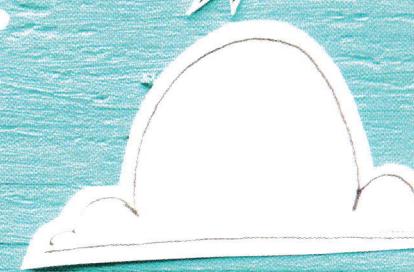


Librăria.ro
Respect pentru omeni și cărți

ÎNORÂZNEȘTE ȘI BUCĂTĂREȘTE!



60 DE REȚETE SIMPLE,
PE BAZĂ DE PLANTE,
PE CARE LE POT PREPARA COPIII
PENTRU A CREA SĂNĂTOȘI
ȘI A SALVA PLANETA

TEXT & ILUSTRATII
de RUBY ROTH

CUPRINS

INTRODUCERE: MESAJ DIN PARTEA AUTOAREI • VI

SĂ CUNOAȘTEM CÂTEVA INGREDIENTE • VIII

SIGURANȚA ÎN BUCĂTARIE • XIV

„A MEA”: SCRISOARE CĂtre ADULȚI • XVI

BĂUTURI • 1

CONDIMENTE, SOSURI ȘI CREME • 15

GUSTĂRI • 27

PREPARATE SĂTIOASE • 59

SALATE ȘI DRESSINGURI • 87

DESSERTURI • 99

CE ALTCEVA MAI PUTEAM FACE? • 114

LISTĂ DE CUMPĂRĂTURI • 116

RESURSE • 118

ȚI MULTUMESCI • 121

INDEX • 122

Librii de SĂ CUNOAȘTEM CÂTEVA INGREDIENTE

Respect pentru oameni și cărți

Poate că la început aceste alimente îți vor părea noi, dar te vei împrieteni repede cu ele! Au o durată de viață lungă și le poți găsi ușor pe toate la magazinele speciale de produse alimentare sănătoase, chiar și la supermarketuri și online, dacă vrei să îți fie aduse direct la ușă. Odată ce le cumpери, le vei folosi MULT în rețetele din cărticica aceasta. Uită-te și la [Resurse](#) (pagina 118) la mărcile mele preferate.

SIROPUL DE AGAVE este asemănător siropului de arțar, produs de arborele numit arțar. Doar că siropul de agave, dulce, este produs de un cactus – ca să vezi, ce tare este natură! Corpul tău asimilează acest sirop mult mai încet decât zahărul, astfel că nu vei deveni agitat dacă îl consumi.

ALGELE sunt plante mici care cresc în iazuri și în lacuri și sunt alimentele naturale perfecte, deoarece conțin multe proteine, vitamine, minerale și substanțe nutritive, care îți dă energie, benefice pentru inimă, sângele, ochii, creierul și sistemul tău imunitar. Algele sunt uscate și măcinată într-o pulbere pe care o poti găsi în raioanele cu vitamine din magazinele speciale sau online. Pot părea costisitoare, dar cu un termen de valabilitate mai îndelungat, astfel că la fiecare utilizare a acestei pulberi hrănitoare vei cheltui de fapt doar câțiva bănuți. Algele sunt super bune pentru hrana și sănătatea ta. În cartea noastră de rețete folosim două tipuri de alge:



ALGELE ALBASTRE-VERZUI, denumite astfel datorită culorii lor frumoase. Consumă cât de multe poți, adăugându-le în sucuri, în apă (pe care o vor colora în cea mai frumoasă nuanță de turcoaz!), în salate, în rețetele cu ciocolată sau în guacamole.



SPIRULINA și-a căpătat numele de la forma pe care o are: la microscop arată exact ca un mănușchi de spirale mititile. Pulberea aceasta de culoare verde-negricios poate fi presărată cu voie bună peste orice, de la fructe pasate la floricele de porumb, și va colora totul în verde.

FAINA DE MIGDALE este obținută pur și simplu prin măcinarea migdalelor într-o pulbere fină. Un pachet îți va ajunge multă vreme și noi o vom folosi în numeroase rețete. În plus, este gustoasă presărată pe orice, de la salate de fructe la înghețată, iaurt sau fulgi de ovăz ori în fructe pasate.

