursecuri de ovăz cu nucă de cocos ... 266
Prăjitură vegană de ciocolată ... 268
Plăcintă de dovleac vegană ... 269

ANEXE

- Simboluri dietetice ... 272
Index ... 273
Despre autor ... 284



PÂINE RAPIDĂ CU MERIȘOARE, FĂRĂ GRĂSIMI | 52

Brioșe cu banană 39

Fursecuri de mure cu lămâie 40

Brioșe simple din dovleac 43

Pâine Fiesta cu mălai 44

Brioșe cu lămâie și mac 47

Pâine cu nuci și stafide 49

Pâine senzațională cu plante aromatice 51

Pâine rapidă cu merișoare, fără grăsimi 52

Pâine rapidă cu mere 53



ÎNDULCITORI ȘI CEREALE INTEGRALE

În secțiunea de față și în celelalte secțiuni de rețete care mai urmează, termenii generali „îndulcitor” și „cereale integrale” sunt folosiți în mod intentionat, permitându-ți să folosești îndulcitorul preferat și tipurile preferate de cereale integrale. De asemenea, în cazul îndulcitorilor, cantitatea folosită depinde de fiecare tip în parte. Tipurile de îndulcitori sunt enumerate la pagina 31, în timp ce principalele tipuri de făină sunt enumerate la pagina 30. Folosirea îndulcitorilor trebuie să fie limitată cât mai mult cu putință, însă zahărul rafinat (zaharoza, zahărul alb de masă) nu trebuie folosit în niciun caz. Tema generală a *Studiului China* nu este să devină dogmatică în privința tipurilor și cantităților de îndulcitori sau de făină integrală, ci se bazează pe preferințele personale. În anumite rețete, am inclus propriile mele preferințe.

BRIOSĂ CU BANANĂ

TIMP DE PREPARARE: 10–15 minute | TIMP DE COACERE: 18–20 minute

SE OBȚIN 12 BRIOŞE



2 cană de făină de grâu integrală
1 linguriță de praf de copt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
1 linguriță de scorțișoară
2 banane coapte, pasate
**1 cană de lapte vegetal (din orez,
soia, migdale etc.)**
¼ de cană de Sucanat
¼ de cană de nuci tocate

PENTRU DECOR

6 linguri de Sucanat (sau zahăr brut)
½ de linguriță de scorțișoară măcinată
¼ de cană de ovăz crud (optional)

- 1 | Pentru brioșe, se preîncălzește cuptorul la 190° Celsius.
- 2 | Se tapetează o tavă de 12 brioșe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipște).
- 3 | Se amestecă făina, praful de copt, bicarbonatul de sodiu și scorțișoara într-un bol de mărime medie.
- 4 | Într-un bol separat și mare, se amestecă bananele (poți să le pasezi chiar în bol), laptele și Sucanatul.
- 5 | Se toarnă ingredientele uscate în amestecul umed și se amestecă bine până se omogenizează. Se adaugă nucile și se pune compozitia cu o lingură în formele de brioșe.
- 6 | Pentru garnitură, se amestecă Sucanat și scorțișoară (și ovăzul, dacă folosești) într-un bol mic. Se amestecă bine cu o furculiță până se obține o compozitie sfărâmicioasă. Se pune deasupra brioșelor.
- 7 | Se pune la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 18–20 de minute sau până când o scobitoare înfiptă în centrul brioșei iese curată. Se lasă la răcit înainte de servire.

FURSECURI DE MURE CU LĂMÂIE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | **TIMP DE COACERE:** 45 minute

SE OBȚIN 12 FURSECURI PENTRU CEAI  

2 căni de făină de grâu integrală
½ de cană de Sucanat
1½ lingurițe de praf de copt
1 linguriță de zeamă de lămâie cu
pulpă
½ de cană de iaurt simplu de soia
1 cană de lapte de migdale

1 lingură de suc de lămâie
2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6
linguri de apă)
1 cană de mure
2 linguri de nucă de cocos neîndulcită și cu
conținut redus de grăsimi (optional)

- 1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.
- 2 | Se tapetează o formă de 12 brioșe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipește).
- 3 | Se amestecă făina, Sucanat, praful de copt și zeama de lămâie într-un bol potrivit.
- 4 | Se amestecă iaurtul de soia, laptele, sucul de lămâie și înlocuitorii de ouă într-un bol separat.
- 5 | Se toarnă compoziția lichidă în compoziția uscată și se amestecă bine până se omogenizează.
- 6 | Se introduc cu grijă murele.
- 7 | Se pune compoziția cu o lingură, împărțind-o în mod egal în formele de briose pregătite anterior.
- 8 | Se presară nucă de cocos deasupra, pentru decor, dacă dorești.
- 9 | Se pune la copt în cuptorul preîncălzit, timp de 45 de minute sau până când o scobitoare însipătă în mijlocul briosei ieșe uscată. Se răcesc puțin înainte de servire.

