

TOT CE-I BUN

REȚETE UȘOARE, DELICIOASE,
Care te vor face să te SIMȚI și SĂ ARĂȚI GROZAV



BESTSELLER *NEW YORK TIMES*

GWYNETH PALTROW

și JULIA TURSHEN



Cuprins

- 8 PREFAȚĂ
de dr. Habib Sadeghi
- 10 INTRODUCERE
Despre gătit, atacuri de panică și somatizare
de Gwyneth Paltrow
Cum a devenit totul extrem de bun
de Julia Turshen
- 16 DINCOLO DE IMAGINI: CUM SĂ FOLOSEȘTI
ACEASTĂ CARTE
- 18 CĂMARA
- 28 MICUL DEJUN
- 54 SALATE + CÂTEVA DRESSINGURI GROZAVE
- 76 SUPE
- 94 PASĂRE + ALTE CĂRNURI
- 126 PEȘTE
- 150 LEGUME
- 176 CEREALE
- 204 CÂTEVA BĂUTURI
- 222 MENIUL COPIILOR
- 248 POFTĂ DE DULCE
- 270 REȚETE DE BAZĂ
- 290 MENIURI SĂPTĂMÂNALE
O săptămână de *body building*
O săptămână de detoxifiere
O săptămână a familiei
O săptămână vegană
O săptămână sănătoasă minunată
- 295 MULȚUMIRI
- 296 INDEX

Cum a devenit totul extrem de bun

Crearea acestei cărți mi-a schimbat viața. Faptul de a învăța să iubesc și să depind de ingredientele din spatele acestor rețete m-a ajutat să-mi transform nu doar viața, ci și relația pe care o am cu hrana și cu mine însămi. Căpătând cunoștințe despre mâncare și traiul sănătos – și pentru asta îi mulțumesc mult prietenei mele blonde –, am devenit cu mult mai suplă, iar universul meu s-a îmbogățit.

Pentru a înțelege mai bine amplitudinea acestei transformări, trebuie să vă mărturisesc că provin dintr-o familie de oameni care mănâncă pe fond emoțional. Acasă la mine, mâncarea nu este doar combustibil – este modul prin care spunem „te iubesc”. Constituie maniera în care ne recompensăm, ne pedepsim, relaționăm, ba chiar în care jelim. Părinții mamei mele, care au venit în America acum un secol, aveau o brutărie în Brooklyn. Bunicul tatălui meu a construit și a administrat o moară în Connecticut. Cu alte cuvinte, făina albă îmi curge prin vene.

Chiar dacă eram un copil rotofei, greutatea nu mi-a scăpat de sub control decât în adolescență. Chiar și atunci, puteam să ascund asta. Mi-am creat o garderobă confortabilă, cu tricouri bărbătești și blugi închiși la culoare (care subțiază!) și mi-am mascat nesiguranța psihică și fizică cu încredere și cunoștințe în plan social. La orele de sport am fost portar, ca să nu fie nevoie să alerg în timpul meciului, și totuși să câștig partida. Am fost președintele comitetului de studenți, dar nu m-am dus la balul de absolvire.

La începutul colegiului, am decis că trebuie să rezolv cumva problema siluetei. Am mers o vreme la Weight Watchers, participând la întâlniri, în cadrul unei biserici locale, cu un grup de femei cu vreo 30 de ani mai în vârstă decât mine. Am început să acord atenție porțiilor de mâncare și să-mi înfrunt stările emoționale, să depind mai mult de legume și să renunț la băuturile răcoritoare. Am crezut că am reușit, așa că, bineînțeles, nu m-am mai dus la întâlnirile supraponderalilor.

După facultate, am ajuns la cea mai mare greutate corporală. Relația mea cu mâncarea, devenită relativ stabilă, atunci mi-a scăpat complet de sub control. Nu realizam dacă îmi era foame sau eram sătulă. Nu-mi mai dădeam seama dacă îmi cerea corpul ceva sau mâncam pe fond emoțional. Țin minte că mă uitam la televizor, la concursuri despre slăbit, și am remarcat că aveam mai multe kilograme decât concurenții. Hainele preferate îmi rămăseseră mici, așa că am cumpărat altele noi și le-am smuls etichetele, ca să nu văd ce mărime erau. Mă simțeam deconectată de corpul meu – și nu mi-a mai păsat cum îl tratam. S-a dovedit că, atunci când credeam că îmi e bine, îmi era de fapt cel mai rău.

Dr. Habib Sadeghi, medicul lui Gwyneth, cel care ne-a semnat prefața, spune că slăbitul permanent e o problemă de iubire, nu de mâncare. Mi-aș fi dorit să îi fi citit cartea chiar în acel punct al vieții mele (deși nu o scrisese pe atunci), dar oricum am decis că trupul meu nu era un apartament închiriat, ci casa în care voi trăi mereu. Acel punct culminant – acel moment în care ceva s-a schimbat – nu s-a petrecut ca urmare a unui eveniment anume. Nici nu pot spune cu exactitate ora, ziua sau luna. A fost o schimbare treptată, care a avut o legătură surprinzător de redusă cu trupul meu, ci s-a bazat total pe emoțiile mele; era vorba, după spusele de mai târziu ale doctorului Sadeghi, de iubirea de sine. Totul ține de faptul de a înțelege că schimbările corpului sunt o consecință a fericirii, a trăirii conștiente, și nu invers.

