

Wegetarianizm, weganizm, surowy weganizm - Przepisy

Beata Maciejewska

Gdy pada słowo „**wegetarianizm**” to generalnie kojarzy się ono z niejedzeniem mięsa, wegetarianie różnią się między sobą motywacją podjęcia decyzji o odejściu od mięsnej kuchni, jak i stylem życia, oraz samym rozumieniem, czym dla każdego z nich jest „wegetarianizm”. Niektórzy wegetarianie nie jedzą jajek, inni ryb, jeszcze inni unikają miodu twierdząc, że pochodzi od zwierząt. Tak, jak kto chce pojmować tę kwestię dietetyczną tak niechaj pozostanie to naszym wyborem czynionym na podstawie zdobywanej wiedzy, doświadczenia i zdrowia oraz przekonania.

Moje spotkanie z pogłębieniem świadomości cudu Życia, a co w konsekwencji przyniosło zmianę zwyczajów dietetycznych, zaczęło się od zupełnego odrzucenia mięsa, pod każdą postacią, ale pamiętam, że wtedy wzmożła się moja konsumpcja nabiału. Jadłam duże ilości jogurtów i sera białego. Ser żółty odrzuciłam prawie tak szybko jak mięso dowiedziawszy się, że jest tak samo ciężko strawny i nie odżywczy jak mięso. Potem przestałam pić herbatę czarną, zieloną, kawę, o wiele później zrezygnowałam z cukru, czekolady, lodów. Herbatę zastąpiły najpierw herbaty 100% owocowe, ziołowe, kawy Inka i Anatol, potem po prostu czysta woda mineralna z dodatkiem kilku kropel cytryny cudownie nawadniała i oczyszczała oraz ożywiała mój organizm i tak jest do dzisiaj. (Wodę piję w ilości około 6-8 szklanek dziennie, tylko między posiłkami, zawsze na pół godziny przed planowanym posiłkiem i dwie godziny po posiłku. Jemy dwa razy dziennie,



śniadanie pomiędzy 7:00 a 9:00 rano i obiad pomiędzy 14:00 a 16:00).

Słodycze

zastąpiły masła orzechowe, sezamowe, miód, melasa, desery owocowe z mlekiem kokosowym, rodzyнки... batony muesli, pyszne ciasta z kaszki mannej przyrządzane bez margaryn, jajek, cukru, a nawet drożdży, które też stały się z czasem coraz rzadsze w naszej kuchni. Wegetarianką byłam około 11 lat gdy...

...wraz ze zdobywaniem głębszej wiedzy i doświadczeń w nowym stylu życia zaczęłam gotować i przyrządzać w domu takie produkty, które zupełnie niwelowały zapotrzebowanie na nabiał. I tak stałam się **weganką**.

Weganizm to spożywanie warzyw, owoców, zbóż, ziaren i nasion oraz ziela. Weganizm nie uznaje żadnych produktów odzwierzęcych (osobiście miód używam, nie uznając go za produkt pochodzący od zwierząt).

Nauczyłam się przygotowywać tyle past, pasztetów, dań śniadaniowych i obiadowych oraz deserów, że nabiał stał się zbędny. Około 5 lat byłam weganką (tak więc już około 16 lat jestem poza tym co nazywamy



kuchnią tradycyjną), a teraz właśnie wraz z mężem jesteśmy w trakcie delikatnego i spokojnego przejścia, w kierunku tego co nasz znajomy nazwał „ostatnim przystankiem dietetycznym” mianowicie **surowy weganizm (raw vegan – piszę angielską nazwę dla tych, którzy chcieliby ewentualnie podowiadzać się więcej na ten temat z anglojęzycznych stron www, a jest co czytać na ten temat!) lub polska nazwa witarianizm. 100% surowy weganizm nazywany jest też frutarianizmem.**

