

Gizella Kováts

SIMPLE HOME

rețete și idei pentru:
alimentație sănătoasă,
uz cosmetic și casnic

Charta, 2017

Despre carte

Mai puțin înseamnă mai mult 3

PRIMA PARTE

Rețete din crudități cu multe enzime vii,

vitamine= viață 11

Importanța mersului la piață și relația cu producătorii 12

Câteva exemple de ingrediente pentru sucuri și efectele lor 15

Dulciurile sunt nesănătoase?

De ce copiii vor preponderent dulciuri? 30

Laptele vegetal 37

PARTEA A DOUA

Rețete pentru „tot” ce aveți nevoie în casă 47

Detergenți naturali pentru spălat haine 49

Detergenți de vase 51

Îngrijirea locuinței 51

Cosmetice naturale - îngrijirea corpului 52

Pastă de dinți naturală 54

Spălarea părului 55

PARTEA A TREIA

Idei de cumpărături eco și alte informații interesante

legate de mediu 57

Care este diferența între diferitele tipuri
de materiale din care se fabrică ambalaje?

57

Cum să compostăm?

59

Dicționar personal de zero deșeuri nebiodegradabile
-puteți să-l creați pe al vostru!

60



PRIMA PARTE

REȚETE DIN CRUDITĂȚI CU MULTE ENZIME VII, VITAMINE = VIAȚĂ

„Numai hrana vie și proaspătă îi permite omului să rămână sănătos, să fie fericit și să simtă adevărul.” – Pitagora

În cadrul atelierelor pe care le-am ținut am urmărit să vă arăt cum să mâncăm mai puțin și să fim mai satisfăcuți, să ne hrănim mai bine, aceste idei și rețete le găsiți aici în prima parte.

Vom vedea că anumite alimente au efect antibiotic sau anti-inflamator, astfel vom putea schimba meniul în funcție de ce ne dorim să obținem și să observăm ce efect au alimentele asupra noastră.

Măcar 50% din hrana consumată zilnic ar trebui să fie în formă crudă, deoarece aceasta este o hrană „vie” care conține enzime, acestea fiind catalizatorii „vii” care îmbunătățesc considerabil funcțiile corpului în general. Se zice că devii ceea ce mănânci, astfel putem înțelege de ce este important să consumăm alimente în formă cât mai naturală și vie.

Dacă doriți să faceți schimbări benefice în meniu puteți să încercați să evitați orice conține aditivi chimici. Cel mai important sfat pe care aș putea să-l dau vreodată cuiva este să citească etichetele întotdeauna și să judece singur. Un alt pas important poate să fie să eliminăm alimentele care conțin zahăr alb, pe care organismul îl percepe ca și calorie goală și toxină, din cauză că prin procesele de rafinare pierde toate calitățile plantei din care provine. În plus, acesta prin procesul de înălbire se încarcă și cu substanțe chimice. Dacă doriți sau aveți nevoie de rezultate și

mai rapide, sau poate simțiți nevoia: să începeți prin eliminarea stimulentelelor cum ar fi alcoolul, cafeaua, țigările sau produse ce conțin cofeină. O săptămână puteți să vă concentrați să eliminați conservanții și să urmăriți cum vă simțiți. În a doua săptămână să începeți să eliminați produsele care conțin zahăr (multe produse care sunt conservate și superprocesate conțin și zahăr, chiar dacă nu sunt dulci), deci dacă încercați să eliminați conservanții implicit deveniți mai atenți și la zahăr. Încercați să beți apă în loc de cafea dimineața, iar după apă un suc proaspăt stors verde, sau altă culoare și observați diferența. Cum vă simțiți? Deja făcând acești pași simpli faceți enorm pentru sănătatea voastră. În continuare puteți să introduceți cât mai multe crudități în meniu.

Aveți grijă să consumați fructele pe stomacul gol, din cauză că timpul de digestie pentru fructe este scurt (cca. 30 min), acestea fermentează repede în combinație cu alte alimente, când acestea „le stau în cale”.

Importanța mersului la piață și relația cu producătorii

Pentru mine pregătirea mâncării înseamnă să mergem la piață, să pipăim și să mirosim legumele și fructele diferite, să stăm de vorbă cu vânzătorii, să gustăm ceva chiar acolo. Vânzătorilor le duc borcanele adunate, pentru care primim în schimb tot timpul câte o legumă sau un fruct și venind acasă preparăm din ele bunătați crude și colorate. Pentru mersul la piață dedic timp, fără să mă grăbesc undeva. Deoarece nu folosesc pungi de plastic știind că acestea sfârșesc în natură, poluând mediul nostru, mersul la piață necesită și o minimă pregătire. De obi-

cei iau cu mine câte două sacoșe de pânză, în care pun câteva cutii alimentare, în funcție de ce doresc să cumpăr, de exemplu zmeura merge în cutie că altfel se zdrobește. Mai pun și câteva caserole de rezervă. Toate acestea nu sunt grele. Sunt persoane care în locul caserolelor preferă săculețe de diferite dimensiuni din pânză, care se închid cu sfoară, sau puteți opta și pentru un coș mare împletit, unde puteți așeza mai multe produse. Deși pare un efort, în realitate nu este, deoarece la întoarcere oricum suntem încărcăți cu de toate, iar aceste cutii și sacoșele nu sunt grele. Faptul că am grijă și de mediu și nu doar de sănătatea mea, mă face să mă simt și mai fericită.