Pentru mine, o soluție rapidă nu era o opțiune. Nu am vrut să pierd din greutate la iuțea, fără o trăire emoțională puternică. Nu am vrut un plasture pe care să-l smulg rapid. Mi-am dorit să depun efort, pentru o relație sănătoasă și afectuoasă cu mâncarea. Voiam să respect mâncarea, din moment ce reprezenta o forță puternică în viața mea. Nu voiam să detest lucrul la care mă gândeam tot timpul și cu care lucram.

Așadar, ca să îmi iau la revedere de la 30 de kilograme (iar numărătoarea nu s-a oprit) – o consecință a îmbunătățirii relației mele cu mâncarea și cu propria persoană – trebuia să acționez încet. A trebuit să încep, la propriu, cu pași mici, de la a mă plimba prin preajma blocului până la a alerga câteva mile. A trebuit să sap adânc, pentru a mă debarasa de problemele de greutate pe care le-am moștenit, pentru a rezolva neînțelegeri vechi cu persoane pe care le iubesc și pentru a crede în mine la fel de mult cum credeau cei din jurul meu. A trebuit să învăț să nu resping complimentele și să primesc ajutor. A trebuit să fiu mai drăguță cu mine. A trebuit să-mi las părul desfăcut. A trebuit să fiu deschisă în fața spontaneității, să mă încred în instinctele și în deciziile mele. A trebuit să schimb felul în care trăiesc și mănânc, să descopăr eleganța reținerii, să gădesc frumusețea în simplitate, să învăț despre ingrediente noi și să mă îndrăgostesc de ele.

Rețetele din această carte izvorăsc din relația fructuoasă și optimistă pe care o am cu mâncarea – o relație pe care Gwyneth m-a ajutat să o dezvolt. Am pregătit numeroase mese împreună de-a lungul anilor, iar această colecție, creată cu atâta dragoste, reprezintă mâncarea în care amândouă avem încredere. Aceste rețete acordă atenție, în primul rând, puterii emoționale a mâncării – deopotrivă una foarte sănătoasă. Satisfac iubirea pe care o purtăm gătitului și au grijă de corpurile noastre. Ating corzi sensibile. Sunt ceea ce gătim în mod normal, conținând ingrediente pe care ne bizuim. Sunt și pline de amintiri: scrierea cărții de față cu Gwyneth, care îndrăgește mâncarea mai mult decât oricine, nu m-a transformat doar fizic și emoțional, ci a fost totodată incredibil de distractivă. Este o bucurie nebună în paginile acestea. — **Julia Turshen**



Sus, Julia înainte; jos, Julia acum

Dincolo de imagini: cum să folosești această carte

Indiferent de regimul tău alimentar – poate mănânci în funcție de grupa sangvină, poate urmezi dieta Zone sau Paleo, te hrănești macrobiotic, urmezi dieta de detoxifiere de 21 de zile a doctorului Junger sau nu ții niciun regim și ai nevoie doar de puțină ghidare –, rețetele din carte se vor ocupa de tine. Ne-am făcut temele: am învățat despre aceste diete sau cure de detoxifiere și am încercat o mulțime dintre ele. Am descoperit că au un numitor comun, și anume alimentele integrale, în special legumele, proteinele slabe și cerealele. Evită făina albă, zahărul și lactatele în exces. Renunță la cafeină și alcool, dacă ai făcut abuz de ele.

Nu există deloc zahăr în aceste rețete. Există foarte puțin gluten, dar îți sunt oferite și variantele fără gluten. În afară de câteva rețete care necesită iaurt de capră sau de oaie, o cantitate digerabilă și bogată în probiotice lactate, nu vei găsi urmă de lactoză în carte. Exact – fără brânză, unt sau smântână. Nicio rețetă nu necesită ingrediente supraprocesate. Această carte abundă în mâncare adevărată – rețete care te vor face să te simți mai ușor și plin de energie, nu îngreunat. Dar sunt nemaipomenit de delicioase, reconfortante, urmând aceleași reguli ca în orice dietă sănătoasă.

Am inclus în rețete următoarele simboluri, care să te ajute să navighezi printre pagini, marcând specificitatea anumitor preparate.

- D** Detoxifiant
- V** Vegan
- P** Proteinic

Înainte de a urma orice dietă, consultă un medic pentru a afla ce este potrivit pentru tine. Îți recomandăm să fii testat pentru alergeni alimentari, intoleranțe și sensibilități. Ai fi surprins să afli câte lucruri nocive există în alimente – arsenic în orez, mucegai în cereale –, fără să mai menționăm metalele grele și alte substanțe toxice pe care le întâlnim în mediul înconjurător. Vestea bună este că informațiile despre acestea, alături de o dietă sănătoasă pot vindeca și preveni o grămadă de probleme. Vorbește cu doctorul tău despre alergiile și sensibilitățile alimentare; cu cât știi mai multe despre corpul tău, cu atât mai ușor te poți ajuta singur să te simți grozav.

De asemenea...

Pentru că am muncit enorm ca să adun o mulțime de rețete pentru secțiunea destinată cămării din prima mea carte de bucate, *My Father's Daughter*, am inclus și aici câteva. Supele și sosurile din lista de mai jos sunt bazele pentru multe dintre rețete, fiind importante în construirea aromelor (cruciale când e vorba de mâncare sănătoasă). Am inclus și alte preparate supersănătoase din *My Father's Daughter*, pe lângă numeroase rețete de pe site-ul meu, GOOP.com, unde încercăm în mod constant să venim cu rețete sănătoase fără să compromitem gustul, precum:

- Clătite din hrișcă + banane
- Salata vietnameză a lui Lee
- Dressing de morcovi și ghimbir
- Vinegretă de oțet balsamic și lămâie verde
- Supă de broccoli + rucoala (sau supă cu orice legume)
- Supă miso cu năsturel
- Supă rece de avocado + castraveți
- Pui teriyaki
- Ridichea albă înăbușită a lui Lee
- Cel mai bun suc verde
- Suc de sfeclă, morcov, măr + ghimbir
- Suc de castravete, busuioc + lămâie verde
- Tacos cu guacamole + fasole neagră
- Chipsuri din kale
- Rețeta imbatabilă de negrese
- Supă de pui
- Supă de legume
- Sos de roșii
- Sriracha lui Lee
- Sosul hoisin al lui Lee
- Fasole neagră
- Ponzu lui Lee

Cămara

Sunt Julia. Odată, după o lungă zi de muncă și drumuri, Gwyneth și cu mine ne-am trezit, împreună cu un mic grup de oameni înfomețați, într-o bucătărie care nu mai fusese folosită de luni de zile. Eram în mijlocul pustiului, se apropia miezul nopții, iar magazine deschise nu se aflau prin apropiere. În frigider aveam muștar, iar în congelator, niște bacon de rață. Ulei, oțet și făină de năut am găsit prin dulapuri. Ca un premiu, un avocado copt a ieșit la iveală din geanta lui Gwyneth. Înarmată cu o lanternă, am făcut un drum până în grădina. Era luna iunie, așa că legumele verzi tocmai apăruseră; am luat o mână de rucola, una de arpagic verde și niște rozmarin. Ne-am pus pe treabă. Am băgat în cuptor o cratiță de fontă, să se încingă bine, și am amestecat făina de năut cu apă, sare și ulei de măsline. Am turnat aluatul în cratiță, am presărat rozmarin proaspăt și l-am pus la copt. În timp ce se prăjea baconul de rață, Gwyneth a pregătit o vinegretă simplă și a îmbogățit-o cu arpagic tocat. Am spălat verdețurile și am tăiat avocado cubulețe; ea le-a stropit cu sos și a presărat deasupra bucățelele de bacon crocant. Ne-am așezat cu toții și am înfulecat inedita salată, cu felii de clătită/frittata/budincă de năut. Ceva făcut parcă din nimic, această masă este dovada importanței unei cămări, indiferent cât de modest dotate. Cu o mână de ingrediente, o masă sănătoasă și hrănitoare poate fi obținută oricând, oricum. Toate rețetele depind complet de calitatea ingredientelor. Chiar dacă ai loc pentru toate mirodeniile posibile sau doar pentru câteva, ține aproape ingrediente de calitate, pentru că acesta e primul pas către gătitul sănătos acasă. În paginile următoare, vei găsi ingredientele care ne sunt de cel mai mare folos. Când am avut întrebări despre unele dintre ele, am apelat la expertiza dr. Alejandro Junger. Vei găsi cuvintele lui marcate cu „Alejandro spune“.

ÎN FRIGIDER

Produse proaspete!

Fructe de pădure, verdețuri închise la culoare, praz și ceapă verde, morcovi și castraveți, ardei iuți proaspeți și ghimbir, diverse ierburii aromatice, sparanghel și multe altele... Viețile noastre ar fi fade fără acestea, iar corpurile, slăbite.

Borcane și sticle

Maioneză vegetală. Practic, nu am putea trăi fără Veganaise (o marcă de maioneză vegană) – faptul ne-a cam scăpat de sub control. Noi o preferăm în locul maionezei obișnuite și ne blocăm dacă mergem undeva unde nu se vinde, pentru că o întindem pe aproape orice (vezi *Toast cu avocado* la pagina 34), o folosim în loc de ulei în preparate la cuptor (vezi *Rețeta imbatabilă de negrese* la pagina 252), o amestecăm în dressinguri (vezi *Dressing cremos de pătrunjel* la pagina 61 și *Dressingul mexican al zeitei verzi* la pagina 57) și păstrăm borcanele pentru a ambala dressinguri și murături.

Sirop de arțar de calitate. Folosim siropul de arțar mai mult decât pentru vafe și clătite (dar nu ne înțelege greșit, adorăm aceste combinații!). Este unul dintre îndulcitorii naturali preferați și conține din plin antioxidanți și zinc. E bun pentru digestie și pentru recuperarea musculară, iar noi depindem de el pentru a ne îndulci dressingurile, sosurile și preparatele la cuptor.

Muștar. Muștarul de Dijon de calitate și cel cu boabe se regăsesc în multe dintre dressingurile noastre.

Murături și kimchi. Fie că vorbim de murăturile Bubbies extrem de acre sau de cele condimentate kimchi, alimentele fermentate adaugă un plus de aromă multor preparate. Nu strică să știi că legumele fermentate reduc colesterolul, susțin sistemul digestiv și întăresc sistemul imunitar, iar kimchi luptă chiar și împotriva cancerului. Kimchi poate fi găsit în magazinele cu specific asiatic.

Pastă miso. Oferind aceleași beneficii ca murăturile și kimchi, pasta miso este făcută din boabe de soia fermentate. Aromă ei înviorează multe dintre dressingurile

și sosurile noastre (vezi *Dressing de morcovi și ghimbir* la pagina 65 sau *Sosul hoisin al lui Lee* la pagina 275). Noi folosim cel mai mult pasta miso albă dulce sau pe cea roșie, obținute din boabe de soia, dar poți utiliza și pastă miso din orez brun sau orz. Încearcă-le până când o găsești pe cea care-ți place mai mult.

Notă despre miso: De ce e miso bun pentru tine?

Alejandro spune...

