



Pentru sănătate, pentru viață

**REȚETE DIN CRUDITĂȚI
PENTRU SĂNĂTATE, PENTRU VIAȚĂ**
Elena Pridie

Copyright © 2012, 2013, 2014, 2015 Editura **Sian Books**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
PRIDIE, ELENA

Rețete din crudități pentru sănătate, pentru viață /
Elena Pridie. – Ed. a 3-a. – București : Sian Books, 2015
ISBN 978-606-93800-8-6

641.82/85

Toate drepturile rezervate Editurii **Sian Books**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată

fără permisiunea scrisă a Editurii **Sian Books**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside
Romania, without the written permission of **Sian Books**,
is strictly prohibited.

Copyright © 2015 by **Sian Books**.

Editura **Sian Books**:

Bd. Constructorilor nr. 20A, et. 3,

sector 6, cod 060512 – București

Tel.: 021 402 26 00

Fax: 021 402 26 10

Distribuție: 021 402 26 30;

021 402 26 33

Comenzi: comenzi@all.ro

www.all.ro

Redactare: Bianca Vasilescu

Tehnoredactare: Liviu Stoica

Corectură: Simona Nicolae

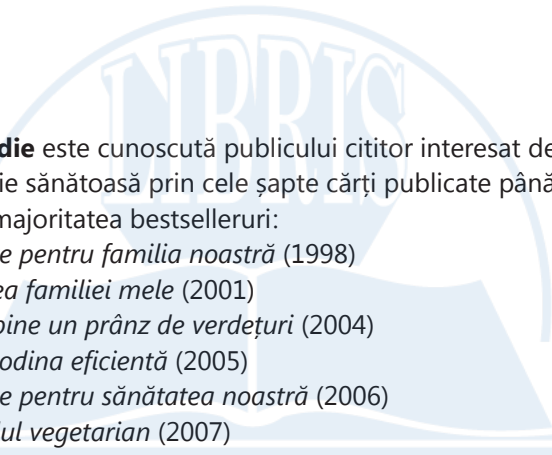
Design copertă: Alexandru Novac

LIBRIS

Elena Pridie

RETETE DIN CRUDITĂȚI

Pentru sănătate, pentru viață



Elena Pridie este cunoscută publicului cititor interesat de o alimentație sănătoasă prin cele șapte cărți publicate până în prezent, majoritatea bestselleruri:

Rețete pentru familia noastră (1998)

Cartea familiei mele (2001)

Mai bine un prânz de verdețuri (2004)

Gospodina eficientă (2005)

Rețete pentru sănătatea noastră (2006)

Copilul vegetarian (2007)

Gătește repede, sănătos și gustos (2012)

De asemenea, Elena Pridie a tradus mai multe cărți din domeniul „stil de viață sănătos și nutriție”, de exemplu: *Studiul China* de T. Colin Campbell și Thomas Campbell II, *Sfaturi pentru sănătate* de Ellen G. White.

CUPRINS

Introducere.....	21
Ce înțelegem prin alimentație pe bază de crudități	27
Beneficiile dietei din crudități.....	30
Atenție: ce nu poate face dieta din crudități.....	32
Este ușor să trecem la o dietă bazată în principal pe crudități?	34
Cum să introducem mai multe crudități în dieta noastră?	35
Ce ar trebui să cuprindă camera unei familii care se alimentează în proporție de 50-75% cu crudități?	37
Cui nu-i place dieta pe bază de crudități?	40
Cât este de adevărat că dieta pe bază de crudități poate vindeca boli grave, în special cancerul?	42
Reguli de bază pentru o alimentație sănătoasă.....	44
Rețete din crudități	49
Salate	51
Salate din legume	51
1. Salată de primăvară cu ridichi	51
2. Salată de primăvară cu spanac	51
3. Salată de primăvară cu leurdă	52
4. Salată de primăvară cu pădărie	52
5. Salată de primăvară cu tătăneasă	52
6. Salată de pădărie.....	53
7. Salată de măcriș (1)	53
8. Salată de măcriș (2)	53
9. Salată de mazăre verde cu morcovi.....	53
10. Salată crocantă cu mazăre verde și broccoli	54
11. Salată de dovlecei.....	54
12. Salată de dovlecei cu castraveți	54
13. Salată de dovlecel cu varză	55