Ori de câte ori mă simt fără energie, sau pur și simplu din ceva motiv nu mă simt bine fizic sau sufletește, beau toată ziua sucuri din minunatele legume crude și fructe și mănânc crudități, fără să consum altceva și multă apă. De obicei după o zi de crudități și băut apă putem simți diferența în starea noastră sufletească.

Este interesant și util de studiat timpul de digerare al diferitelor alimente în stomac, pentru că de cele mai multe ori când credem că avem stomacul gol de fapt este un mesaj fals. De multe ori ni se pare că ne e foame, dar stomacul este încă încărcat, însă cu alimente fără valoare nutrițională deosebită și de aici semnalul de foame al organismului. Tocmai din cauza asta cred că dacă începem să introducem mai multe crudități în meniu e bine să ne asigurăm că facem pe stomacul gol dimineața, sau le consumăm ca o masă separată.

Puteți încerca să introduceți în meniul vostru sucurile de legume, permanent sau în anumite perioade când vă simțiți obo-

siți și încărcăți de toxine - la nivel mental sau fizic. Alegeți ingredientele în funcție de ce rezultate doriți să obțineți. Eu procedez în felul următor: dimineața beau apă pură de izvor cca. 750 ml (pare mult, dar dacă o beți într-o oră încet vă obișnuiți). Aceasta are rolul de a curăța și hidrata în același timp organismul. În această oră puteți face câteva exerciții ușoare de întindere dacă aveți posibilitatea, sau yoga. După ce am băut apă, în perioada aceasta de cură (de revigorare/detoxifiere/vindecare - în funcție de nevoi)- beau suc, (cca. 250–500 de ml) din legumele alese de către mine. După ce am băut sucul aștept cca. o oră și abia atunci mănânc prima masă a zilei: evident, după așa un început, ceva benefic organismului meu. Desigur sucurile au efect excelent și ca o gustare în timpul zilei, sau seara, cu condiția ca stomacul să nu fie supraîncărcat, ideal să fie gol.

E important să beți sucurile imediat după ce le-ați preparat cu storcătorul, deoarece acestea își pierd din calități altfel și nu mai sunt la fel de benefice. Căile naturale de eliminare a toxinelor sunt plămânii, porii pielii, rinichii și intestinele. Acestea semnalează când ceva nu funcționează bine din cauză că suntem încărcăți de toxine și atunci ar trebui să schimbăm ceva în programul nostru de zi cu zi sau și în meniul nostru. Avantajul sucurilor față de fructele sau legumele întregi este că, deoarece legumele conțin multe fibre, energia pe care o consumăm pentru digerarea lor este mai mare decât energia furnizată, în schimb sucul se absoarbe aproape imediat – sucul de fructe în 15 minute - furnizând o concentrație mult mai mare de substanțe nutritive decât cantitatea pe care am putea să o introducem mâncând legumele sau fructele întregi. Astfel devin deosebit de importante în tratarea anumitor afecțiuni.

Câteva exemple de ingrediente pentru sucuri și efectele lor

Alegeți combinația de sucuri după placul și nevoile voastre:

Citrice: au în compoziție numeroși compuși anticancerigeni; au efect antiinflamator; ajută la eliminarea din organism a unor substanțe chimice dăunătoare¹; cercetările arată că există o legătură între riscul scăzut de îmbolnăviri de cancer în special al tractului digestiv, aparatului respirator și consumul regulat de citrice, s-au observat diferențe de 40–50%.

Morcov: este o sursă importantă de calciu, din acest motiv este foarte hrănitor și pentru femei însărcinate cu nevoi crescute de calciu și vitamine; are efect benefic în vindecarea cancerului, are efect antiinfecțios, este recomandat în boli de sterilitate, boli endocrinologice, piele uscată, probleme cu văzul

Lăptucă: ajută la creșterea părului, refacerea celulelor nervoase și a țesuturilor

Sfecă roșie: are cea mai mare cantitate de vitamina K conținută de o legumă, conține vitaminele A, C, E, B1, B2, B2, C, acid folic, magneziu, fier, cupru, fosfor; contribuie la stabilizarea pH-ului din corp; poate combate anemia, are efect de detoxifiere a ficatului; pigmentul care dă sfeclei acea culoare intensă roșiatică - este un agent anticancerigen puternic – cercetările în domeniu arată că sfecla roșie este de un real ajutor în lupta contra cancerului de colon; se recomandă în special femeilor de toate vârstele; amestecată cu suc de morcovi, recomandată și femeilor aflate la menopauză

¹ Richard Béliveau Ph. D- Denis Gingras Ph. D: *Les aliments contre le cancer* [publicată în maghiară cu titlul Táplálkozassál a rák ellen de Kossuth Kiadó, 2006]