Surowy weganizm zupełnie odrzuca gotowanie. Jego istotą jest spożywanie pokarmu w surowym stanie, taki jaki wyrasta z ziemi, czy owocuje na drzewie i to bez nawozów, oprysków, z nasion niemodyfikowanych genetycznie. Gotowanie zabija enzymy i witaminy. Pokarm staje się martwy zalegając godzinami w naszym układzie pokarmowym, gnijąc i obciążając nasze organy. Pokarm żywy, taki jak świeże kiełki nasion i zbóż, świeże, zdrowe, dojrzałe owoce, zielone rośliny jak pietruszka, koperek, liście sałaty, kapusty mające w sobie życie, energię słoneczną - czyli Słońce ☺ w postaci chlorofilu i są dla nas najlepszym pokarmem darzącym nas życiem, witalnością i energią, a nade wszystko czynią z nas istoty duchowe, nie potęgują w nas zwierzęcych namiętności i podniet. Surowy pokarm darzy nasze komórki życiem zatrzymując procesy starzenia. Surowa dieta wraz z uprawianiem ćwiczeń fizycznych czyni w naszym życiu cuda! Pomaga nie tylko odpędzić mnóstwo chorób, ale powoduje, że mamy dobre nastawienie do cudu jakim jest Życie.

W naszej rodzinie weganizm - witarianizm opiera się na jedzeniu owoców, a nie warzyw - zjadamy jedynie zielone części naziemne warzyw jak natka pietruszki, koperek, liście sałaty, jarmuż, szczypiorek; liście mięty, botwinę oraz nasiona sezamu, siemię lniane, pestki dyni, słonecznik i zboża, pszenica, żyto, orkisz, jęczmień zazwyczaj jako kiełki lub młoda trawa (cały czas zdobywam więcej wiedzy na ten temat).

Na rynku zaczynają już być dostępne specjalne kiełkownice, nie te trzyczęściowe, plastikowe, okrągłe obsługiwane ręcznie, ale maszynerie nazywane np. mikro farmą z systemem nawadniania i dotleniania kiełków, w których to kiełkownicach można samodzielnie zimą wyhodować sobie codziennie sporą porcję zieleniny np. trawy pszenicznej. Systemy dotleniające i nawadniające utrzymują odpowiednią temperaturę, wilgotność, powodują, że kiełki nie gniją, a te o zielonych listkach mają ciągle piękne białe korzonki bez śladu pleśni. Podam linki do stron www anglojęzycznych, na których można sobie poczytać o tych kiełkownicach:

<http://www.greensmoothie.com/>

<http://puregreen.istore.pl/pl/kielkownica-lexen-healthy-sprouter-gratis.html?partner=3267>

Podam teraz kilka przepisów na zestawy śniadaniowe i obiadowe (tak naprawdę to można je jeść zamiennie) zarówno na czas weganizmu i surowego weganizmu. Będzie to tylko mała część wszystkich kulinarnych możliwości w dziedzinie weganizmu czy surowego weganizmu. Przepisów „wegetariańskich” z użyciem jajek i nabiału nie będę podawać, gdyż są one generalnie takie jak w zwykłej, tradycyjnej kuchni tyle, że bezmięsnej.

Przepisy te pochodzą będą z moich prywatnych zbiorów, jak i z wydanych poradników, które serdecznie polecam, pod przepisami z danych książek podam ich tytuły i autorki oraz adres gdzie można je nabyć, zacznę od przepisów wegańskich bez użycia mięsa i nabiału, ale pozwalając gotowanie, a potem przejdę do surowego weganizmu z użyciem owoców, nasion, zbóż i zielonych roślin bez gotowania. W przepisach używamy wyłącznie oliwy z oliwek i innych olejów na zimno tłoczonych. Oto spis treści:

Weganizm gotowany

1. Chleb Iwonki i Beatki..... str. 6
2. Chleb Kasi str. 6
3. Bułeczka drożdżowa Danusi str. 7
4. Przaśniki (podpłomyki) str. 7
5. Granola str. 8

Coś do chlebka

6. Pasta z drożdży str. 9
7. Pasta z soczewicy str. 9
8. Pasta z ziaren str. 9
9. Pasta z selera str. 10
10. Serek Tofu str. 10
11. Pasztet sojowo warzywny str. 11
12. Pasztet z chleba razowego str. 11