PONTURI

În această rețetă, murele pot fi înlocuite cu zmeură.

ACESTE FURSECURI PENTRU CEAI SUNT DELICIOASE SERVITE LA MICUL DEJUN.





O LUME SĂNĂTOASĂ

Adeseori sunt întrebăta de ce am luat hotărârea să trec la o alimentație bazată pe plante și răspunsul meu se poate sintetiza la o simplă întrebare: De ce nu? Consumul mai multor alimente oferite de pământ în forma lor naturală nu numai că este benefic pentru noi, ci și lumii din jurul nostru. Potrivit *Studiului China*, „Având o dietă bazată pe alimente complete, pe plante, folosim mai puțină apă, mai puțin teren și mai puține resurse și generăm mai puțină poluare și suferințe din partea animalelor de fermă.”*

**Studiul China*, pag. 317

BRIOŞE SIMPLE DIN DOVLEAC

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 25–30 minute

SE OBȚIN 12 BRIOŞE



2 căni de făină de grâu integrală
 ½ de cană de Sucanat
 1 linguriță de praf de copt
 1 linguriță de bicarbonat de sodiu
 1 linguriță de scorțișoară
 ½ de linguriță de ghimbir
 ½ de linguriță de nucșoară

½ de linguriță de cuișoare englezesti
 ¼ de linguriță de sare
 250 de grame de piure de dovleac
 ½ de cană de apă
 ½ de cană de piure de mere
 ½ de cană de nuci pecan tocate
 (optional)

- 1 | Se preîncalzește cuptorul la 180°C.
- 2 | Se tapetează o formă de 12 brioșe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipeste).
- 3 | Se amestecă făina, Sucanat, praful de copt, bicarbonatul de sodiu și mirodeniile într-un bol mare. Se adaugă dovleacul, apa, piureul de mere și nucile pecan iar apoi se amestecă până se omogenizează.
- 4 | Se umplu formele de brioșe pregătite anterior până la margine și se pune tava la copt 25–30 minute, până când vârfurile dau puțin înapoi când sunt apăsatе ușor. Se scoate tava din cuptor și se lasă deoparte 1–2 minute; pe urmă, se scot brioșele din forme. Se lasă la răcit 30 minute înainte de consum și apoi se pun la păstrat într-un recipient care se închide ermetic.

PONT

Păstrează brioșele reci într-un recipient ermetic la frigider. Pentru păstrarea pe termen mai îndelungat, păstrează-le la congelator.

PÂINE FIESTA CU MĂLAI

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | TIMP DE COACERE: 35 minute

SE OBȚIN 9 PORTII 

1 cană de mălai

1 cană de făină de grâu integrală
pentru patiserie

1 linguriță de praf de copt

1 linguriță de bicarbonat de sodiu

½ de linguriță de sare de mare

½ de linguriță de tarhon

¾ de cană de porumb, proaspăt tăiat de pe
știulete sau dezghețat

½ de cană de piure de mere neîndulcit

2 linguri de sirop de arțar

1 încocitor de ou (1 lingură de făină de in cu
3 linguri de apă)

1½ căni de lapte de soia

1 | Se preîncalzește cuptorul la 180°C.

2 | Se pun mălaiul, făina, praful de copt, bicarbonatul de sodiu, sarea și tarhonul într-un bol mare și se amestecă bine.

3 | Se adaugă porumbul, piureul de mere și siropul de arțar peste ingredientele uscate și se amestecă bine. Se adaugă încocitorii de ouă și laptele și se amestecă până când se omogenizează totul foarte bine.

4 | Se toarnă compozitia într-o tavă de copt de 22 x 22 centimetri care nu lipește.

5 | Se pune tava la copt 35 de minute sau până când partea de deasupra este fermă și un cuțit înfipt în compozitieiese curat. Se răcește înainte de servire.

PONTURI

Servește pâinea Fiesta cu mălai lângă fasole sau kale, ori alte legume verzi.

Dacă vrei să obții o aromă mai italienească, adaugă o linguriță de oregano și o linguriță de busuioc.





BRIOŞE CU LĂMÂIE ȘI MAC

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | **TIMP DE COACERE:** 25–30 minute

SE OBȚIN 12 BRIOŞE



INGREDIENTE

- 2 căni de făină de grâu integrală
- ½ de cană de Sucanat
- ¼ de cană de semințe de mac
- 1 linguriță de bicarbonat de sodiu
- 1 linguriță de praf de copt

INGREDIENTE

- 1 cană de lapte de migdale
- ⅓ de cană de suc de lămâie
- 2 înlocuitori de ouă (2 linguri făină de in cu 6 linguri de apă)
- 1½ lingurițe de extract de vanilie

- 1 | Se preîncalzește cuptorul la 180°C.
- 2 | Se tapetează o formă de 12 brioșe cu hârtie de copt (sau se folosește o tavă care nu lipește).
- 3 | Se amestecă făina, Sucanat, semințele de mac, bicarbonatul de sodiu și praful de copt într-un bol mare.
- 4 | Într-un bol separat, se amestecă laptele de migdale, sucul de lămâie, înlocuitorii de ouă și extractul de vanilie. Se toarnă compoziția lichidă peste amestecul cu făină și se amestecă până se omogenizează bine.
- 5 | Se umplu formele de brioșe până la margine și se pune tava la cuptor 25–30 de minute, până când partea de sus a brioșelor revine după ce este apăsată ușor. Se scoate tava de la cuptor și se lasă deoparte 8–10 minute; pe urmă se scot brioșele din forme.

