



Deserturi *raw*
pentru
copii și părinți sănătoși

Ligia Pop

Cuprins

<i>Introducere</i>	5
<i>Despre ingrediente. Superalimente</i>	9
<i>Aparatură și ustensile</i>	15

Gustări dulci

Coș cu fructe parfumate	22
Pere „glazurate“	24
Mere cu caramel	26
Citrice „confiate“	28
Pepene-surpriză	30
„Griș cu lapte“	32
Budincă cu afine	34
Budincă de ciocolată cu coacăze roșii	36
Clătite din fructe	38
Clătite ardelenesti	40
Batoane din semințe și fructe	42
Batoane proteice	44
Nuci glazurate cu ciocolată	48
Snack din semințe și nuci	50
Platou cu fructe	52

Deserturi alese

Bulgărași colorați	56
Bombonele din mere	58
Bombonele glazurate	60
Macaroons cu scorțișoară	62
Macaroons superfoods	64
Macaroons cu cacao	66
Brownies cu glazură de ciocolată	68
Brownies cu portocale.	70
Brownies cu zmeură	72
Ciocolată <i>raw</i> fără congelare	74
Ciocolată din carob pentru copii.	76
Fursecuri cu cremă	78
Biscotti	80
Prăjitură cu mesquite	82
Prăjitură cu cânepă	84
Prăjitură cu chia	86
Prăjitură de mere	88
„Be My Valentine!“	90
Ruladă de Crăciun	92

Cocktailuri din fructe și legume

Lapte de nuci cu cacao	96
Lapte de migdale cu mirodenii parfumate	98
„Chai Latte“	100
Ginger-mentolată.	102
Limonadă cu rozmarin	104
Suc acidulat enzimatic	106
Oranjadă cu turmeric	108
Oranjadă cu scorțișoară	110
Băutură răcoritoare din kiwi	112
Nectar parfumat	114
Nectar din cătină	116

Nectar din coacăze	118
Nectar din prune.	120
Nectar din cireșe negre	122
Nectar din pepene	124
Shake energizant	126
Smoothie din fructe de pădure și vișine	128
Smoothie din superalimente.	130
Smoothie de vis	132
Smoothie tonifiant	134
Nectar de mango	136
Smoothie de iarnă.	138
Wonder smoothie.	140
Smoothie de căpșuni cu superalimente-minune	142
Smoothie verde.	144
Suc verde hrănitor	146

Înghețate

Înghețată de caise	152
Înghețată de ciocolată și cireșe	154
Înghețată de vișine	156
Înghețată de mentă.	158
Înghețată de vanilie	160
Înghețată de zmeură	162
Parfe din superalimente	164
Bombonele din mure și piersici	166
Bombonele răcoritoare din mure	168
Bombonele răcoritoare din pepene	170
Cuburi de înghețată	172
Desert de prune	174
Căsuțe din povești	176
Prăjituri din cătină	178
Steluțe răcoroase.	180
Popsicles de vară.	182
Popsicles de iarnă	184

Granita

Granita din rodie	188
Granita din ananas	190
Granita din kiwi	192

Torturi

Tort de frișcă cu mere.	196
Tort de frișcă și vișine.	198
Tort în trei culori	200
Tortuleț din corcodușe	202
Tort de frișcă și ciocolată fără congelare.	204
Tort cu „griș“ fără congelare	206
Tortuleț de cocos fără congelare	208
Tortuleț cu trei etaje fără congelare	210
Tort cu ciocolată și kaki fără congelare.	214
Tortuleț cu zmeură fără congelare	216
Tortuleț din frișcă fără congelare	218
Tortuleț din frișcă și mure	220
Tortuleț-turn	222
Tortuleț din zmeură și caise	224
Șarlotă de ciocolată.	226
Tort de mango și vișine	228
Tort de vișine și carob pentru copii	232
Tort de mango și ciocolată	234
Tort <i>raw</i> din zmeură și ciocolată	236
Tort de ciocolată și fructe	238
Tort din frișcă și căpșuni	240
<i>Pledoarie pentru o viață mai sănătoasă.</i>	243



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12

Despre ingrediente

Superalimente

☞ Mesquite 1

Mesquite este o pudră măcinată din semințele copacului cu același nume. Are un gust dulce, parfumat, asemănător caramelului, cu o aromă precum a scoarței și a cuișoarelor. Pudra este recunoscută pentru proprietățile ei de a lupta contra diabetului, având capacitatea de a scădea nivelul zahărului din sânge și, totodată, de a-l menține într-un echilibru stabil.

