

Introducere

Bine ați venit în lumea mâncărilor vii și crude! Scopul acestei cărți e acela de a vă împărtăși moduri noi de a pregăti specialități vegetariene și vegane proaspete. Este o idee pentru care a sosit momentul.

Printre celebritățile care au devenit entuziaști ai alimentelor crude se numără: designerul Donna Karan; cântăreții David Bowie și Sting; actrițele Angela Bassett, Cher, Demi Moore, Alicia Silverstone, Lisa Bonet, Laura Dern, Leslie Bega (din „*The Sparanos*”) și Susan Sarandon; supermodelul Carol Alt; actorii Robin Williams, Woody Harrelson, James Brolin, Frankie Lane, Andy Dick și Ben Vereen și bucătarul Charlie Trotter. În plus, canalele de C.N.N. și N.B.C. transmit regulat emisiuni despre fenomenul dietei de crudități.

Abordarea folosită în această carte este de tip vegetarian și vegan gourmet, ceea ce înseamnă că se pune accentul pe legume și fructe proaspete, verdețuri cu frunze, nuci, semințe, plante medicinale și mirodenii. Toate acestea se combină într-o bucătărie excepțională, inspirată din marile tradiții culinare ale lumii. Nu există rețete care să conțină ouă sau carne (gătită sau crudă). O dietă de crudități clasică reduce la minimum proporția alimentelor care riscă să provoace alergii (cum ar fi produsele lactate din lapte de vacă, boabele prăjite și moluștele). De asemenea, atitudinea de aici evită numeroase mâncăruri asociate cu anumite boli. (De exemplu, *junk food*-urile și dulciurile au fost confirmate ca factori diabetici, iar carnea roșie s-a descoperit că mărește riscul de cancer.)

Totuși, dieta cu hrană vie nu înseamnă privațiune. Este o șansă de a descoperi o lume întregă de noi alimente proaspete și de a le explora beneficiile pentru sănătate. Din bucătăriile noastre până în ale voastre, poftă bună!

Bine ați venit în bucătăria alimentelor crude

Bucătăria gourmet a crudităților este una dintre marile plăceri ale vieții. Mâncarea e absolut delicioasă și poate fi adaptată la gusturile și aromele oricărei culturi, de la satisfăcătoarele specialități sățioase americane până la savuroasele sosuri italiene și condimentatul curry indian. Simplu spus, o dietă cu hrană vie înseamnă să consumați alimentele în starea lor naturală. Mâncărurile crude pot fi definite ca fiind ca acelea care nu sunt gătite, sau sunt preparate la temperaturi sub 46 grade C. Când mâncarea e încălzită la o temperatură mai ridicată decât aceasta, se distrug enzime și substanțe nutritive vitale. Deși se găsesc suplimente nutriționale, știința încă nu a reconstituit pe deplin beneficiile complexe și subtile ale alimentelor proaspete, neprelucrate termic.

Beneficiile alimentelor neprelucrate termic

Mulți oameni descoperă că dieta cu hrană vie le schimbă viața. Sunt uimiți că ceva atât de simplu poate avea o asemenea contribuție pentru sănătatea, starea de spirit și energia lor. Când urmați o astfel de dietă, mâncarea devine medicament, vindecând treptat organismul prin furnizarea de substanțe nutritive esențiale. Majoritatea oamenilor percep primele diferențe în câteva zile.

Mentțin viața simplă

Bucătăria pe bază de alimente crude constă în prepararea unor meniuri aspectuoase și hrănitoare cu ajutorul celor mai elementare tehnici culinare. Acest capitol vă va iniția în pregătirea acestor mâncăruri, cu liste de control pentru a vă simplifica planificarea cumpărăturilor și a meniurilor. Veți fi surprinși să constatați cât de ușoară este această abordare și ce poate însemna pentru dumneavoastră, inclusiv:

- **Mai puțin timp petrecut în bucătărie** – Cu aceste rețete, puteți pregăti o masă gourmet din legume și fructe crude pe cinste în vreo douăzeci de minute – echivalentul, ca eleganță, al unei mese gătită a cărei preparare poate dura o oră.
- **O curățenie mai rapidă** – În urma acestei abordări, nu vor mai exista cratițe murdare sau tigăi unsuroase pe care să le spălați.
- **Cheltuieli mai mici la piață** – Unii oameni anunță că și-au redus cheltuielile pe mâncare cu peste douăzeci și cinci la sută.

