



Peste
10 000
de exemplare vândute

REȚETE VEGANE
FĂRĂ FOC

Ligia Pop



Cuprins

Motivație pentru o alimentație <i>raw vegană</i>	5
Despre ingrediente și aparatură.....	24
Pâine din amestec de semințe.....	37
Pâine italiană.....	39
Pâine cu usturoi și chlorella.....	41
Lapte de migdale.....	43
Lapte de susan.....	45
Smântână din nuci.....	47
Frișcă din caju.....	49
Brânză de nuci.....	51
Brânză din semințe.....	53
Pateu de dovleci.....	55
Pateu de roșii uscate la soare.....	57
Cremă de roșii.....	59
Maioneză <i>raw vegană</i>	61
Dressing din fulgi de drojdie.....	63
Roșii uscate păstrate în ulei.....	65
Vegeta naturală.....	67
Salată de avocado și varză roșie.....	69
Salată de varză roșie și vlăstari.....	71

Salată de crudități cu maioneză.....	73
Salată de napi.....	75
Legume cu maioneză de avocado	77
Salată probiotică.....	79
Tartine cu cremă de roșii și ceapă „călită“	81
Legume marinate.....	83
„Orez“ cu legume	85
Rulouri de castraveți.....	87
Roșii umplute	89
Roșii aperitiv	91
Hamburger <i>Raw Vegan</i>	93
Chiftele din conopidă	95
Chiftele din legume	97
Chiftele din legume și semințe	99
Chips din ardei	101
Chips de spanac sau kale.....	103
Supă cremă	105
Supă de ciuperci	107
Supă de spanac	109
Supă de roșii	111
Supă de alge marine	113
Spaghete din dovlecei	115
Ciuperci și roșii marinate.....	117
Ciuperci cu maioneză	119
Ciuperci umplute	121
Cremă din nucă de cocos	123

Creme pentru prăjituri.....	125
Gem de prune.....	127
Biscuiți din vișine cu umplutură pufoasă.....	129
Prăjitură cu cireșe.....	131
Bomboane în stil „Raffaello“	133
Bombonele cu afine.....	135
Bombonele	137
Negrese din semințe de cânepă	139
Negrese din semințe de floarea-soarelui.....	141
Ciocolată.....	143
Inimioare din semințe de cânepă	145
Prăjitură de mere	147
Fursecuri <i>raw</i> cu ghimbir	149
Pască <i>raw vegană</i>	151
Înghețată de căpșuni.....	153
Parfait de căpșuni.....	155
Sorbet de coacăze.....	157
Parfait paradis	159
Suc verde răcoritor.....	161
Budincă de vișine și mango.....	163
<i>Eggnog Raw Vegan</i>	165
Smoothie din căpșuni.....	167
Smoothie din verdețuri.....	169
Shake din fructe de pădure	171
Piña colada.....	173
Elixirul tinereții	175

Gingerată	177
Băutură contra răcelii.....	179
Tort de banane	181
Tort de caise	183
Tort de căpșuni	185
Tort de ciocolată și mentă	187
Tort de frișcă.....	189
Tort de iarnă.....	191
Tort de mango	193
Tort glazurat de merișoare.....	195

Motivație pentru o alimentație *raw vegană*

Această carte este dedicată întregului public care își dorește să-și îmbunătățească stilul de alimentație, nu doar celor care vor să elimine produsele animale sau să mănânce în totalitate crud.

Ceea ce vă propun este simplu. Încercați să-i adăugați mâncării obișnuite cantități mai mici sau mai mari de crudități, folosind rețetele din această carte, care se pregătesc doar cu ingrediente vegane crude.

De multe ori când vorbim de alimentația *raw vegană* (se pronunță ro-vigăn), termen tradus ca și „alimentația vegană fără foc“, ne gândim imediat doar la salate, la sucul de morcovi, mere și cam atât. În această carte se află 80 de rețete vegane fără foc, gustoase și pline de savoare, care vă vor delecta simțurile și vă vor demonstra că există combinații simple și uimitoare.

Ce înseamnă *raw vegan* sau *raw food*?