Mesquite taie pofta de mâncare, lăsând o senzație de sațietate. Adăugați mesquite în orice nectar de fructe și senzația de foame vă va dispărea. Este un superaliment bogat în fibre și proteine (17%). Conține un aminoacid esențial, rar întâlnit în natură — lizina. De asemenea, reprezintă o sursă naturală, într-o formă ușor de absorbit, a următoarelor minerale: calciu, magneziu, fier, zinc și potasiu.

☞ Nuci caju crude 2

Nucile caju au un rol important în menținerea unei inimi sănătoase, implicat în prevenirea micșorării riscului unui atac de cord. Constituie o sursă valoroasă de proteine și de minerale, precum cupru și magneziu. Este bine de știut că nucile caju și migdalele comercializate în supermarketurile din România sunt pasteurizate — așadar, chiar dacă pe pungă este menționat termenul „nuci crude”, ele nu sunt astfel. Cele cu adevărat crude (*raw*) și organice au un preț mult mai mare și un gust mult mai cremos. Se râncezesc imediat și nu pot să reziste timp îndelungat pe rafturi, prin urmare trebuie păstrate în frigider.

☞ Nuci de pin 3

Nucile (sau semințele) de pin conțin magneziu și potasiu, care ajută la menținerea

sub control a tensiunii arteriale și a unei inimi sănătoase. Au în compoziție vitaminele E, K și niacină. Nucile de pin taie pofta de mâncare, pentru că dețin acid pinolenic. Acesta stimulează secreția de hormoni care îi semnaleză creierului că persoana este sătulă. Totodată, are „puterea chimică“ de a lupta împotriva poftelor culinare nu tocmai sănătoase. Nucile de pin se păstrează în frigider, fiindcă se râncezesc foarte ușor.

☞ *Nuci braziliene* 4

Nucile braziliene conțin cea mai mare cantitate de seleniu dintre toate tipurile de nuci. Seleniul este un antioxidant care protejează împotriva atacurilor de cord și a anumitor forme de cancer, cum ar fi cel de prostată. Nucile braziliene se păstrează la frigider, deoarece se râncezesc foarte ușor.

☞ *Hrișcă raw* 5

Foarte multă lume confundă hrișca *raw* cu cea maro, prăjită, care nu încolțește niciodată, are un gust ciudat și se înmoaie imediat dacă este lăsată în apă. Hrișca *raw* se prezintă în diverse nuanțe de alb, bej și câteodată verzui, având un gust foarte fin, de cereale, chiar dacă este considerată o pseudocereală lipsită total de gluten. Dacă vrem să o folosim pentru germinat sau pentru consum în stare umedă, trebuie să o lăsăm la înmuiat peste noapte — chiar și așa, câteodată este foarte tare și nu se poate mesteca.

Hrișca *raw* se poate măcina, urmând a fi folosită sub formă de făină atât în prăjituri, cât și în preparate sărate.

☞ *Semințe de cânepă* 6

Aceste semințe fac parte dintr-o specie de cânepă care nu este considerată drog. Ele pot fi găsite în orice farmacie naturistă sau magazin cu plante medicinale. Conțin toți aminoacizii esențiali care ajută la sinteza proteinelor. De asemenea, au în compunere acizi grași care sunt responsabili pentru susținerea vieții. Semințele de cânepă se păstrează la frigider, dat fiind faptul că se râncezesc foarte ușor.