Dalsze dania śniadaniowe

13. Budyń z kaszy jaglanej str. 11
14. Mleko owsiane str. 12
15. Mleko kokosowo cytrynowe str. 12
16. Polenta kukurydziana str. 13

Dania obiadowe

17. Pierogi z soczewicy i ryżu str. 13
18. Pizza z sosem czosnkowym str. 14

19. Sos pomidorowy	str. 14
20. Sos czosnkowy	str. 14
21. Sos z nerkowców	str. 15
22. Surówka Agnieszki	str. 15
23. Surówka Beaty	str. 16
24. Mizeria Beaty	str. 16
25. Kotleciki z płatków owsianych i orzechów	str. 16
26. Kotleciki z ryżu z pieczarkami	str. 17
27. Kotlety włoskie	str. 17
28. Panierka	str. 17
29. Kotlety ze słonecznika	str. 17
30. Zapiekany ryż z jabłkami	str. 18

Desery

31. Szarlotka	str. 18
32. Makowiec	str. 18
33. Kruszonka	str. 19
34. Deser karobowy	str. 19
35. Kisielowiec	str. 20
36. Kaszkowiec	str. 20

Weganizm surowy - bez gotowania

37. Zielone koktajle	str. 24
38. Pasta z awokado	str. 25
39. Zielona surówka I	str. 25
40. Zielony sos	str. 25
41. Pasta z sezamu i słonecznika I	str. 26
42. Pasta z sezamu i słonecznika II	str. 26

Przepisy ze strony:

<http://badzweganinem.blox.pl/html/1310721,262146,21.html?801734>

- 43. Krakеры z dyni str. 26
- 44. Surowe ciasteczka makowe str. 27
- 45. Ciasto owocowe str. 28
- 46. Surowe ciasteczka orzechowo-rodzynkowe str. 29
- 47. Surowe ciasteczka migdałowo – kokosowe str. 29
- 48. Pyszny surowy deser z pomarańczą i orzechami cashew str. 30
- 49. Surowa zupka pomidorowa str. 30
- 50. Chłodnik witarianiński str. 30

Przepisy z mojego prywatnego zbioru:

- 51. Moczone płatki str. 30
- 52. Mleko migdałowe str. 32
- 53. Sorbety malinowe, truskawkowe str. 32
- 54. Lody bananowe str. 32
- 55. Deser bananowy str. 32
- 56. Moczony surowy ryż w surówce meksykańskiej str. 32
- 57. Pasty z dowolnych kiełków i nasion str. 33

Przepisy ze strony: www.thegardendiet.com

- 58. Dip Storma str. 33
- 59. Ser Tahini str. 33
- 60. Nasza ulubiona sałatka..... str. 34
- 61. Orzechowe Sushi str. 34
- 62. Orzechowe klopsiki str. 35
- 63. Orzechowa pizza str. 35
- 64. Duszone „ziemniaki” str. 35
- 65. „Makaron” z sosem pomidorowym str. 35
- 66. Sos pomidorowy str. 35



Chleb Iwonki i Beatki

1 ½ szkl ciepłej wody
10 dkg drożdży
3 łyżeczki miodu

Rozczynić w garnuszku i zostawić

Do dużej miski wsypać:

1 ½ kg białej mąki
4 ½ szkl otrąb żytnich
4 ½ łyżeczki soli

I teraz według uznania albo tylko kminek lub sezam lub słonecznik, siemie lniane tak na oko...

Kiedy drożdże już trochę odstały wlewamy je do miski z mąką i zalewamy wszystko jeszcze 1 litrem ciepłej wody. W tym momencie warto przygotować sobie 3 foremki wysmarowane oliwą. Wyrabiamy ciasto rękoma, jest to podobno ważne, gdyż temperatura ciała plus mąka i drożdże dobrze ze sobą współpracują. Ciasto wyrabiamy przez około 15 minut, można dodać wody jeśli ciasto jest za gęste, powinno być rzadsze i lekko lejące, ale odklejające się od rąk. Teraz nakładamy ciasto do foremek, zostawiając około 3 cm od góry. Ciasto w foremkach należy teraz zostawić do wyrośnięcia jeszcze niecałe 2 cm, ale nie może wyrosnąć ponad foremkę. Teraz do wcześniej nagrzanego piekarnika na około 230 stopni, wkładamy chleb na około 45-50 minut, po około 20-25 minut można zmniejszyć temperaturę do około 200 stopni. Po około 50 minutach patrzemy czy chlebek wyrósł i się zarumienił. Po wyciągnięciu można lekko pokropić zimną wodą, wtedy skórka będzie chrupka.