14. Salată de roșii cu ceapă.....	55
15. Salată de roșii cu spanac.....	55
16. Salată de roșii cu busuioc	56
17. Salată de roșii cu ghimbir	56
18. Salată de roșii cu măslina (1)	56
19. Salată de roșii cu măslina (2)	56
20. Salată de roșii cu pătrunjel verde	57
21. Salată de gulii	57
22. Salată de ardei cu roșii	57
23. Salată grecească.....	58
24. Salată de castraveți cu usturoi.....	58
25. Salată de castraveți cu spanac.....	58
26. Salată de ardei	58
27. Salată de vară.....	59
28. Salată de conopidă.....	59
29. Salată picantă de conopidă.....	59
30. Salată de vară cu avocado	60
31. Salată de varză (1)	60
32. Salată de varză (2)	60
33. Salată de varză cu semințe de cânepă.....	61
34. Salată de varză cu chimen	61
35. Salată de varză roșie	61
36. Salată de varză albă și varză roșie	62
37. Salată de varză cu țelină	62
38. Salată de varză roșie cu morcovi	62
39. Salată de varză cu nuci	63
40. Salată de varză roșie cu hrean.....	63
41. Salată de varză cu susan	63
42. Salată de varză cu gulii.....	63
43. Salată de varză cu morcovi.....	64
44. Salată de varză cu praz.....	64
45. Salată de varză cu ridiche neagră	64
46. Salată de varză cu usturoi.....	65
47. Salată de varză cu leurdă	65
48. Salată de varză cu sfeclă roșie.....	65

49. Salată de varză cu ghimbir	66
50. Salată de varză cu broccoli și morcov.....	66
51. Salată de varză cu semințe de floarea-soarelui.....	66
52. Salată de sfeclă roșie, morcovi și broccoli	67
53. Salată stratificată	67
54. Salată de andive	67
55. Salată de andive, țelină și morcovi	68
56. Salată de andive, sfeclă roșie și varză	68
57. Salată cu germeni de grâu.....	68
58. Salată de ceapă roșie cu suc de roșii.....	69
59. Salată verde cu ceapă și lămâie.....	69
60. Salată de țelină cu morcovi	69
61. Salată de morcovi	69
62. Salată de rădăcinoase cu semințe de cânepă	70
63. Salată de broccoli și conopidă	70
64. Salată asortată (1).....	70
65. Salată asortată (2).....	71
66. Salată asortată (3).....	71
67. Salată asortată (4).....	71
68. Salată asortată (5).....	71
69. Salată asortată (6).....	72
70. Salată asortată (7).....	72
71. Salată asortată (8).....	72
72. Salată asortată (9).....	73
73. Salată asortată (10)	73
74. Salată multicoloră.....	73
75. Salată de țelină cu hrean.....	74
76. Salată de morcovi cu grepfrut.....	74
77. Salată de morcovi cu stafide.....	74
78. Salată de morcovi cu nucă de cocos rasă	74
79. Salată de morcovi cu măsline	75
80. Salată de morcovi cu ghimbir.....	75
81. Salată de morcovi cu spanac.....	75
82. Salată de praz (1)	75
83. Salată de praz (2)	76

84. Salată de praz (3)	76
85. Salată de praz cu avocado	76
86. Salată de praz cu măsline	77
87. Salată de praz cu sfeclă roșie și hrean	77
88. Salată de praz cu andive	77
89. Salată de praz cu castraveți	77
90. Salată de țelină cu avocado	78
91. Salată de țelină cu ghimbir	78
92. Salată de sfeclă roșie cu hrean	78
93. Salată curcubeu	78
94. Salată de gulii cu ridiche neagră	79
95. Salată de țelină cu ceapă și spanac	79
96. Salată de morcovi regească	79
97. Salată de păstârnac	80
98. Salată de andive cu ghimbir	80
99. Salată „verde”	80
100. Salată portocalie	80
Supă	83
101. Supă de spanac	83
102. Supă de tomate	83
103. Supă-cremă de roșii (1)	84
104. Supă-cremă de roșii (2)	84
105. Supă-cremă de broccoli cu avocado	84
106. Supă de roșii și castraveți	85
107. Supă de primăvară	85
108. Supă-cremă de conopidă	85
109. Supă-cremă de spanac și sfeclă roșie	86
110. Supă-cremă de broccoli	86
111. Supă-cremă de castraveți (1)	86
112. Supă-cremă de castraveți (2)	86
113. Supă-cremă de sfeclă roșie (1)	87
114. Supă-cremă de sfeclă roșie (2)	87
115. Supă-cremă de sfeclă roșie (3)	87
116. Supă-cremă de spanac (2 porții)	88
117. Supă-cremă de mazăre	88