☞ *Psyllium* 7

Tărâțele de psyllium se obțin dintr-o plantă înrudită cu pătlagina, aparținând familiei Plantago. Au proprietăți miraculoase, recunoscute în întreaga lume, dintre care menționăm doar câteva:

- ☉ îmbunătățesc digestia;
- ☉ au un conținut mare de fibre, care, prin înmuiere, își dublează volumul;
- ☉ sunt folosite în bucătăria fără foc ca agent de întărire pentru creme, prăjituri și înghețate;
- ☉ țin sub control greutatea corporală, oferind o senzație de sațietate;
- ☉ scad colesterolul și îl păstrează la un nivel normal;

- ☉ au un efect detoxifiant, eliminând rapid toxinele din corp;
- ☉ au efecte laxative și sunt recomandate în primul rând în cazuri de constipație cronică, dar și de diaree;
- ☉ acționează ca un pansament al mucoasei intestinale, menținând în general sănătatea sistemului digestiv;
- ☉ sunt recomandate în cazul sindromului colonului iritabil, al neplăcerilor provocate de hemoroizi sau în cazul persoanelor care au probleme privind constipația, cum ar fi femeile însărcinate.

Se pot consuma în jur de 4 linguri înmuiate în apă, zilnic, pe tot parcursul vieții. Se adaugă în băuturi de tip smoothie sau în deserturi, însă trebuie neapărat înmuiate în lichid. Cele 4 linguri nu se consumă o dată, ci pe rând, de-a lungul întregii zile.

☉ Unt de cacao 8

Untul de cacao este extras printr-o metodă de procesare la rece, prin care untul e separat de cacao. Are un conținut mare de magneziu. Se întrebuințează atât în industria alimentară, cât și în cea cosmetică. Femeile însărcinate îl folosesc pentru înlăturarea vergeturilor și a petelor de pigmentare excesivă. Untul de cacao se păstrează în frigider, dat fiind faptul că se râncezește foarte ușor.

☉ Fructe de goji 9

Fructele de goji provin din Tibet — sau din România, unde planta e cunoscută sub numele „cătină de gard“ — și sunt foarte bogate în antioxidanți, prevenind îmbătrânirea și menținând un sistem imunitar puternic. Să vedem pe scurt ce alte proprietăți au aceste fructe miraculoase:

- ☉ conțin 18 aminoacizi esențiali;
- ☉ ajută în cazuri de convalescență;
- ☉ contribuie la eliminarea kilogramelor în plus;
- ☉ reduc efectele negative ale chimioterapiei și ale radiațiilor;
- ☉ împiedică formarea celulelor canceroase;
- ☉ ameliorează funcțiile sexuale;
- ☉ îmbunătățesc vederea;
- ☉ previn cancerul, prin conținutul mare de antioxidanți;
- ☉ ajută la îmbunătățirea memoriei;
- ☉ oferă bună dispoziție;
- ☉ întăresc sistemul imunitar și cordul, mențin un nivel echilibrat al colesterolului și o tensiune arterială constantă;
- ☉ previn diabetul;
- ☉ întăresc mușchii, îmbunătățesc digestia și ajută în caz de insomnie.

☉ Pudră de vanilie 10

Pudra de vanilie este obținută prin râșnirea batoanelor uscate de vanilie. Esențele din comerț nu sunt naturale, ci sintetice. Vanilia

pură sau batoanele de vanilie au următoarele beneficii:

- ☉ atenuază pofta de mâncare și ajută la înlăturarea kilogramelor în plus;
- ☉ reduc depresia, anxietatea și stresul;
- ☉ reglează menstruația;
- ☉ ajută în vindecarea rănilor;
- ☉ reduc riscul de cancer la sân;
- ☉ mențin o minte ageră, ascuțită;
- ☉ întăresc sistemul imunitar;
- ☉ ajută la tratarea durerilor de stomac și a ulcerelor;
- ☉ îmbunătățesc flexibilitatea epidermei, prevenind crăpăturile și uscarea pielii;
- ☉ sunt de folos în prevenirea cariilor etc.

