

Respect pentru oameni și cărți

REȚETE CU GERMENI ȘI VLĂSTARI

SURSE DE SĂNĂTATE ȘI DE ENERGIE

Ligia Pop

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

REȚETE CU GERMENI ȘI VLĂSTARI

SURSE DE SĂNĂTATE
ȘI DE ENERGIE

de
LIGIA POP

Ediția a III-a, revizuită și adăugită

Fotografii de RAOUL POP



CURTEA & VECHÉ

CUPRINS

Cuvânt de început	5
Peste 50 de rețete cu germeni și vlăstari	7
Salate	9
Salată de vară cu vlăstari	10
Raw <i>tabbouleh</i>	12
Salată cu linte și verdețuri	14
Salată cu dressing indian	16
Salată pentru gusturi alese	18
Salată din opt feluri de vlăstari	20
Salată cu pătrunjel și linte roșie	22
Salată cu leurdă și linte	24
Salată din vlăstari cu năut fiert	26
Spaghete din alge cu legume și vlăstari	28
Salată din spaghete vegetale	30
Tagliatelle din morcovi	32
Salată din ridiche albă și vlăstari	34
Salată de ridichi roșii	36
Salată cu vlăstari de mazăre	38
Salată cu dressing din spirulină	40
Salată de spanac cu alge dulce	42
Salată cu plante diverse	44
Salată de vlăstari cu maioneză	46
Salată de vlăstari cu varză albă	48
Salată de vlăstari cu varză murată	50
Humus din năut germinat	52
Humus din năut încolțit cu ardei roșii copti	54
Sucuri	57
Suc din castraveți și vlăstari	60
Suc din spanac și broccoli	62
Suc cu broccoli și pădăie	64
Suc din grâu cu mere	66
Suc din kale și mentă	68
Suc din kale și vlăstari de floarea-soarelui	70
Suc cu schinduf și napi	72
Suc cu vlăstari de creson	74
Suc cu vlăstari de hrișcă	76

Suc cu cătină proaspătă și vlăstari	78
Suc din frunze de urzică	80
Suc din varză și vlăstari	82
Suc de salată roșie și vlăstari	84
Suc de sfeclă verde și vlăstari	86
Suc de mangold cu vlăstari	88
Suc din frunze sălbatice	90
Suc de cătină și vlăstari	92
Suc de iarbă-grasă și vlăstari	94
Suc din frunze de spanac peren și vlăstari	96
Suc din varză creț și vlăstari	98
Suc de grâu	100
Smoothie-uri	109
Smoothie din frunze sălbatice și vlăstari	110
Smoothie de măcriș și ovăz	112
Smoothie din lobodă și vlăstari	114
Smoothie din spanac peren și vlăstari	116
Smoothie din cătină cu frunze sălbatice	118
Smoothie din goji proaspăt cu vlăstari	120
Smoothie din unțior cu vlăstari	122
Smoothie din pomelo și vlăstari de floarea-soarelui	124
Motivația de a consuma sucuri și smoothie-uri	127
De ce am consuma vlăstari și germeni?	135
Un ghid al germinării — Sfaturi generale	139
Ustensile necesare	143
Potențiale probleme	147
15 feluri de germeni și vlăstari — Ghid pentru încolțire și creștere	151
Vlăstari din semințe de floarea-soarelui	153
Vlăstari din alfalfa (lucernă)	161
Vlăstari din broccoli	167
Vlăstari din boabe de mazăre verde	173
Vlăstari din ridiche albă sau roșie	177
Vlăstari din trifoi	183
Vlăstari din boabe de năut și adzuki	189
Vlăstari din kale	195
Germeni de fasole mung și linte roșie	201
Germeni de quinoa	207
Germeni de hrișcă	211
Iarbă de grâu	215
Bibliografie selectivă	223