Un stil prietenos de viață eco

Când mâncați alimente cultivate pe plan local, vă reduceți amprenta de carbon – nu mai folosiți alimente procesate vechi de șase luni, depozitate în cutii de carton sau metal și transportate pe distanțe de mii de kilometri. Dimpotrivă, mâncărurile de la cultivatorii locali vă oferă aroma legumelor și a fructelor proaspete, culese din grădină. De asemenea, consumul de alimente cultivate acasă sau în zonă vă mai ajută:

- **Să aveți o vigoare mai mare** – Puteți să vă cultivați propriile boabe încolțite și plante medicinale acasă, să vă măcinați singuri făina, să vă coaceți propria pâine. Acest lucru vă ajută să fiți mai puțin implicat în calitate de consumator, și mai mult ca producător.
- **Să produceți mai puține deșeurii** – Ori de câte ori vă simplificați stilul de viață, consumați mai puține ambalaje de plastic, hârtie și aluminiu, ceea ce înseamnă o risipă mai mică, iar rezultatele se vor vedea în timp.
- **Să conservați apa** – O dietă vegetariană necesită o mie de litri de apă pe zi, câtă vreme una bazată pe carne presupune peste cincisprezece mii de litri zilnic; stilul de viață mai simplu consumă mai puțin de zece la sută din cantitatea de apă inițială.

Să facem primii pași

Când oamenii se duc la vizita medicală, de obicei aud recomandări gen: „Mai reduceți din carnea roșie. Consumați mai puțină sare. Nu mai mâncați prăjeli.” Niciodată nu-l veți auzi pe doctor spunând: „Lăsați-o mai

moale cu legumele și fructele”. Majoritatea oamenilor au nevoie să mănânce mai multe legume și fructe, dar asta ridică întrebarea: cum să le preparăm, ca să fie cu adevărat gustoase? Această carte vă va oferi sute de idei noi, rețete delicioase, și un ghid pas cu pas al consumului de hrană vie. Vă puteți ajusta abordarea în funcție de stilul dumneavoastră de viață și de reacțiile pe care le aveți față de mâncare. Reamintiți-vă că nu trebuie să mâncați sută la sută alimente crude, pentru a vă bucura de beneficiile acestei bucătării minunate pentru sănătate. Luați-o în ritm propriu!

Scurtă istorie a mâncărurilor vii și crude

Dieta vegană nu este un concept nou. Acestea au fost primele alimente consumate de oameni înainte de a fi fost inventată mașina de gătit (ba chiar, înainte de descoperirea focului!). Există referiri istorice și biblice la regimul de alimente crude. Esenienii erau un grup religios care a prosperat începând din secolul al II-lea î.H. până în secolul I d.H. Documentele epocii arată că aveau o dietă bogată în fructe crude, legume, zarzavaturi și boabe încolțite. Și-au elaborat propria formă de pâine, iar în zilele noastre o pâine similară se poate cumpăra din majoritatea magazinelor de alimente sănătoase. Pâinea eseniană e făcută din grâne și semințe încolțite, plămădite și apoi deshidratate. Esenienii își coceau pâinea direct sub razele soarelui.

O referire biblică interesantă la efectele antiîmbătrânire ale alimentelor nepreparate la foc se găsește în primul capitol din *Cartea lui Daniel*. În acel pasaj, regele le dă supușilor lui mâncăruri bogate și vin, dar Daniel refuză să le consume. El îl convinge pe rege să accepte un experiment de zece zile, în care supușii să mănânce

numai vegetale și apă. Un citat din Daniel, 1:15-16 spune: „Și după un răstimp de zece zile, ei arătau mai frumoși la față și mai grași la trup decât toți feciorii care mâncau din masa împăratului. Atunci supraveghetorul le schimbă mâncarea lor și vinul pe care trebuia să-l bea și le dădu mâncăruri de verdețuri.”

Mișcarea modernă a crudităților

Comunitatea contemporană a consumatorilor alimentelor crude își are rădăcinile în mișcarea pentru sănătate naturală care a apărut pe glob la sfârșitul secolului al XIX-lea. În Statele Unite, această mișcare a fost condusă de doctorul Sylvester Graham (inventatorul pâinișoarelor graham), doctorul Herbert Shelton și mulți alți pionierii ai sănătății. Acești medici practicau un sistem de sănătate care s-a făcut cunoscut ca Igiena Naturală. Filosofia acestei atitudini consta în a susține procesele naturale de vindecare ale organismului printr-un regim bazat pe alimente crude și integrale, și post periodic, numai cu apă. Mișcarea Igienei Naturale activează și astăzi, în comunitățile de sănătate naturală din Statele Unite și din întreaga lume.

La jumătatea secolului XX, doctorii în sănătate naturală au început să-și revizuiască atitudinea față de dietă, adăugând în programele lor sucuri, mâncăruri combinate, elemente de curățire și detoxifiere.