Chlebek Kasi

40 dkg mąki razowej lub graham
50 dkg mąki białej
10 dkg nasion według własnego uznania, może być siemie lniane.
1-1½ łyżeczki soli
5 dkg drożdży z wodą rozpuścić
½ l wody i dwie łyżki oleju

Wszystkie składniki razem mieszamy i wyrabiamy ciasto. Odstawiamy na pół godziny. Potem dzielimy na dwie części, znowu wyrabiamy, formujemy dwa okrągłe bochenki, lekko nacinamy nie za długie dwie kreski na wierzchu i ponownie odstawiamy na pół godziny. Do nagrzanego piekarnika do 200 stopni wkładamy na około 50 minut.

Bułeczka drożdżowa Danusi

0,5 kg mąki (biała mieszana z razową lub otrębami)
5 dkg drożdży
1 szkl wody
¼ szkl oliwy lub oleju z pestek winogron
½ łyżeczki soli

Wyrobić ciasto, ma być miękkie, pozostawić do wyrośnięcia na około 15 minut. Rozłożyć na blasze na grubość 1 cm, podziurkować widelcem, podzielić na kawałki, odstawić na 15 minut. Piec około 25 minut.

Ciasta drożdżowe powinno się jeść po minimum 12 godzinach, a chleby to dopiero na 3-4 dzień... niestety drożdże fermentują w naszym organizmie i zakwaszają go, dlatego od pewnego czasu piekę w domu „przaśniki” czy też „podpłomyki” - chlebki (placki) niekwaszone, bez drożdży.



Przaśniki – mogą również z powodzeniem służyć jako spód do ciast: szarlotek, makowców i innych.

1 szkl mąki razowej
1 szkl mąki białej
½ szklanki mąki owsianej (zmielić płatki owsiane w młynku do kawy)
½ łyżeczki soli

Do kielicha w blenderze wlewamy ½ szklanki zimnej wody i ½ szkl oleju miksujemy aż do momentu uzyskania gęstej śmietany.

„Śmietankę” wlewamy do mąk i wyrabiamy ciasto, które będzie dosyć tłuste. Potem na stolnicy rozwałkujemy na około 0,5 cm, możemy nożem lekko podzielić na kwadraty, podziurkować ciasto lekko widelcem (po upieczeniu będzie można odrywać kwadratowe kawałki).

Piec w temperaturze 170 stopni przez około 12 minut, potem przelożyć na drugą stronę i piec około 8 minut, znowu zobaczyć czy się nie spala i piec kolejne 8 minut na tej stronie, którą uznamy za mniej dopieczoną.

Przaśniki powinny być w środku wypieczone i kruche. W piecykach elektrycznych z termo obiegiem - nie trzeba pewnie placków przekładać w trakcie pieczenia.

Jeżeli przaśnik traktujemy jako spód do ciasta, to przed upieczeniem ☺ nakładamy na ciasto czy to masę morelowo-daktylową przełożoną masą z kaszki kukurydzianej z wiórkami kokosowymi, albo mus jabłkowy lub masę makową z bakaliami ☺ i zapiekamy.

Jako placki – przaśniki można jeść ze świeżymi owocami, lub pastami...

Osobiście pieklam przaśniki z przeróżnych mąk: sojowej z dodatkiem ryżowej dla tych co na diecie bezglutenowej, dodawałam amarantu; z mąki orkiszowej pełnoziarnistej bez dodatku mąki białej, pszennej graham z dodatkiem żytniej pełnoziarnistej - proporcje sama ustalałam.