Libris .RO

Respect pentru oameni si carti

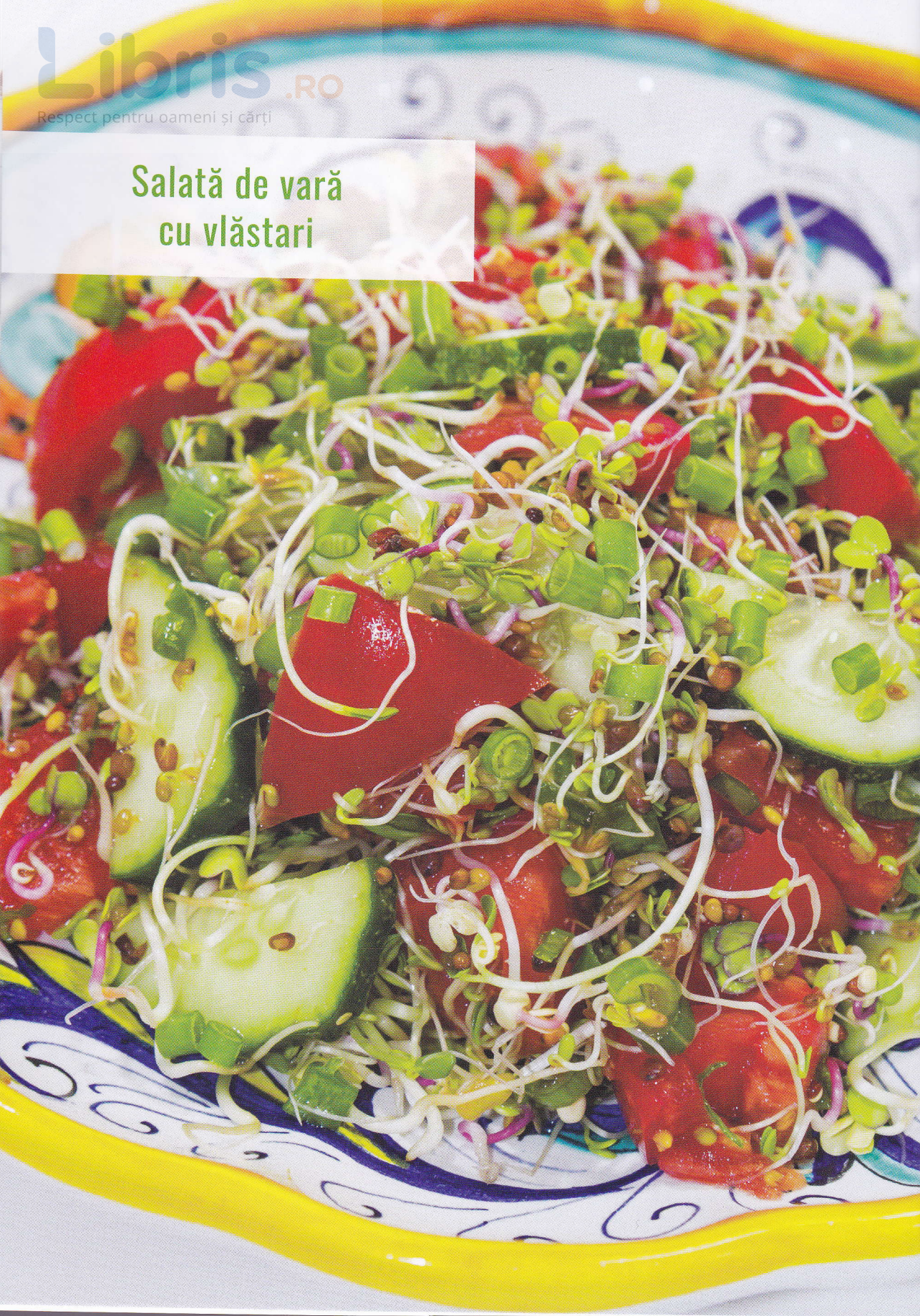




SALATE



Salată de vară
cu vlăstari



Ingrediente:

3 roșii
2 castraveți
1 legătură de ceapă verde
25 g vlăstari de schinduf
25 g vlăstari de ridiche
ulei presat la rece
sare neiodată de ocnă, după gust