☉ *Semințe de chia* 11

Semințele de chia sunt un adevărat medicament, fiind supranumite „semințele puterii“. Conțin proteine, omega-3, calciu, magneziu, antioxidanți, fibre, vitamina B, fier, fosfor, fitonutrienți etc. Semințele de chia se păstrează în frigider, întrucât se râncezesc foarte ușor.

☉ *Irish Moss* 12

Irish Moss (o algă marină) este folosită deoptrivă în industria alimentară, cosmetică și farmaceutică. Conține 15 din cele 18 elemente care formează corpul uman. Le voi aminti doar pe cele mai importante:

- ☉ are un conținut important de antioxidanți: beta-caroten, iod, calciu, fier, magneziu, mangan, fosfor, potasiu, seleniu, zinc, pectină;
- ☉ este bogată în vitaminele A, B, C, D, E, F;
- ☉ are o mare concentrație de vitamina K.

În bucătărie, se folosește pentru întărirea și îngroșarea jeleurilor, a prăjiturilor, a cremelor, a nectarurilor, a supelor și sosurilor.

Irish Moss se clătește în repetate rânduri, pentru a se înlătura sarea și nisipul. Se lasă la înmuiat 4–24 de ore, schimbându-se apa de trei-patru ori în acest interval, timp în care algele își vor dubla volumul. După această perioadă, se procesează împreună cu o jumătate de litru de apă într-un blender de mare putere (1 000 W), până la omogenizarea completă. Se păstrează la frigider timp de 10 zile, într-un borcan din sticlă cu capac, urmând a fi folosit ulterior.

Pentru uz extern, se utilizează în creme cosmetice, deoarece menține un ten tânăr și strălucitor, ajută la regenerarea pielii, a părului și unghiilor; este folosit împotriva cearcănelor, pentru calmarea arsurilor solare, a pielii crăpate, a eczemelor, a psoriazisului etc. Irish Moss are următoarele însușiri benefice:

- ☉ este antiinflamator;
- ☉ are acțiune expectorantă;
- ☉ ajută la scăderea colesterolului;
- ☉ tratează ulcerele duodenale;
- ☉ luptă împotriva diverselor forme de cancer;



Ligia Pop este un nume recunoscut în domeniul alimentației *raw food* din România, dar și pe plan internațional. Consultant în nutriție *raw* și maestru bucătar în alimentația vegană fără foc, a publicat șase cărți de specialitate: *Rețete vegane fără foc* (care a câștigat, în 2014, cel mai prestigios premiu la etapa națională a Gourmand World Cookbook Awards, în cadrul categoriei „Best Vegan Cookbook“); *Germeți și vlăstari: surse de sănătate și energie*; *Jurnal de sarcină: sfaturi pentru o naștere fără frică și pentru un bebe sănătos*; *Diversificarea raw și vegană: sfaturi și rețete pentru bebeluși și copiii mai mari*; *Sfaturi pentru o viață mai sănătoasă*, precum și cartea de față, ajunsă acum la a treia ediție. La acestea se adaugă o metodă de pian, *Pași în lumea muzicii*.

Este singurul *raw chef* din lume care a primit, în anul 2011, distincția mondială *YouTube Next Chef*. Pe lângă numeroasele sale activități, organizează anual, în toată țara, ediții ale *Raw Generation Expo*, evenimente ce promovează un stil de viață sănătos, echilibrat, fiind totodată gazda show-urilor TV online „Ligia’s Kitchen” și „De vorbă cu Ligia”.

Pentru mai multe detalii, vizitați: ligiapop.com

Cele 101 rețete originale din carte, prezentând modul de preparare a unor dulciuri din ingrediente vegetale în stare crudă, îi vor cuceri cu siguranță pe toți membrii familiei voastre, mari și mici deopotrivă, grație aromelor, culorilor și savorii lor uimitoare.

Veți putea experimenta astfel tot felul de delicii dulci raw, care vă vor convinge că deserturile clasice, pline de zahăr și grăsimi nocive, pot rămâne de domeniul amintirii — cu inegalabilul câștig al unei sănătăți mai bune, al unei siluete de invidiat, al unui plus de vigoare și tinerețe.