118. Supă de primăvară revigorantă.....	88
119. Supă-cremă cu avocado.....	88
120. Supă-cremă de primăvară	89
121. Supă-cremă de dovlecel	89
122. Supă-cremă de gulii.....	89
123. Supă de varză	90
124. Supă-cremă purpurie.....	90
125. Supă-cremă de praz.....	90
Paste/pateuri	91
Paste/pateuri sărate.....	91
126. Pateu de mazăre verde (1)	91
127. Pateu de mazăre verde (2)	91
128. Pateu de avocado	92
129. Pateu de avocado cu spanac.....	92
130. Pateu de pătrunjel	92
131. Pateu de dovlecel	93
132. Pateu de spanac (1)	93
133. Pateu din spanac (2)	93
134. Unt din semințe de dovleac.....	93
135. Pateu de măsline (1)	94
136. Pateu de măsline (2)	94
137. Pateu de măsline (3)	94
138. Pateu de măsline (4)	94
139. Pateu de nuci (1).....	95
140. Pateu cu nuci (2)	95
141. Pateu din semințe de floarea-soarelui	95
142. Pateu din semințe de cânepă	96
143. Pateu cu susan și dovlecel.....	96
144. Guacamole	96
145. Pateu consistent.....	97
146. Pateu din dovlecel.....	97
147. Pateu de castraveți cu avocado.....	97
148. Pateu de primăvară	98
149. Pateu roz	98
150. Pateu din avocado și busuioc.....	98

Paste/pateuri dulci.....	99
151. Pastă din nuci (1)	99
152. Pastă din nuci (2)	99
153. Pastă de nuci Caju și curmale	99
154. Unt de migdale	99
155. Unt de migdale cu aromă de portocală.....	100
156. Pateu din germenii de grâu	100
157. Pateu cu susan (1)	100
158. Pateu cu susan (2)	100
159. Pateu din semințe de floarea-soarelui (1)	101
160. Pateu din semințe de floarea-soarelui (2)	101
161. Pateu din semințe de dovleac	101
162. Pateu din semințe diverse	101
163. Pateu din alune de pădure (1).....	102
164. Pateu din alune de pădure (2).....	102
165. Pateu din alune de pădure (3).....	102
Sosuri/dressinguri/maioneze/smântână.....	103
166. Sos de ciuperci	103
167. Sos de usturoi cu nuci Caju	103
168. Sos de tomate (1)	104
169. Sos de tomate (2)	104
170. Sos pesto	104
171. Sos salsa.....	105
172. Sos de susan (tahini) (1).....	105
173. Sos de susan (tahini) (2).....	105
174. Sos din semințe de floarea-soarelui.....	105
175. Sos italian	106
176. Dressing cu ghimbir.....	106
177. Dressing mentolat.....	106
178. Dressing cu avocado.....	107
179. Maioneză din nuci Caju (1)	107
180. Maioneză din nuci Caju (2)	107
181. Maioneză din avocado	107
182. Smântână din nuci Caju (1)	108
183. Smântână din nuci Caju (2)	108