„Miso este un aliment fermentat, cu multiple beneficii pentru sănătate, având un conținut mare de vitamine B absorbabile, pre- și probiotice, plus minerale. Caută mereu variantele făcute din soia nemodificată genetic, de preferat organică.“

Apă de cocos crud. Fiind băutura naturală preferată de sportivi, apa de cocos crud are mai mult potasiu într-o porție decât o banană și e plină de electroliți. Deși e perfectă în sine, simplă, nouă ne place să o folosim în smoothies și în alte rețete, precum *Orez negru și cocos proaspăt* (vezi pagina 183). Dacă ai acces la nuci de cocos proaspete și mânuiești neînfricat un cuțit, aceasta este varianta cea mai bună. Dacă preferi ceva mai convenabil și mai puțin murdar, cumpără de la magazin sau online apa de cocos Harmless Harvest.

Lapte de migdale. Aproape toate shake-urile și smoothies sunt făcute cu lapte de migdale. Noi îl folosim și în preparatele la cuptor. Când avem timp, ni-l facem singure (vezi pagina 220), dar nu este nicio rușine să-l cumperi – caută mereu varianta neîndulcită simplă (în cazul în care nu faci *Shake cu gust de plăcintă de dovleac al lui Bernardo*, de la pagina 209, care cere lapte de migdale neîndulcit, dar cu vanilie).

Lactate

Ne-am ținut cât mai departe de lactate în această carte (cu toate că, dacă pui în fața noastră o brânză moale, maturată și mirositoare, păzea!), dar ocazional vei vedea că rețetele necesită un iaurt simplu din lapte de capră sau de oaie. Mult mai digerabile și mai puțin alergene decât cel de vacă, iaurtul de oaie și cel de capră sunt bogate în proteine, bacterii benefice și probiotice. Dacă poți găsi variantele crude, cu atât mai bine. Iar dacă dorești, poți întrebuința iaurt din lapte de vacă.

Proteine

Ouă. Noi folosim doar ouă organice, preferabil de pe plan local, de găină, rață și prepeliță.

Pește. Oriunde ne aflăm, căutăm pește care a fost prins cât mai aproape de bucătăria în care gătim. Preferăm somonul sălbatic și fileurile de pește alb mic, precum plătica și limba-de-mare. Vei vedea că și bibanul dungat se regăsește în rețetele noastre – asta pentru că înoată în ape apropiate de casa de vară a lui Gwyneth, unde se gătește mult. Dar poți înlocui soiul, folosind pește din regiunea ta. Împrietenește-te cu vânzătorii de la pescării: ei îți vor spune care este cel mai proaspăt.

Notă asupra crustaceelor: De ce nu sunt incluse crustaceele în dietele sănătoase?

Alejandro spune...

„Crustaceele figurează pe lista mea de alimente de evitat, mai ales în cazul detoxifierii de 21 de zile. Sugerez asta din două motive. Sunt adesea cauza unor alergii și sensibilități alimentare, iar în plus conțin mercur. Nivelul de mercur e mult mai redus decât în peștii mari, precum tonul. Dacă ești testat pentru mercur, iar nivelul este scăzut, poți consuma crustacee. Ele conțin proteine slabe și grăsimi nesaturate benefice, esențiale pentru producerea hormonilor tiroidieni și pentru un metabolism optim.“

Carne de pasăre. Puiul organic, curcanul și rața se găsesc mereu în frigiderul nostru, sub diferite forme – păsări întregi, carne tocată, cârnați proaspeți, chiar și bacon.

Carne roșie. Gwyneth nu mănâncă deloc carne roșie, iar Julia doar foarte puțin, dar deseori o pregătesc pentru alte persoane din viața lor (majoritatea bărbați...).

Notă despre soia și tofu: Ce părere ai despre soia și tofu? E acceptabil consumul lor moderat?

Alejandro spune...

„Nu toate produsele din soia sunt la fel, începând cu boabele de soia, care pot fi modificate genetic. Organismele modificate genetic au suferit transformări și există tot mai multe dovezi că această practică amenință sănătatea oamenilor. De exemplu, o modificare genetică la nivelul nucleului celular determină transformarea plantei în pesticid. Când insectele o mănâncă, mor. Bunul-simț îmi spune că nu poate fi benefică nici pentru consumul uman.

Adaosul de conservanți, coloranți, agenți aromatizanți, de textură și alte chimicale transformă produsul într-o otravă lentă, din soia sau nu, așa că asigură-te că alegi produse preparate în mod natural și care nu conțin aceste substanțe.

O altă problemă cu soia și derivatele ei este prezența fitoestrogenilor (*fito* = plantă). Aceste molecule pot mima efectul estrogenilor în corp, făcând legătura cu receptorii de estrogen, iar consecințele pot crea un dezechilibru hormonal. Una dintre cele mai întâlnite probleme este neputința de a rămâne însărcinată. Am cunoscut multe femei care au reușit să rămână însărcinate numai după ce au evitat toate produsele conținând soia. Izoflavonele din soia sunt greu de combătut cu iod la nivelul tiroidei, iar unele studii au arătat că ele cauzează hipotiroidism, care s-a corectat după oprirea consumului de soia. Acesta este un alt criteriu în alegerea produselor pe bază de soia pentru copiii tăi în primii ani de viață, când hipotiroidismul poate împiedica procesul natural de creștere și dezvoltare. Eu, personal, evit cât mai multe produse pe bază de soia pentru copiii mei și nu recomand laptele de soia pentru bebeluși.

Dar izoflavonele din soia au și efecte pozitive, precum reducerea incidenței cancerelor dependente de hormoni, iar soia poate ajuta femeile aflate la menopauză prin ameliorarea simptomelor, cum ar fi bufeurile, tipice pentru această perioadă a vieții.