Denumirea *raw vegan* sau *raw food* înseamnă alimentația vegană fără foc (vegană = fără ingrediente de origine animală, ci doar vegetală), în care alimentele de bază sunt:

- legumele, într-o varietate cât mai largă, dar în special leguminoasele pline de clorofilă;
- germenii și vlăstarii, surse majore de proteine complexe, ușor de asimilat și de digerat atât vara, cât și pe timp friguros;
- semințele și nucile, de asemenea, surse de proteine și acizi grași esențiali;
- fructele naturale în proporție destul de mică, dar și din cele uscate în mod natural, fără coloranți sau zahăr;

- superalimentele, gen algele marine, care reprezintă sursa cea mai complexă de minerale din lume, și până la prafuri vegetale deshidratate, bogate în nutrienți complecși.

Cu toate aceste ingrediente se pot face variații și combinații corecte din punct de vedere nutrițional, deosebite și pe gusturile gurmanzilor. Când spun *raw* (crud), nu mă refer doar la morcovi și la salate goale. Alimentația *raw* cuprinde foarte multe rețete pentru gurmanzi, la care mulți nici nu au visat. În această carte veți putea experimenta o mulțime de rețete, de la lapte de migdale, susan sau orez, pâine din nuci și combinații diverse de semințe germinate, pizza, pateuri și unturi vegetale, brânzeturi din nuci cu un gust excepțional, chiftele, ciuperci cu maioneză, legume marinate, deserturi extrem de simple și delicioase, torturi, înghețate și prăjituri sănătoase – în special, pentru copiii noștri.

De ce să consumăm *raw food*?

Să vedem acum pe scurt doar cinci motive (dintre multe altele) care ne vor determina să avem o alimentație bogată în hrană *raw vegană*.

1. Este o sursă unică de enzime necesare. Doza concentrată se găsește doar în vegetale, precum ar fi frunzele verzi comestibile. Enzimele sunt necesare pentru fiecare reacție chimică din corp. Din păcate, corpurile noastre au un număr limitat de enzime și este nevoie în permanență de realimentarea depozitului. Enzimele din mâncarea naturală sunt distruse atunci când hrana este încălzită sau gătită la o temperatură mai mare de 40°C, iar vitaminele și mineralele sunt distruse în proporție de până la 97%.

Așadar, dacă mâncarea gătită este predominantă în alimentația noastră, atunci, niciodată nu vom avea suficiente enzime digestive și metabolice în organism. Corpul nostru va consuma cu lăcomie enzimele din rezerva lui pentru a digera și metaboliza mâncarea ingerată.

Cu cât va fi alocată mai multă energie digestiei, cu atât mai mult energia noastră va scădea. După masă ne vom simți letargici, somnoroși și obosiți, aceste simptome fiind niște semne clare care indică un lucru sigur: stomacul se străduiește, prin consumarea de energie prețioasă, să digere materia fără

viață, lipsită de vitamine, minerale și enzime, numită de noi mâncare. De aceea, avem o așa mare nevoie în corp de hrană aducătoare de enzime digestive vii, pline de energie și putere.

2. Clorofila prezentă din abundență în hrana vie ajută la transportul oxigenului în corp, iar într-un mediu bine oxigenat nu se dezvoltă nicio celulă anormală.

3. Alimentația bogată în hrană vie are conținut ridicat de apă, iar aceasta ne va ajuta să ne simțim sătui după porții mici, fiind totodată și hidratați.

4. Cruditățile vegetale au un conținut mare de fibre, care ne vor ajuta la eliminarea reziduurilor și la ușurarea tranzitului intestinal.

5. O alimentație preponderent *raw vegană* conține nutrienți complecși, nealterați, care ne vor ajuta să ne păstrăm corpul sănătos, tânăr, bine întreținut și fără urmă de anemie.

Toate acestea vor contribui la eliminarea toxinelor, la menținerea unei greutate normale, dar și a unui ten și a unei pieeli fine, precum și a unui păr strălucitor și a unor unghii pline de vitalitate.

Alimentația bogată în hrană vie ajută oamenii să fie mai tineri, mai frumoși și mai sănătoși. Vă îndemn pe toți să o prețuiți cum se cuvine!

Ce aduce boala în corp?