184. Smântână din semințe de floarea-soarelui	108
185. Ketchup.....	109
186. Sos de curmale (1).....	109
187. Sos de curmale (2).....	109
188. Sos de curmale (3).....	109
189. Sos de prune uscate.....	110
190. Sos de caise.....	110
Preparate din legume.....	111
191. Piure de legume (1).....	111
192. Piure de legume (2).....	111
193. Piure de legume (3).....	111
194. Piure de legume (4).....	112
195. Piure de legume (5).....	112
196. Piure de legume (6).....	112
197. Piure de legume (7).....	112
198. Piure de legume (8).....	113
199. Piure de legume (9).....	113
200. Piure de legume (10)	113
201. Perișoare din legume.....	114
202. Roșii umplute.....	114
203. Ardei umpluți cu nuci	115
204. Ardei umpluți cu semințe de floarea-soarelui.....	115
205. Ardei umpluți cu brânză din nuci Caju.....	116
206. Ardei umpluți cu susan	116
207. „Tăiței” din dovlecel cu sos pesto	116
208. Gulioare „rumenite”	117
209. Gulii umplute.....	117
210. Gogoșari umpluți.....	117
Preparate din oleaginoase (nuci, semințe, alune etc.)	119
211. „Mic dejun” cu semințe de in	119
212. „Mic dejun” cu semințe de cânepă	119
213. Brânză din nuci Caju (1)	120
214. Brânză din nuci Caju (2)	120
215. „Chifteluțe” cu nuci.....	120

Băuturi	123
216. Lapte din migdale.....	123
217. Lapte din nuci.....	123
218. Lapte din nuci Caju.....	124
219. Lapte din alune de pădure	124
220. Lapte din semințe de floarea-soarelui.....	124
221. Lapte din susan	124
222. Lapte din nucă de cocos	125
223. Suc de morcovi.....	125
224. Suc de morcovi, țelină și spanac.....	125
225. Suc de castraveți, morcovi și sfeclă roșie.....	126
226. Suc energizant.....	126
227. Suc tonic cu ghimbir.....	126
228. Suc de orz verde	126
229. Suc purpuriu	127
230. Suc de mere și ananas.....	127
231. Suc de ananas cu ghimbir	127
232. Suc de ananas, dovleac și mere	127
233. Suc de mere cu ghimbir.....	128
234. Nectar de căpșune	128
235. Nectar din cireșe.....	128
236. Nectar din fructe de pădure	128
237. Limonadă	128
238. Oranjadă	129
239. Nectar din grepfrut.....	129
240. Nectar din kiwi	129
241. Nectar din piersici și corcodușe.....	130
242. Nectar din agrișe	130
243. Nectar din prune brumării	130
244. Nectar din rodii.....	130
245. Nectar din coacăze negre.....	131
246. Nectar din pere	131
247. Nectar de caise.....	131
248. Nectar de zmeură	132

249. Nectar din afine	132
250. Limonadă cu ghimbir.....	132
Deserturi	133
Creme.....	133
251. Cremă de căpșune (1).....	133
252. Cremă de căpșune (2).....	133
253. Cremă de vișine (1)	133
254. Cremă de vișine (2)	134
255. Cremă de vișine (3).....	134
256. Cremă de caise (1).....	134
257. Cremă de caise (2).....	134
258. Cremă de caise (3).....	135
259. Cremă de caise (4).....	135
260. Cremă de caise (5).....	135
261. Cremă de caise (6).....	135
262. Cremă de caise (7).....	136
263. Cremă de corcodușe (1).....	136
264. Cremă de corcodușe (2).....	136
265. Cremă de corcodușe (3).....	136
266. Cremă de zmeură (1)	137
267. Cremă cu zmeură (2).....	137
268. Cremă cu zmeură (3).....	137
269. Cremă cu zmeură (4).....	137
270. Cremă de piersici	138
271. Cremă de piersici cu pepene galben	138
272. Cremă de piersici cu mentă.....	138
273. Cremă de pepene galben cu zmeură.....	138
274. Cremă de pere (1).....	139
275. Cremă de pere (2).....	139
276. Cremă de pere (3).....	139
277. Cremă de afine (1).....	139
278. Cremă de afine (2).....	140
279. Cremă de afine (3).....	140
280. Cremă de afine (4).....	140
281. Cremă de coacăze negre/coacăze roșii/merișor	140