Bucătăria dietei gourmet

Cam prin această perioadă a apărut conceptul de alimente crude gourmet, prezentând lumii un mod de a mânca și un stil de viață cu totul noi. În zilele noastre,

cruditățile gourmet se găsesc peste tot. Majoritatea magazinelor de alimente sănătoase oferă o diversitate de crudități ambalate, inclusiv nuci, fursecuri, crochete și dulciuri energetice, precum și produse fermentate, cum ar fi varza acră. Niciodată n-a fost mai ușor să mâncăm sănătos!

Beneficiile unei diete cu hrană vie

Mulți oameni care adoptă o dietă de alimente nepreparate la foc percep primele beneficii pentru sănătate în câteva zile sau cel mult săptămâni. Schimbările mai profunde par să dureze până la șase luni. Entuziaștii vegani declară niveluri crescute ale energiei, înfrumusețarea pielii, o minte mai limpede și o vitalitate accentuată.

Riscuri mai mici de cancer și boli cardiace

Cercetarea următoare aduce beneficiile unei diete bogate în legume și fructe:

- Cercetătorii de la Facultatea de Medicină a Universității Harvard au urmărit sănătatea a peste 22 000 de pacienți. Studiul a constatat că aceia care mâncau cel puțin două porții și jumătate de vegetale pe zi își reduceau riscul de boli cardiace cu aproape douăzeci și cinci la sută.
- La Universitatea din California, Berkeley, cercetătorii au descoperit că un consum sporit de legume și fructe crude reduce și riscul de cancer, în medie cu cincizeci la sută.

- Un studiu recent asupra diabetului, efectuat la Universitatea din Carolina de Nord, a demonstrat că un regim bogat în vegetale reduce indicatorii diabetici.
- La un spital universitar din Stockholm, Suedia, cercetătorii au descoperit că o dietă vegană mărește de asemenea protecția împotriva artritei.



O dietă care pune accentul pe vegetalele proaspete ușurează ocolirea anumitor alergii la mâncare. Multe persoane au alergii la gluten. Consumul de crudități ușurează evitarea produselor pe bază de grâu. Alergiile la produsele din lapte de vacă sunt de asemenea destul de răspândite, iar unele elemente ale lactatelor, cum ar fi caseina (proteina din lapte) se găsesc peste tot, de la brânza de soia până la conservele de ton și carnea deli (carne procesată – delicate). În mod sigur, alimentele crude nu conțin produse lactate de vacă.

Arătați și vă simțiți mai tineri

Oricât ar fi de impresionante datele cercetărilor, ele pălesc în comparație cu senzația de a vă trezi din somn fără dureri – și de a vă putea uita în oglindă pentru a vedea cum vă renaște frumusețea naturală. În plus, consumul de crudități mai ajută și la:

- **Îmbunătățirea sănătății.** Multe persoane care fac tranziția la alimentele nepreparate la foc declară ameliorări ale unor stări de sănătate cronice. Dacă suferiți de o boală cronică, poate fi util să explorați beneficiile acestui gen de dietă pentru

sănătate. La fel ca în cazul oricăror alte afecțiuni de natură medicală, consultați-l neapărat pe medicul dumneavoastră.

- **Stăpânirea greutății.** Oamenii care consumă crudități constată că e mai ușor să atingă greutatea optimă. Ei raportează pierderi în greutate și creșteri ale masei musculare, după doar niște exerciții fizice moderate. Când primiți hrană adevărată, poftele și dependențele tind să dispară. Foamea vă este satisfăcută, fiindcă organismul primește substanțele nutritive esențiale de care are nevoie.
- **Furnizarea vitaminelor și a mineralelor esențiale.** În stare naturală, alimentele sunt mult mai bogate în vitamine și minerale.
- **Protecția sistemului imunitar.** În plus, o astfel de dietă conservă energia pentru sistemul imunitar. Studiile efectuate de un cercetător elvețian în anul 1930 au arătat că mâncarea gătită activează funcțiile imunitare (generând un surplus de globule albe și punând organismul în stare de alertă). Alimentele naturale nu au acest efect, așa că organismul se menține într-o stare de echilibru.
- **Acțiunea sincronizată cu amprenta genetică.** Codul dumneavoastră genetic este strâns legat de alimentele crude. Când mâncați sincronizat cu genetica, organismul va funcționa mai eficient și vă veți simți mai bine.

Tranziția la dieta vegană

Această dietă nu vă impune o formulă gen totul-sau-nimic. Puteți începe treptat, vedeți cum reacționează

organismul și continuați în ritm propriu. Iată câteva idei pentru tranziția la alimentele crude.