Un alt aspect benefic este conținutul ridicat de acid alfa-linoleic (ALA) din uleiurile de soia, care poate fi motivul pentru care japonezii înregistrează cel mai mic număr de cazuri de boli coronariene. Împreună cu fibrele din soia, ALA protejează inima.

Deși pare ușor confuz, în concluzie o să zic așa: folosește produsele din soia cu moderație și verifică mereu lista de ingrediente pentru a te asigura că produsul nu este din soia modificată genetic și nu conține compuși toxici.“

ÎN CONGELATOR

Pâine fără gluten. Nouă ne place pâinea din mei de la Food For Life și pâinea cu orez, iar pentru zilele cu puțin gluten, pâinea Ezekiel cu germeți de grâu. Păstrează mereu o franzelă în congelator, pentru sandviciuri.

Mazăre. Noi folosim mazăre congelată tot timpul, mai ales pentru a adăuga culoare preparatelor pe bază de orez, precum *Risotto cu mazăre + legume verzi* (vezi pagina 180), *Paella cu pui + cârnați de curcan* (vezi pagina 184) și *Orez cu roșii mexican* (vezi pagina 183).

ÎN DULĂPIORUL CU MIRODENII

Sare de mare Maldon. O avem mereu la îndemână – este cea mai bună sare din lume, din punctul nostru de vedere.

Piper negru proaspăt măcinat. E o mare diferență între folosirea unei râșnițe de piper și a piperului gata măcinat.

Ardei iuți uscați. Noi folosim fulgi de ardei iuți uscați în foarte multe rețete, punându-i mai ales în tigaia încinsă, cu usturoi și ulei de măsline, înainte să adăugăm legume verzi precum rapini (vezi *Rapini cu usturoi + ardei iute roșu*, pagina 154). Gochugaru, fulgii de ardei iute roșu coreean, sunt foarte buni pentru rețete ca *Porumb la grătar în stil coreean* (vezi pagina 158) și *Toast cu avocado* (vezi pagina 34). Se găsesc în magazinele cu specific asiatic.

Boia afumată. Această boia din Spania este unul dintre ingredientele noastre preferate, deoarece oferă repede o aromă puternică, de parcă alimentele ar fi fost gătite la foc mic ore întregi. O găsești în variantele dulce și iute. Ne plac amândouă, dar poți folosi dulce, dacă nu îți plac preparatele picante.

Amestec chinezesc de cinci condimente. Un mix de ghimbir măcinat, cuișoare, piper negru, scorțișoară și fenicul (amestecul poate varia puțin) este o combinație ademenitoare, pe care ne place să o includem în rețetele cu cartofi dulci (vezi *Brioșe cu cartof dulce și cinci condimente*, pagina 41, și *Cartof dulce copt simplu*, pagina 152).

Amestec de condimente Old Bay. Făcut în principal din semințe de țelină și paprika, amestecul Old Bay este una dintre cele mai arome combinate, în special pentru pește crocant (vezi *Cele mai bune degetele de pește fără gluten*, pagina 234).

Vege-Sal. Este un amestec tradițional făcut din sare și legume deshidratate. Noi îl adorăm pe *Toast cu avocado* (vezi pagina 34) și *Ou fiert tare* (vezi pagina 278).

PE BUFET

Produce proaspete. Lămâi galbene și verzi, usturoi, șalote, cepe, cartofi dulci, mere și avocado... nu ne săturăm niciodată de ele.

Notă despre Solanaceae: Ce nu e în regulă cu legumele din familia Solanaceae?

Alejandro spune...

„Nu e nimic nociv în ele; de fapt, chiar au beneficii nemaipomenite pentru sănătate. Singurul motiv pentru care le-aș exclude în timpul dietei de detoxifiere este că unele persoane sunt alergice la solanină, o substanță alcaloidă prezentă în *Solanaceae* care stimulează inflamația, mai ales la încheieturi. Odată terminată dieta, îi încurajez pe oameni să le reintroducă într-un mod responsabil (urmând faza de reintroducere corect), fiind atenți dacă sunt sensibili la solanină sau nu. Cei care constată că manifestă sensibilitate trebuie să limiteze consumul – sau chiar să-l întrerupă. Însă majoritatea oamenilor nu au astfel de probleme, așa că se pot bucura din plin de aceste legume.“

ÎN DULAP

Pentru copt

Făină fără gluten. Nouă ne place Cup4Cup, un amestec făcut de Thomas Keller, care se vinde la Williams-Sonoma. Este cea făină fără gluten pe care o folosește în bine cunoscutul său restaurant French Laundry și o poți înlocui cană per cană (de unde și numele) cu făină obișnuită. Recomandăm și făina de la Bob's Red Mill, disponibilă și online. În Anglia, Doves Farm face niște făinuri minunate, iar cea fără gluten este excelentă. Indiferent de firma pe care o alegi, verifică dacă aceasta conține gumă xantan (stabilizator și agent de îngroșare ce menține integritatea aluaturilor fără gluten). Dacă nu, adaugă câte ½ linguriță de gumă xantan la fiecare cană de făină fără gluten.

Făină de migdale. Făcută simplu, din migdale măcinate, aceasta este un înlocuitor pentru făina obișnuită; nouă ne place în mod deosebit în *Crumble fără făină, cu orice* (vezi pagina 259). Făina de la Bob's Red Mill este minunată. Sau ți-o poți face singur, mărunțind migdale descojite în robotul de bucătărie.

Fulgi de quinoa. Aceștia reprezintă cel mai grozav înlocuitor fără gluten al fulgilor de ovăz.