282. Cremă de duche (1).....	141
283. Cremă de duche (2).....	141
284. Cremă din carob cu avocado	141
285. Cremă de banane cu avocado	142
286. Cremă mentolată	142
287. Cremă de sfeclă roșie cu rubarbă	142
288. Cremă de mango	142
289. Cremă din banane și carob.....	143
290. Cremă de banane și avocado (1)	143
291. Cremă din banane și avocado (2)	143
292. Cremă crunch cu banane și căpșune	144
293. Cremă din nuci Caju	144
294. Cremă de ananas	144
295. Cremă nutritivă cu migdale.....	144
296. Cremă din prune uscate	145
297. Cremă de curmale	145
298. Cremă de pepene galben (1)	145
299. Cremă de pepene galben (2)	145
300. Cremă de fructe de pădure	146
301. Cremă de pepene verde cu mentă	146
302. Cremă de lămâie	146
303. Cremă de kiwi și banană	147
304. Cremă de kiwi și pepene galben.....	147
305. Cremă de kiwi și avocado (1).....	147
306. Cremă de kiwi și avocado (2).....	147
307. Cremă roz	148
308. Cremă galbenă	148
309. Cremă verzuie.....	148
310. Cremă purpurie	148
Fursecuri	149
311. Fursecuri cu carob	149
312. Fursecuri cu kiwi	149
313. Fursecuri cu zmeură (sau duche, afine, vișine, corcodușe)	149
314. Fursecuri cu nucă de cocos	150

315. Fursecuri cu nucă de cocos și carob	150
316. Fursecuri cu migdale.....	150
317. Fursecuri cu ghimbir.....	150
318. Fursecuri cu căpșune	151
319. Fursecuri din alune de pădure.....	151
320. Fursecuri din nuci Caju.....	151
Prăjituri	152
321. Prăjitură cu lămâie (1)	152
322. Prăjitură cu lămâie (2)	152
323. Prăjitură cu morcovi.....	153
324. Negresă (1).....	153
325. Negresă (2).....	153
326. Prăjitură „lămâița”	154
327. Prăjitură superconcentrată.....	154
Plăcinte	154
328. Plăcintă cu mere (1)	154
329. Plăcintă cu mere (2)	155
330. Plăcintă cu mere (3)	155
Bombonele	156
331. Bombonele cu stafide.....	156
332. Bombonele din cocos și kiwi	156
333. Bombonele roz.....	157
334. Biluțe cherry.....	157
335. Bombonele nutritive	157
336. Bombonele din curmale.....	158
337. Bombonele din migdale	158
338. Bombonele cu mere și stafide.....	159
339. Bombonele vital.....	159
340. Bombonele din nuci.....	159
341. Bombonele din nuci Caju	160
342. Bombonele pestrițe	160
343. Bombonele din fructe uscate	161
344. Bombonele „fulg de nea”	161
345. Bombonele multicolore	161

Salate de fructe.....	162
346. Salată de piersici.....	162
347. Salată cu ananas	162
348. Salată de vișine	162
349. Salată de căpșune.....	163
350. Salată de citrice.....	163
351. Salată de cireșe albe	163
352. Salată de duche cu caise.....	163
353. Salată de fructe de pădure	164
354. Salată de pere.....	164
355. Salată de toamnă (1).....	164
356. Salată de toamnă (2).....	164
357. Salată de toamnă (3).....	165
358. Salată de toamnă (4).....	165
359. Salată de toamnă (5).....	165
360. Salată din kiwi	165
361. Salată de grepfrut cu căpșune.....	166
362. Salată de fructe uscate	166
363. Salată de iarnă.....	166
364. Salată de fructe exotice.....	167
365. Salată de prune	167
366. Salată de ananas.....	167
367. Salată de fructe regească (1)	167
368. Salată de fructe regească (2)	168
Tarte.....	168
369. Tartă cu zmeură.....	169
370. Tartă cu caise (1)	169
371. Tartă cu prune	169
372. Tartă cu afine	170
373. Tartă cu piersici	170
374. Tartă cu căpșune	171
375. Minitarte cu mure.....	171
376. Minitarte cu zmeură	172
Torturi	172
377. Tort cu căpșune.....	172