INTREBARE

De ce sunt importante proteinele?

Trebuie să asimilați suficiente proteine care să vă alimenteze organismul pentru activitățile de peste zi, întrucât proteinele constituie materia primă a neurotransmițătorilor, a enzimelor și a agenților anti-infecțioși. Există douăzeci de aminoacizi care se combină spre a forma proteinele. Dintre aceștia, doisprezece sunt esențiali, dar trebuie să fie obținuți din mâncare, pentru că organismul omenesc nu-i poate produce. Dintre cele mai bogate surse de proteine fac parte nucile și semințele; esențele verzi, ca alghele, clorella și spirulina; polenul de albine; semințele de cânepă; și maca (Lepidium meyenii).

Începeți cu sucurile

Foarte potrivit pentru a începe căutarea unei stări de sănătate mai bune este sucul zilnic de verdețuri. Sucurile de verdețuri sunt băuturi preparate la mixer, din fructe și frunze de verdețuri proaspete, care îmbogățesc dieta cu substanțe nutritive importante. Acesta este un mod excelent de a vă spori consumul de verdețuri cu frunze. Cele mai delicioase combinații includ verdețuri cu: pere și suc de lămâie; lăptucă, mentă și banane; verdețuri de primăvară și fragi.

Acest adaos la dieta dumneavoastră poate produce o creștere a energiei și o îmbunătățire a sănătății și a energiei. Cel mai potrivit moment pentru a prepara aceste sucuri este dimineața, imediat ce vă treziți din somn. Puteți bea unul la micul dejun, după care vă veți lua încă

o porție în termos, pentru o gustare sau ca aperitiv înainte de prânz.



Cum pot fi sigur că iau destule proteine?

Dacă aveți o constituție corporală slabă și vânoasă, sau un metabolism athletic, puteți arde foarte multe proteine. În acest caz, poate fi indicat să vă suplimentați consumul de proteine cu ouă, lactate sau dulciuri și prafuri cu proteine, bazate pe propriile dumneavoastră calorii și cerințe. Puteți obține un feedback util de la propriul organism, monitorizându-vă energia pentru a vedea de câte proteine aveți nevoie, pentru a fi în plină formă.

Avansați încet

Dacă descoperiți că vă plac sucurile de verdețuri și vreți să măriți cantitatea crudităților pe care le consumați, pasul următor ar fi acela de a învăța unele tehnici elementare de preparare a mâncării. Scopul este de a exersa o metodă culinară până ajungeți s-o stăpâniți bine, înainte de a trece la următoarea. De exemplu, puteți dori să vă însușiți prepararea ruladelor cu nori (alge comestibile japoneze din genul *Porphyra*) sau a rulourilor de tip burrito. O opțiune potrivită ar fi aceea de a încerca să faceți paste de legume cu sos – din dovlecei, morcovi, ridichi sau jicama (rădăcinoasă dulce asemănătoare cu ridichea, originară din Spania), deasupra cu sos marinat sau pesto, ori curry galben.

Altă modalitate este aceea de a alege o masă pe zi când v-ar plăcea să mâncați alimente crude. Poate fi prânzul, cu o salată excelentă și o formă sau alta de proteine. Pe de altă parte, puteți prefera să preparați

mâncarea seara, când aveți mai mult timp pentru a încerca noi aperitive și garnituri.

Substanțe nutritive esențiale

Dacă renunțați la ouă, trebuie să înlocuiți substanțele nutritive pe care le obțineți din acest aliment. Ele pot fi suplinite cu ajutorul grăsimilor sănătoase și al proteinelor din mâncăruri ca nucile, avocado și semințele, ca acelea de in.



Dacă nu sunteți obișnuiți cu o dietă bogată în fibre, s-ar putea ca instrucțiunile de mai jos să vă fie utile. Mâncați pepeni și alte fructe, separat sau cu cel puțin douăzeci de minute înainte de alte alimente. Nu amestecați fructele cu nucile, semințele, legumele sau cerealele. Nu combinați mâncărurile bogate în amidon cu cele bogate în proteine. Nu alăturați avocado și nucile. Nu asociați zahărul și uleiul. Dacă aplicați aceste reguli, veți avea o bună digestie.

Primii pași la bucătărie

Pentru a vă dezvolta talentul unui bucătar începător, explorați tehnicile și ustensilele care vor aduce aceste rețete la viață. Pe măsură ce ajungeți să stăpâniți fiecare tehnică și treceți la următoarea, veți continua să măriți gama de crudități gourmet.

Ustensile de bază

Puteți prepara multe dintre rețetele din această carte, folosind doar un mixer și un cuțit de bucătărie bun. Pentru