Mâncarea tradițională bogată în alimente procesate, cum ar fi tot ce intră în categoria produselor de panificație și mai ales de cofetărie, a celor de origine animală, fructele culese verzi și coapte artificial, cât și procentul mare de preparate gătite, care sunt foarte slabe din punct de vedere nutrițional, toate transformă în timp corpurile noastre în medii acide, prielnice bolilor atât acute, cât și cronice. Se știe că într-un corp sărăcit de nutrienți, boala își face foarte ușor locaș. Alimentația alcalină, bogată în legume proaspete și, în special, verzi, colorate intens, cât și în vlăstari de legume și verdețuri, va restabili echilibrul pH-ului din organism.



Despre ingrediente și aparatură

Superalimente

Mesquite



Mesquite este o pudră măcinată din semințele copacului cu același nume. Are un gust dulce, parfumat, asemănător caramelului, cu o aromă precum a scortişoarei și a cuişoarelor. Pudra este recunoscută pentru proprietățile sale 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 în corp o senzație de sațietate. Adăugați mesquite în orice nectar de fructe și senzația de foame va dispărea. Este un superaliment bogat în fibre și proteine (17%). Conține un aminoacid esențial, rar întâlnit în natură: lizina. Este o sursă naturală a următoarelor minerale, într-o formă ușor de absorbit: calciu, magneziu, fier, zinc și potasiu.

Nuci crude caju

Nucile crude caju au un rol important în menținerea unei inimi sănătoase și în privința micșorării riscului de atac de cord. Sunt o sursă importantă de proteine și de minerale, precum cupru și magneziu.



Nuci de pin



Nucile de pin conțin magneziu și potasiu, care ajută la menținerea sub control a presiunii arteriale, cât și a unei inimi sănătoase. Conțin vitamina E, K și niacină. Nucile de pin taie pofta de mâncare, pentru că dețin un acid numit pinolenic. Acesta stimulează secreția de hormoni care semnaleză creierului că persoana este sătulă. Totodată, are „puterea” chimică de a lupta împotriva poftelor culinare nu tocmai sănătoase.

Nuci braziliene

Nucile braziliene conțin cea mai mare cantitate de seleniu dintre toate tipurile de nuci. Seleniul este un antioxidant care protejează împotriva atacurilor de inimă și a anumitor forme de cancer, precum ar fi cel de prostată.



Hrișcă *raw*



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.



*Pâine din amestec
de seminte*

Ingrediente

100 g semințe de in măcinate
100 g migdale măcinate*
100 g semințe de floarea-soarelui
100 g semințe de susan
100 g semințe de dovleac măcinate
apă după consistență
sare neiodată după gust

Pentru final

100 g semințe de susan
100 g semințe decorticate de floarea-soarelui
50 g mac

* Făinurile din semințe sau nuci se obțin prin măcinarea acestora cu ajutorul unui robot de bucătărie sau al unei râșnițe.

Mod de preparare

Amestecăm toate ingredientele până se leagă un aluat fărâmițos, dar în același timp lipicios. Jumătate din compoziție se așază pe o folie paraflex sau pe una cerată și se nivelează cu ajutorul unei palete de lemn sau cu mâinile înmuiate în apă. Varianta cea mai simplă este să așezăm deasupra o folie culinară și, cu ajutorul unui făcăleț sau cu o sticlă, să nivelăm totul, până obținem o foaie de 1-2 cm grosime.

În final, se presară semințele de susan, de mac și de floarea-soarelui. Adăugăm folia culinară deasupra și le presăm în compoziție. Dăm folia la o parte și, cu ajutorul unui cuțit de unt, porționăm parțial aluatul în formele dorite. Dăm pâinicile la deshidrator timp de 2 ore, la 40°C. După ce timpul s-a scurs, întoarcem pâinicile și scoatem folia de paraflex/cerată. Le mai lăsăm la uscat încă 5-7 ore, în funcție de consistența dorită. Dacă le preferați mai uscate și mai crocante, uscați-le timp de 8-9 ore la 40°C. Din compoziția de mai sus ies două tăvi de Excalibur cu pâinici delicioase.

Modalitatea de păstrare: se pot ține într-un săculeț de bumbac timp de 2-3 săptămâni sau într-o pungă de hârtie.