378. Tort alb	173
379. Tort cu cremă de migdale sau nuci Macadamia	174
380. Tort cu ananas	174
381. Tort cu fructe	175
Diverse deserturi	175
382. Desert cu zmeură.....	175
383. Desert simplu cu mere	175
384. Desert cu fructe de pădure	176
385. Desert cu banane.....	176
386. „Halva”	177
387. Batoane elixir	177
388. Parfe cu căpșune.....	177
389. Parfe cu kiwi.....	178
390. „Ciocolată”	178
391. Budincă din banane și carob (1)	179
392. Budincă de banane și carob (2).....	179
393. Semilune	179
394. Curmale umplute	179
395. Prune umplute.....	180
396. Trufe cu prune uscate	180
397. Trufe cu alune	181
398. Frișcă din nuci Caju	181
399. Frișcă din lapte de cocos.....	181
400. Desert „săruturi”	182
Condimente aromate.....	183
SUPLIMENT	185
Rețete preparate termic (care să constituie acel procent de 25% care se adaugă procentului de 75% de alimente consumate nepreparate termic).....	185
Rețete din cereale (pentru masa de dimineață)	187
1. Grâu fiert cu stafide și nuci.....	187
2. Cereale asortate pentru masa de dimineață	187
3. Granola	187
4. Müsli	188

5. Orez cu lapte vegetal	188
6. Mei cu cocos și stafide	188
7. Fulgi de ovăz pentru masa de dimineață	189
Rețete din legume	189
8. Cartofi natur	189
9. Salată de cartofi	189
10. Salată de cartofi cu măsline	190
11. Cartofi copti	190
12. Cartofi piure	190
13. Cartofi înăbușiți	191
14. Papricaș de cartofi	191
15. Cartofi gratinați	191
16. Salată de vinete	192
17. Tocăniță de vinete	192
18. Ghiveci de legume cu orez	193
Rețete din leguminoase	193
19. Piure de linte	193
20. Tocăniță de linte	194
21. Supă-cremă de linte roșie	194
22. Fasole bătută (1)	195
23. Fasole bătută (2)	195
24. Tocăniță din fasole	196
25. Mâncare de fasole verde	196
26. Sote de fasole verde cu cimbru	197
27. Fasole verde cu tofu	197
28. Pateu de soia	197
29. Tocăniță din soia boabe	198
30. Soia boabe la cuptor	198
31. Pateu de năut	198
32. Năut cu vinete	199
33. Mazăre uscată bătută	199
Diverse alte preparate (combinații de cereale, legume, leguminoase, ciuperci etc.)	200
34. Pilaf simplu de orez	200
35. Pilaf cu ciuperci	200

36. Omletă cu tofu și ciuperci.....	201
37. Orez spaniol	201
38. Rizoto	202
39. Ciulama de ciuperci	202
40. Chifteluțe din ciuperci	203
41. Spaghete cu sos de tomate.....	203
42. Paste făinoase cu tofu.....	203
43. Paste cu vinete și ciuperci.....	204
44. Piure de ovăz.....	204
45. Budincă de paste făinoase cu porumb dulce.....	205
46. Tocăniță de ciuperci	205
47. Ruladă de cartofi cu ciuperci	206
48. Ciuperci umplute.....	206
49. Salată de orez	207
50. Mămăligă	207



INTRODUCERE

Era în ultima zi a lui iulie 2008. Mă aflu în frumosul oraș german Dresda pentru a participa la un congres ce urma să rămână una din cele mai încântătoare amintiri din viața mea. Se aniversau în zilele acelea o sută de ani de la primul congres mondial al vegetarianilor, ce avusese loc tot în orașul acela, în anul 1908, iar acum, peste o mie de persoane sosite de pretutindeni se bucurau împreună la acel eveniment jubileu al vegetarianilor din întreaga lume participând la conferințe, workshopuri, discuții pe grupe mici și, desigur, servind împreună la masă preparatele absolut delicioase și sănătoase care reprezentau un numitor comun în viața lor.

Am văzut acolo laolaltă oameni cum nu mai văzusem până atunci: frumoși, amabili, inteligenți, oameni pe ale căror chipuri citeai sănătate din plin, în ciuda vârstei foarte înaintate a multora dintre ei. Erau plini de viață, prietenoși, zâmbitori, astfel că în decurs de câteva zile mi-am făcut zeci de prieteni noi, timpul nefiind suficient pentru a ne împărtăși unii altora experiențele personale în materie de alimentație sănătoasă. Cu adevărat, am putut vedea pe viu, că vegetarianismul afectează în mod clar viața oamenilor începând cu înfățișarea lor, comportamentul lor și impactul pozitiv în societate.

Între toți însă era o persoană care se deosebea cu totul de ceilalți participanți la congres. Am remarcat acest lucru din prima secundă când l-am zărit. Era un suedez, mai înalt cu un cap decât