PONTURI

Pentru o aromă mai puternică de lămâie, se pune o linguriță de zeamă de lămâie în ingredientele uscate.

În această rețetă se mai pot adăuga nuci tocate și uscate și nucă de cocos neîndulcită.



PÂINE CU NUCI ȘI STAFIDE

TIMP DE PREPARARE: 10 minute | **TIMP DE COACERE:** 45 minute

SE OBȚINE O PÂINE   

2 cană de făină de grâu integrală
1 linguriță de praf de copt
1 linguriță de bicarbonat de sodiu
 $\frac{1}{4}$ de cană de sirop de arțar
1 cană de lapte vegetal
1 banană mică, pasată
1 cană de stafide
 $\frac{1}{2}$ de cană de nuci

- 1** | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.
- 2** | Se amestecă făina, praful de copt și bicarbonatul de sodiu într-un bol mare. Se adaugă siropul, laptele, banana, stafidele și nucile. Se omogenizează bine. Compoziția trebuie să fie destul de tare și de lipicioasă.
- 3** | Se pune compozitia cu lingura într-o tavă care nu lipește de 22,5 x 12,5 centimetri care se pune în cuptor la copt timp de 45 de minute. Se scoate tava din cuptor și se lasă pe un grilaj să se răcească.



PÂINE SENZAȚIONALĂ CU PLANTE AROMATICE

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE CREŞTERE:** 1 oră

TIMP DE COACERE: 35 minute | **SE OBȚINE O PÂINE** 

2 cană de făină de grâu integrală

½ de lingură de rozmarin

½ de lingură de oregano

1 linguriță de cimbru

1 linguriță de busuioc

1 lingură de praf de ceapă

½ de linguriță de sare de mare

2 lingurițe de drojdie instant (cu creștere rapidă)

2 lingurițe de melasă

1 cană de apă călduță

1 | Se amestecă făina, plantele aromatice și sarea într-un bol mare. Se adaugă și drojdia.

2 | Se face o adâncitură în mijlocul făinii și se toarnă melasa și apa. Se omogenizează cu mâna până se obține o compozиție uniformă. Se frământă apoi acest aluat până se dezlipește de pe vas și începe să fie elastic.

3 | Se pune aluatul într-o tavă de pâine care nu lipește (mică), se acoperă cu o folie din plastic dată cu ulei și se lasă până își dublează volumul într-un mediu cald, fără curenți de aer, aproximativ 1 oră.

4 | Se preîncalzește cuptorul la 180°C.

5 | Se pune la copt aproximativ 35 de minute. Se verifică dacă pâinea e făcută bătându-se în coajă. Este bine făcută când sună a gol.

VEZI IMAGINEA DE LA PAGINA 37

PÂINE RAPIDĂ CU MERIŞOARE, FĂRĂ GRĂSIMI

TIMP DE PREPARARE: 15 minute | **TIMP DE COACERE:** 45 minute

SE OBȚINE O PÂINE  

2 căni de făină de grâu integrală
¾ de cană de Sucanat

1 linguriță de praf de copt

1 linguriță de bicarbonat de sodiu

1 cană de suc de portocale

1 înlocuitor de ou (1 lingură de făină din semințe de in cu 3 linguri de apă)

1½ căni de merișoare proaspete, tocate fin
în robotul de bucătărie

½ de cană de nuci tocate

1 | Se preîncălzește cuptorul la 180°C.

2 | Se amestecă la un loc făina, Sucanat, praful de copt și bicarbonatul de sodiu, într-un bol mare.

3 | Se adaugă sucul de portocală și înlocuitorul de ou. Se amestecă bine, până la omogenizare.

4 | Se adaugă merișoarele și nucile. Se întinde într-un strat uniform într-o formă de pâine care nu lipește.

5 | Se pune la copt aproximativ 45 de minute sau până când o scobitoare însipătă în mijloc ieșe curată. Se lasă la răcit 15 minute înainte de a fi scoasă din formă.

PONTURI

Dacă nu ai înlocuitor de ouă, poți să folosești ¼ de cană de pastă de prune (ca să ai o rezervă de pastă de prune uscate, amestecă ½ de cană de prune uscate cu o cană de apă).

Poți să folosești această rețetă și pentru brioșe, pe care le poți servi la micul dejun.

Această rețetă este extraordinară pentru Ziua Recunoștinței și alte sărbători.