Îndulcitori

Xylitol. Este un îndulcitor natural, obținut din fibre ale unor fructe și legume. Știm că sună ca un termen medical, dar constituie o alternativă sănătoasă la zahăr, este bun pentru dinți și poate fi folosit și în preparatele la cuptor.

Notă asupra xylitolului: Ce părere ai despre xylitol?

Alejandro spune...

„Xylitolul are un gust mult mai bun decât alți îndulcitori fără zahăr. Arată ca zahărul, are același gust și se amestecă ușor cu alte ingrediente, la fel ca zahărul, fără să aibă indicele glicemic ridicat al acestuia. Ocazional poate deranja stomacul. Oamenii ar trebui să îl încerce și să vadă cum se împacă, de la caz la caz, cu el.“

Miere de manuka. Se spune că ar fi vindecătoare și plină de proprietăți antibacteriene și antivirale – un adevărat superaliment. Provine de la albinele care se hrănesc cu nectarul din florile arbuștilor de manuka în Noua Zeelandă. Din punct de vedere culinar, are o aromă puternică, așa că o folosim moderat. O poți cumpăra din magazinele naturiste sau de pe internet.

Miere crudă. Are o aromă mai blândă decât mierea de manuka, așa că o folosim de câte ori vrem să adăugăm puțină dulceață preparatelor. Preferăm mierea crudă în defavoarea celei obișnuite pentru că este complet neprocesată și nepasteurizată. În plus, are un pH alcalin, care ajută digestia.

Notă asupra siropului de agave: *Ce părere ai despre siropul de agave? De ce nu este îndulcitorul-minune pe care îl credeam?*

Alejandro spune...

„Siropul de agave nu este un îndulcitor natural, așa cum vrea piața să-l promoveze, ci un produs ultrarafinat, care conține mai multă fructoză decât siropul de porumb. Am descoperit că deseori afectează digestia, cauzând balonare, crampe și flatulență.“

Sirop de orez brun. Este cea mai bună alternativă la siropul de porumb. Noi folosim sirop de orez brun în rețete care necesită un agent de îngroșare dulce (de exemplu, în *Batoanele Bummer*, pagina 254).

Curmale. Curmalele uscate reprezintă una dintre gustările noastre preferate, le folosim și ca îndulcitor natural în prăjituri (vezi *Brioșe cu banane și curmale*, pagina 46), shake-uri și smoothies (*Smoothie de migdale + kale*, pagina 207).

Cereale și leguminoase

Ingrediente de bază în orice cămară, cerealele și leguminoasele sunt esențiale pentru o alimentație sănătoasă. Păstrăm o largă varietate la îndemână, inclusiv quinoa (cea obișnuită, cea roșie și germe de quinoa), orez brun (cu bob lung și scurt), linte, orez Bomba pentru paella (disponibil la www.tienda.com), orez Arborio pentru risotto, fasole neagră și albă, năut și multe altele.

Sticle și borcane

Ulei de măsline extravirgin. Nu știm ce ne-am face dacă ne-ai lua uleiul de măsline. Cum ar spune și prietenul nostru Mario Batali, este prețios ca aurul.

Ulei neutru. Când avem nevoie de puțină grăsime, dar fără un plus de aromă, folosim uleiul de rapiță, de sămburi de struguri și de șofrănel.

Ulei de cocos presat la rece. Un ingredient favorit în gătitul vegan. Ne place să folosim uleiul de cocos pentru aroma sa ușor dulceagă. De asemenea, este o foarte bună cremă hidratantă.

Anșoa. Iubim aproape obsesiv acești peștișori. Plin de calciu, potasiu, omega-3 și vitamina A, anșoa are un conținut foarte scăzut de mercur.

Gochujang. Pasta coreeană de ardei iute roșu, câteodată denumită „sos gochujang“, are o aromă pe care am ajuns să o îndrăgim. Încearc-o în *Tacos coreeni de pui* (vezi pagina 116). Annie Chun face un gochujang care poate fi cumpărat de pe Hmart.com. Dar indiferent de marcă, ai grijă să nu conțină glutamat monosodic.

Harissa și lămâi murate. Două ingrediente nord-africane de bază. Harissa este o pastă din ardei iute cu o aromă ușor fructată, iar lămâile murate se fac lăsându-le în saramură mult timp, până când ajung să aibă consistența unei marmelade cu aromă de citrice. Le folosim în rețete ca *Pui cu harissa, lămâi murate + măsline verzi* (vezi pagina 112). Dacă nu le găsești la magazinele arăbești, încearcă pe site-ul Williams-Sonoma.

Chipotles. Sunt ardei jalapeños afumați, marinați în sos adobo. Noi folosim chipotles când vrem să obținem un gust picant, ușor afumat.

Sos de pește. Preparat din pește fermentat, acesta este secretul nostru sărat și înțepător în multe dintre rețetele făcute în stil asiatic. Dacă nu ai mai folosit sos de pește până acum, nu te speria de mirosul specific; este suficient doar puțin sos, pentru o aromă de neînlocuit.

Notă asupra sosului de pește: Este permis sosul de pește în dieta de detoxifiere?

Alejandro spune...

„Nu toate sosurile de pește sunt preparate la fel. În esență, dacă nu are în compoziție chimicale toxice, sosul de pește este în regulă. Dar majoritatea se fac prin procesare, cu adaos de chimicale, iar unele conțin glutamat. Ai grijă să citești bine lista de ingrediente înainte de a cumpăra sosul.“

Oțeturi. Noi le folosim tot timpul, mai ales când facem dressinguri. Oțetul de vin alb, cel de vin roșu, de sherry, de mere, de orez brun și de orez obișnuit sunt cel mai des utilizate în bucătăria noastră.