CUBURILE DE BULION sunt formate dintr-un amestec de ulei, plante aromatice și sare. Se topesc în supe pentru a le face super-gustoase. **NOTĂ:** Cele mai multe cuburi de bulion sunt făcute cu ulei de palmier care provine adesea din ferme ce distrug pădurile pentru a-și planta culturile, dar eu folosesc marca Rapunzel, deoarece este vegană, ecologică, nu afectează habitatele și este și durabilă. Poți găsi cuburi Rapunzel în magazinele speciale ori online. De îndată ce vei deprinde arta de a găti supele din rețetarul nostru, le vei putea înmînări cu plante aromatice uscate sau proaspete, cu usturoi, cu sare sau cu un fir de ulei. Aruncă mirodeniile direct în supă în timpul fierberii.

AMINOACIZII LICHIZI marca BRAGG (Bragg's pe scurt) arată ca sosul de soia și au un gust asemănător (vezi shoyu, pagina xii). La adăugarea ingredientului, supele, salatele și sosurile capătă o aromă sărată delicioasă, acesta fiind în același timp bogat în aminoacizi sănătoși (proteine). Eu îl am mereu la îndemână în bucătărie. Îl pot găsi în magazine online.

CACAO Semințele de CACAO (rimează cu MACAO) se formează în fructul produs de arborele de ciocolată — da, ciocolata crește în copaci! Cacaoa brută nu este

dulce în mod natural, dar are gustul de ciocolată pe care îl iubim cu totii și este unul dintre cele mai nutritive alimente de pe planetă, conținând o mulțime de antioxidantă (protectorii celulelor), vitamine și minerale precum magneziul, fierul, vitamina C și omega-6. A dat Norocul peste noi! În rețetele noastre, o folosim de cele mai multe ori sub formă de pudră, dar tu o poți cumpăra sub formă de praf de cacao, de boabe nemăcinate sau de miez zdrobit (bucătele pisate).



NOTĂ: Căută pudră de cacao **NEPRELUCRATĂ**, nu cacao solubilă, care de obicei e amestecată cu alte ingrediente și nu este la fel de hrănitoare.





SEMINȚELE DE CHIA sunt mici, de culoare albă sau neagră și conțin grăsimi speciale, sănătoase, numite omega. Împreună cu fasolea și porumbul, semințele de chia au reprezentat unul dintre principalele alimente ale vechilor populații de azteci, care le consumau pentru forță și energie, dar și ca medicamente. Chia se găsește ușor la multe magazine alimentare, la orice magazin de produse alimentare sănătoase sau online.



NUCA DE COCOS Vom folosi nuca de cocos uscată foarte des, mai precis miezul ei alb. O poți găsi în raioanele de produse vrac sau pentru copt din magazinele alimentare – măruntită (forma cea mai potrivită pentru rețeta [Colibe din cocos](#), pagina 113) sau sub formă de fulgi mai mari pentru rețetele precum [Muesli cu aluat sfărâmicios](#) (pagina 38) sau [Vâlvătăie aprinsă, farfurie linsă](#) (pagina 28). Dacă rețeta spune că ai nevoie doar de „nucă de cocos uscată”, alege forma pe care o preferi. Nuca de cocos conține o sumă de grăsimi sănătoase și ajută la absorbiția altor substanțe nutritive pentru a hrăni celulele din corpul tău.

ULEIUL DE COCOS este stors din miezul de nucă de cocos și este o grăsime sănătoasă care ne protejează celulele, ne hrănește creierul, ne echilibrează hormonii (mesagerii corpului) și ne ajută să luptăm împotriva virusilor, a germenilor și a bacteriilor. Caută uleiul „presat la rece”.

FRUCTELE DE GOJI sunt la fel de populare în Asia precum stafidele în America de Nord și încep să devină tot mai cunoscute în întreaga lume. Cleioase și dulci, ele sunt pline-ochi cu tot felul de bunătăți! Fructele de Goji au mai multă vitamina C decât portocalele, mai mult beta-caroten decât morcovii și mai mult fier decât spanacul!



SEMINȚELE DE CÂNEPĂ sunt asemenea unor luni mici. Sunt moi și pline de aminoacizi esențiali (proteine) de care are nevoie corpul omenesc! Substanțele hrănitoare din semințele de cânepă sunt extrem de bio-disponibile („bio” = „viață”), adică organismul tău absorbe și folosește aceste proteine mai bine decât pe cele din carne sau din lactate. În plus, echilibrul dintre grăsimile sănătoase omega-3 și omega-6 este excelent în semințele de cânepă, fiind o hrana necesară creierului tău.



MOCHI este un aluat făcut din orez (folosește soiul brun).