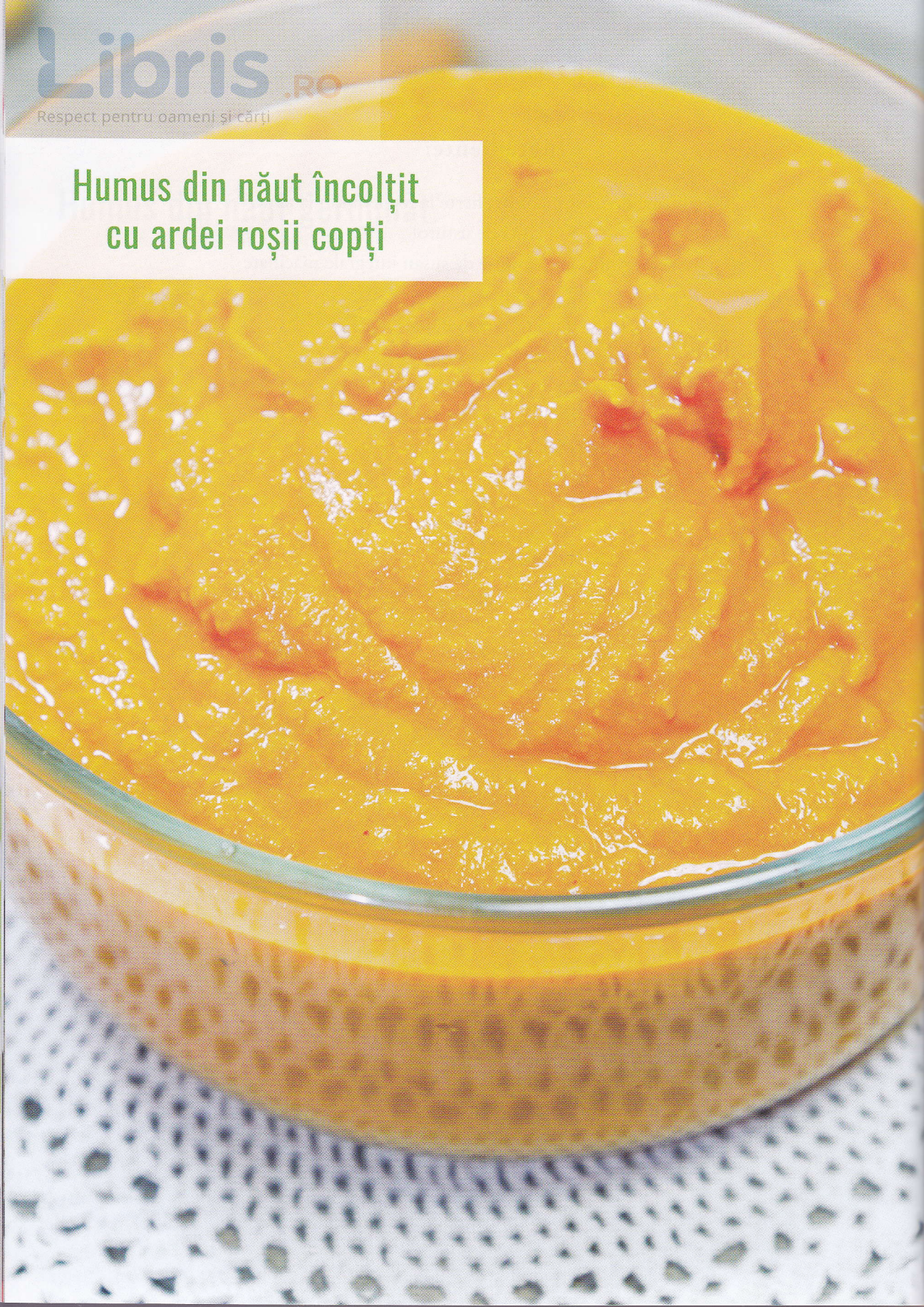
Instrucțiuni:

Roșiile și castraveții de grădină se taie în felii. Ceapa se toacă mărunt, sau în funcție de preferințe, apoi se amestecă uniform cu roșiile și castraveții. După ce se spală sub jet de apă, vlăstarii se scutură de excesul de apă și se combină cu restul ingredientelor. Salata se consumă imediat, mestecând lent fiecare îmbucătură.

Păstrare și consum:

Ar fi ideal ca salata să fie consumată imediat, însă dacă nu este posibil, se poate păstra la frigider încă 1–2 ore, într-un bol de sticlă sau plastic (fără BPA), cu capac.

Humus din năut încolțit
cu ardei roșii copti



Ingrediente:

- 200 g boabe de năut încolțite
- 200 g ardei grași roșii, copti
- 3–4 căței de usturoi
- 25 ml ulei presat la rece
- 70 ml apă filtrată — sau cât este nevoie
- sare neiodată de ocnă, după gust

Instrucțiuni:

Boabele de năut încolțite se folosesc ca atare — sau se fierb la foc lent ori la aburi. După acest pas, toate ingredientele se procesează într-un robot de bucătărie, adăugând apa treptat. Dacă doriți ca pasta rezultată să fie mai fluidă, turnați o cantitate mai mare de apă.

Acest humus poate fi preparat cu boabe de năut doar încolțite — sau puteți folosi 100 g de boabe încolțite, iar restul fierte. Nouă ne place în ambele variante, astfel că îl mâncăm mereu plini de încântare.

Păstrare și consum:

Ideal ar fi ca humusul să fie consumat de îndată, însă dacă nu este posibil, îl puteți păstra în frigider timp de 2 zile, într-un recipient de sticlă cu capac.