Sos de soia. Obținut din boabe de soia fermentate, acest sos face ca totul să aibă un gust mai bun. Majoritatea sosurilor de soia conțin grâu, așa că, dacă ai sensibilitate la gluten, caută un soi fermentat natural, fără gluten.

Bragg Liquid Aminos. Un lichid proteic sărat, bogat în aminoacizi, fără gluten, pe care îl folosim oriunde am avea nevoie de sos de soia (este făcut tot din soia).

Ulei de susan prăjit și ulei picant de susan prăjit. Adorăm aroma lor robustă, ca de nucă, indiferent că este varianta simplă sau cea cu ardei iute.

Unt de migdale. Întins pe toast, pe biscuiți de orez expandat sau pe mere, untul de migdale completează o gustare grozavă. Este minunat și în shake-uri, precum *Smoothie de migdale + kale* (vezi pagina 207), ori în sosuri, ca *Miso cu migdale* (vezi pagina 162).

Roșii la conservă. Reprezintă baza pentru *Sosul de roșii* (vezi pagina 273), *Pui + chili de fasole albă* (vezi pagina 102) și *Chili de curcan + fasole neagră și cartofi*

dulci (vezi pagina 106). Adorăm să întrebuițăm roșiile din conservă pentru că sunt deja descojite, gata de folosit, și au o aromă deosebită.

Ciuperci uscate. Când se rehidratează în apă fierbinte, ciupercile uscate dau naștere unei supe vegane cu gust bogat (vezi *Supă din multe ciuperci*, pagina 81, și *Polenta cu shiitake + praz prăjit*, pagina 188).

Câteva ustensile fără care nu am putea trăi

Răzătoarele Microplane. Ne bazăm pe aceste răzătoare foarte ascuțite mai ales pentru pasarea usturoiului și a ghimbirului, dar și pentru a rade cojile de citrice.

Blenderul Vitamix. Merită investiția – este cel mai puternic blender de pe piață. Cu un Vitamix se obțin shake-uri și smoothies cremoase, dressinguri bogate și supe luxuriante, fără adaos de smântână. Când zicem „blender puternic“, la el ne referim.

GRANOLA DE QUINOA CU ULEI DE MĂSLINE + SIROP DE ARȚAR

Deoarece sunt alergică la ovăz, această granola (din care un pumn poate fi consumat și drept gustare de după-amiază) este un mod sănătos de a-mi începe ziua. Servește-o cu fructe proaspete și iaurt de capră sau lapte de migdale, dacă dorești.

6 căni

V Vegan **P** Proteinic

½ cană de ulei de măsline extravirgin

½ cană de sirop de arțar de calitate

3 căni de fulgi de quinoa

sare de mare grunjoasă

1¼ căni de nuci tocate mare

1¼ căni de semințe de dovleac crude, tocate mare

¾ cană de smochine uscate, tocate mare
(fără codițe)

¾ cană de prune uscate fără sămburi, tocate mare

Încinge cuptorul la 200°C.

Mixează uleiul de măsline cu siropul de arțar într-un bol mare și adaugă fulgii de quinoa, amestecând pentru a se încorpora complet. Întinde compoziția obținută într-o tavă tapetată cu hârtie de copt și presară deasupra puțină sare. Dă totul la cuptor, amestecând ocazional, până când fulgii se usucă și devin crocanți și rumeni, timp de 25 de minute. Lasă amestecul de quinoa să se răcească total, înainte de a adăuga restul ingredientelor. Poți păstra granola într-un borcan de sticlă până la 2 săptămâni.



QUINOA RĂMASĂ, ÎN DOUĂ FELURI

Quinoa gătită este minunată, un preparat folositor pe care trebuie să-l ai la îndemână, mai ales dimineața.

ABSOLUT SAVUROASĂ

1 porție

P Proteinic

2 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 cățel de usturoi, tocat mărunț
2 frunze mari de kale (fără codițe), rupte în bucățele
½ cană de quinoa gătită perfect (vezi pagina 178)
sare de mare grunjoasă
piper negru proaspăt măcinat
1 ou poșat (vezi pagina 278) sau 1 ou prăjit în ulei de măsline (vezi pagina 278)
1 fir de ceapă verde, doar partea albă și cea verde deschis, feliat foarte subțire

Încinge uleiul împreună cu usturoiul într-o tigaie mică, până când usturoiul începe să se înmoaie, cel mult 1 minut. Aduagă frunzele de kale și călește-le, amestecând ocazional, până ce se înmoaie, timp de 2-3 minute. Înglobează quinoa și sotează în continuare, amestecând, până când se încinge bine, timp de 2 minute. Asezonează după gust cu sare și piper. Transferă amestecul într-un castronel puțin adânc sau pe o farfurie, așază oul deasupra și presară ceapa verde. Răsfiră încă puțin piper negru, dacă dorești.

PUȚIN MAI DULCE

1 porție

D Detoxifiant **V** Vegan **P** Proteinic

¾ cană de quinoa gătită perfect (vezi pagina 178)
½ cană de lapte de migdale neîndulcit
toppinguri: fulgi de migdale prăjiți, un strop de sirop de arțar, o curmală tocată, o banană feliată, smochine uscate, tocate, nuci prăjite, afine proaspete, fâșii de nucă de cocos neîndulcite etc.

Combină quinoa cu laptele de migdale într-o crăticioară pe foc mediu și încălzește, amestecând până ce se pătrunde, timp de 2-3 minute. Transferă compoziția într-un castron și adaugă toppingurile preferate.