Îl găsești la magazine online (sub formă de bucăți plate, tari).

Dacă îl cocci, se transformă într-un produs de patiserie pufos și îl poți acoperi cu orice îți poftește înima, dulce sau sărat. Nu conține grâu sau gluten.

DROJDIA INACTIVĂ este o pulbere galbenă, sub formă de fulgi, cu gust de brânză, doldora de substanțe nutritive importante, în special vitamina B12.

În vremurile străvechi, oamenii își asigurau aportul de vitamina B12 prin consumul de alimente cultivate în soluri populate de bacterii benefice, însă în ziua de azi pământul nu mai este la fel de bogat și majoritatea oamenilor nu mai reușesc să-și asigure necesarul de vitamina B12.

Aici ne ajută drojdia inactivă. Noi o folosim aproape în fiecare zi în salate, supe, în mâncăruri cu legume și leguminoase, ba chiar și pe floricele de porumb.



QUINOA (CHI-NOA) este un grăunte șugubăț, care ascunde în el toate tipurile de proteine de care are nevoie corpul nostru, plus multe alte vitamine și minerale importante. Se găsește rapid și îl poți găsi în majoritatea magazinelor alimentare. Simplu ca bună ziua!

ALGELE MARINE Da, acestea sunt plante pe care le vezi plutind în ocean! Nori (sau Laver), Kombu (sau varec), Palm, Arame, Hijiki și Wakame sunt toate soiuri diferite de alge marine comestibile. Locuitorii din Japonia, Coreea și China consumă alge marine de mii de ani (în alge înfășoară de fapt rulourile de sushi), iar acum toți oamenii încep să înțeleagă și ei că algele nu sunt numai delicioase, ci și îndesate cu proteine, vitamine, minerale și substanțe hrănitoare importante, cum este iodul. Gustările din alge marine sunt pachetele de foi Nori prăjite și sărate. Poți găsi alge marine și gustări din ele la Whole Foods, Trader Joe, Costco și la orice magazin de produse alimentare sănătoase ori asiatică.

SHOYU este denumirea japoneză a sosului de soia, având un gust un pic mai puternic decât Aminoacizii Lichizi și îl poți folosi în locul lor. Caută sos de soia Nama, care este brut și mai hrănitor decât sosul de soia obișnuit.





STEVIA este o dulceată naturală fără vreun pic de zahăr. Frunzulițele verzi ale plantei de stevie sunt de zece ori mai dulci decât zahărul, dar chiar și oșa diabeticii o pot consuma fără probleme! Cumpăr-o sub formă de pulbere sau lichidă de la orice magazin de produse sănătoase... și încearcă să crești câteva fire de plantă și în curtea casei tale!

TAHINI este o cremă fină, asemănătoare untilui de arahide, dar obținută din semințe de susan, care poate avea un gust amar ca atare, dar amestecată în rețete se transformă complet – prinde o aromă untoasă, de nucă.

TEMPEH este soia fermentată (maturată) și pisată, un aliment bogat în proteine, cu care poți prepara o mulțime de rețete deoarece absoarbe aroma ingredientelor cu care îl combini. În carteoa noastră de bucătă, îl vom folosi pentru a înlocui peștele în [Salată de ton deghidizat, foarte greu de refuzat](#) (pagina 70). Îl găsești în pachete vidate sau conservat la borcan în magazine de produse alimentare sănătoase.

CURCUMA este o rădăcină asemănătoare ghimbirului la exterior și morcovului la interior, vândută sub formă de condiment apetisant de culoare galben-portocalie, binecunoscută pentru proprietățile sale antioxidantă (protecție celulară) și antiinflamatoare (calmează durerea). Este un condiment foarte bun, deloc iute, cu care ne putem juca cât e ziua de lungă pentru că acoperă totul în galben-auriu!



Majoritatea băuturilor nesănătoase conțin ~~arome~~ artificiale și ~~coloranți~~ chimici – bleah!
Hai să FACEM LUCRURILE CU CAP! Adaugă puțină culoare în apa pe care o
bezi zilnic folosindu-te de ingrediente NATURALE – iată o IDEE STRASNICĂ!

APĂ AÎN CULORI VII POFTĂ SĂ TI-O REÎNVII

1 SAU 2 PORTII



PROASPĂT și CURAT:

5 sau
mai
multe
BUSUIOC și/sau FRUNZE DE MENTĂ,
RUPTE PENTRU A-ȘI ELIBERA AROMA
(SAU UN PLICULET DE CEAI DE MENTĂ)



ROZ GÂDILICIOS:
3 sau
mai
multe
cipșușne TĂIATE

LAGUNA ALBASTRĂ:
O PLOAIE de
ALTE ALBASTRE-VERZUI



SUC MAGENTA:

2 sau
mai
multe
FELII DE SFECLĂ CRUDA



LAGUNA VERDE:

0
PĂRIE
de
SPIRULINĂ



GALBEN DE POLEN:

3 sau
mai
multe
FELII DE LĂMIIE
MUSETEL
(FLORI USCATE sau 1 PLICULET DE CEAI)



Așază ingredientele alese într-un pahar de sticlă cu capac. Dacă folosești fructe de pădure, zdrobește-le mai întâi ușor cu ajutorul unei linguri. Adaugă cam 1 cană de apă.

Pune capacul și

AMESTECĂ BINE DE TOT!

Pot să bea sucul imediat sau îl pot lăsa în frigider, peste noapte. Dacă vrei, îl pot îndulci cu un praf de pudră de stevie

sau cu puțin sirop de agave. NOTĂ: Dacă îți dorești ca Apa ta în culori vii să fie perfectă și să te sănătățească, înălță-o în pahar printr-o sită fină, chiar înainte să o bei.



ATUNCI CÂND CORPULUI TA NU ESTE SETE, DE FĂPT CREIERUL TI SE MICSOREAZĂ! BEA MULTĂ APĂ PENTRU A TE MENTINE HIDRATAT - VEI avea nevoie de TOATĂ FORȚA CREIERULUI TA dacă îți propui să salvezi lumea.

Salata aceasta contine numai
guacamole și verdeturi, pisate laolaltă!

Atât! Începe cu rețeta de bază și încearcă
diferite combinații pentru a îți-o personaliza cu adevărat.

CU PIURE VERZUI CU JUNGLA O DEZLANTUI

1 PORTIE

1 AVOCADO

1 LINGURITĂ DE LĂMÂIE sau SUC DE LIME ori mai mult

O PLOAIE de CEAPĂ ROȘIE TOCATĂ sau de USTUROI

SARE DE MARE

OPTIONAL: UN PRAF DE PUDRĂ DE SPIRULINĂ
(PENTRU UN PLUS DE VERDE și DE SANATATE)

GUACAMOLE

ADAUGĂ
LA FINAL
(ALEGE UN
INGREDIENT sau
AMESTECĂ și
POTRIVEȘTE)

BUCAȚELE DE SALATĂ VERDE, KALE,
BUSUIOC, PĂTRUNJEL, CORIANDRU, RUCOLA,
SPANAC, TATSOI sau ORICE ALTE VERDETURI, MARL
SAU MICI, SPĂLATE; ULEI DE MĂSLINE (DACĂ ESTE NEVOIE)

Folosește o furculită pentru a face mai întâi pasta de guacamole,
într-un castron foarte. Adaugă mai apoi verdeturile și AMESTECĂ
BINE, BINE! Gustă și potrivește aromele. Dacă legumele par com
uscate, mai adaugă un strop de ulei de măsline.



EXPLOATATIILE ZOOTEHNICE

REPREZINTĂ PRINCIPALA CAUZĂ A DEFRIŞĂRILOR DIN ÎNTREAGA LUME. ÎN PREZENT, PĂDURILE TROPICALE ACOPERĂ MAI PUTIN DE 6% DIN SUPRAFAȚA GLOBULUI, DAR ÎNCĂ ADĂPOSTESC PESTE JUMĂTATE DIN TOATE SPECIILE DE PLANTE ȘI ANIMALE DIN ÎNTREAGA LUME! PENTRU A LE SALVA PE CELE RĂMASE, OAMENII AU ÎNCEPUT SĂ SE ORGANIZEZE CU SCOPUL DE A OPRI DEFRIŞările ȘI A CREŞTE NOI PĂDURI. ȘI CLASA TA LE poate DA O MÂNă DE AJUTOR, ALĂTURÂNDU-LI-SE SAU ADUNÂND BANI PENTRU O ORGANIZAȚIE CARE SE OCUPĂ DE PROTEJAREA

ACESTORA SAU PENTRU UN PROIECT DE

REÎMPĂDURIRE (MILIOANE DE COPACI ASTEAPTA SĂ FIE PLANTATI).