AMESTEC ENERGIZANT DE OVĂZ

Această combinație transformă amestecul obișnuit de cereale pentru micul dejun într-unul nu numai bogat în arome și texturi, dar și plin de magneziu, din hrișcă, acizi grași omega-3, din semințele de in – asigurând și, din semințele de susan, o cantitate surprinzătoare de cupru (un element esențial care este foarte bun pentru tine, mai ales dacă suferi de artrită).

4 porții

V Vegan

½ cană de fulgi de ovăz

½ cană de hrișcă

1½ căni de lapte de migdale neîndulcit

1½ căni de apă

1 praf de sare de mare

¼ cană de semințe de in măcinate

1 lingură de semințe de susan prăjite

Amestecă fulgii de ovăz, hrișca, laptele de migdale, apa și sarea într-o cratiță cu fundul dublu, la foc mare. Adu la punctul de fierbere, apoi dă focul mai mic. Lasă compoziția să fiarbă, fără capac, amestecând ocazional, până când se înmoaie, timp de 20-25 de minute. Încorporează semințele de in și pe cele de susan și servește.

TOAST CU AVOCADO

V Vegan

Sincer, aceasta este una dintre „rețetele“ pe care și eu, și Julia le pregătim cel mai des! Și nici măcar nu este o rețetă. Prăjește o felie din pâinea ta favorită, de preferat fără gluten. Unge-o generos cu maioneză vegetală și așază deasupra felii de avocado copt, pe care apoi le poți presa ușor pentru a se lipi de pâine. Presară puțină sare Maldon sau Vege-Sal și piper negru măcinat. Atât. Câteodată ne place să stropim sandwichul cu puțină zeamă de lămâie sau să presărăm fulgi de ardei iute (precum Aleppo sau gochugaru, fulgi mari de ardei iute coreean), dar sfânta treime de maioneză, avocado și sare este ca perechea preferată de blugi, pe care te poți baza, știind că este exact ceea ce îți dorești.





Toast cu avocado (pagina 34)

OUĂ POȘATE CU SPANAC ȘI USTUROI + BACON CROCANȚ DE CURCAN

Pentru oricâte porții dorești. Noi preferăm câte 2 ouă, 2 felii de bacon și o grămăjoară de spanac pentru fiecare persoană.

P Proteinic

Este o altă „non-rețetă“ pentru micul dejun, însă reprezintă o combinație pe care o îndrăgesc atât de mult, încât nu puteam s-o ignor. Vei avea nevoie de multe vase de gătit, dar pentru o dimineață de weekend vei vedea că merită. Pentru fiecare porție, sotează câte un cățel de usturoi feliat în 2 linguri de ulei de măsline, adaugă câteva mâini de spanac tânăr, amestecă bine și privește cum se înmoaie spanacul, până când aproape dispare. Asezonează după gust cu sare și servește-l cu două ouă poșate (vezi *Ou poșat*, la pagina 278) și câteva felii de bacon de curcan, crocante. Momentul în care vei gusta din gălbenușul cu usturoi și spanac, împreună cu puțin bacon afumat, va fi magic.

VAFE DIN „LAPTE BĂTUT“

Aceste vafe fără gluten, lactate și zahăr alcătuiesc un mic dejun reconfortant. Nu știi ce pierzi dacă nu le încerci. Poți folosi aluatul acesta și pentru clătite americane – pur și simplu adaugă ½ cană de lapte de soia și prăjește-le ca pe clătitele obișnuite.

4 porții (8 vafe)

V Vegan

3 căni de lapte de soia
2 linguri de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
2 lingurițe de esență pură de vanilie
2 linguri de sirop de arțar de calitate și încă puțin pentru servit
1 cană de făină fără gluten (dacă făina nu conține gumă xantan, adaugă ½ linguriță)
1 cană de făină de orez brun
1½ lingurițe de praf de copt
1 praf de sare de mare
ulei de rapiță sau din sâmburi de struguri, dintr-un pulverizator, pentru aparatul de făcut vafe

Amestecă laptele de soia cu zeama de lămâie într-un castron și lasă-le deoparte timp de 10 minute sau până când amestecul începe să se îngroașe și să se „prindă“. Încorporează vanilia și siropul de arțar. În alt castron, combină cele două tipuri de făină cu praful de copt și cu sarea. Înglobează ingredientele umede în cele uscate, având grijă să nu amesteci prea mult.

Încinge aparatul de făcut vafe conform instrucțiunilor. Unge-l cu puțin ulei și prăjește vafele până ce se rumenesc frumos pe ambele părți, 4-7 minute, în funcție de aparatul tău. Servește-le cu sirop de arțar.





„Am decis că trebuie să alcătuim această carte nu doar pentru noi și cei dragi nouă, ci pentru oricine se luptă cu dorința de a găti mâncare cu adevărat gustoasă, fără a compromite sănătatea familiei sale. Indiferent dacă ții o dietă de detoxifiere, un regim de slăbire bazat pe proteine slabe sau suferi de o alergie la gluten sau lactate – ori pur și simplu vrei să mănânci mai sănătos –, aceste rețete și meniuri îți stau la îndemână.

Mai ales, reține că nu contează ce anume vrei să elimini din dietă și din ce motiv, important este ca masa să însemne un moment fericit. Nu o pedeapsă. Am învățat și eu că această trecere este un proces anevoios. Să te abați de la el face parte din însăși structura lui, așa că nu e un motiv să te simți vinovat. Durează până când vei reuși să faci schimbarea. Dar vei avea tot ce-i bun.“ — GWYNETH PALTROW



www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-588-804-3



9 786065 888043