Granola

4 szkl płatków owsianych
½ szkl wiórek kokosowych
¾ szkl dowolnych łuskanych orzechów i nasion
¾ łyżeczki soli
¼ szkl oleju
3-4 łyżki miodu
½ szkl rodzynek

Suche składniki oprócz rodzynek wymieszać, następnie dodać olej wymieszany z miodem. Wysmarować dużą formę olejem i rozłożyć granolę. Piec w piekarniku w temperaturze 200 stopni przez 25 minut, od czasu do czasu mieszając. Zmniejszyć temperaturę do 150° C i piec przez kolejne 20 minut, również od czasu do czasu mieszając. Po upieczeniu dodać rodzynki.

Ten przepis w pełni pochodzi z książki „Kuchnia w trosce o twoje zdrowie” Grażyny Kuczek i Beaty Śleszyńskiej Na końcu tego opracowania podaję tytuły, autorki i adres wydawnictwa, w którym można zamówić poradniki, z których korzystałam w całym swoim wegańskim doświadczeniu.

Powyższy przepis jest dla mnie podstawą, ale czasem go modyfikuję używając np. zamiast jednorodnych 4 szklanek płatków owsianych pomieszane po 1 szkl do wyboru płatki orkiszowe, jęczmienne, żytnie - dobrze nadają się też płatki typu „błyskawiczne”. Osobiście wysuszam płatki w temperaturze 130°C i często mieszam. Można dodać daktyle, skórki pomarańczowe...

Coś do chlebka: Pasty

Podzielę się przepisami tych past, które najbardziej lubiliśmy i robiliśmy w naszym domu, kiedy jeszcze jedliśmy smażone lub duszone potrawy... to był okres po odrzuceniu nabiału, kiedy zamiast masła i serów na chleb stosowaliśmy pasty i pasztety z dodatkiem pomidorów, ogórków, sałaty, rzodkiewek.

Pasta z drożdży

10 dkg drożdży
1,5 szkl wody
4 średnie cebule
Olej lub oliwa
1 łyżeczka soli i zioła do smaku
1,5 szkl płatków owsianych

Na patelni lekko podsmażamy na złoto, a można też trochę smażyć a potem dusić pod przykryciem (będzie trochę zdrowiej) cebulkę. W osobnej miseczce rozpuszczamy drożdże i dodajemy do nich sól oraz zioła (może być dość intensywnie), do usmażonej cebulki wlewamy rozpuszczone drożdże z ziołami i zagotowujemy. Do gotujących się drożdży dosypujemy płatki owsiane - proszę wyczuć konsystencję. Gotujemy jakąś chwilę aż płatki mocno zmiękną. Miksujemy całość blenderem stópką. Pozostawiamy do wystygnięcia. Podawać na chlebek najlepiej z kiszonymi ogórkami, cebulką lub oliwkami!

Pasta z soczewicy

200 g zielonej lub czerwonej soczewicy
2-3 łyżek ugotowanego brązowego ryżu (ale niekoniecznie)
3-4 średnich cebul
Oliwa, olej
Majeranek i zioła prowansalskie, sól
Może być czosnek 1-2 ząbków

Soczewicę ugotować na miękko. Cebulkę zesmażyć i potem podusić (będzie zdrowiej). Potem zmiksować blenderem-stópką wszystkie składniki doprowadzając do smaku (można z czosnkiem, ale nie trzeba). Podawać z ogórkami, sałatą, papryką do kanapek z upieczonego w domku chlebka.

Pasta z ziaren

200 g słonecznika
100 g siemienia lnianego
100 g pestek dyni
Woda
Sól
1-2 ząbków czosnku

Można tę pastę zrobić tylko ze słonecznika. Wszystkie te ziarna podprażałam trochę na suchej patelni, ale z dzisiejszą wiedzą już ich nie podprażam, bo temperatura niszczy – a pasta też się uda, choć będzie miała trochę inny smak. Tak więc zostawiam wolny wybór-ziarna mielimy w młynku do kawy na proszek, wysypujemy do miseczki i wlewamy przegotowaną lub niegazowaną, mineralną wodę, cały czas mieszając,

dodajemy sól i czosnek do smaku. Najlepiej podawać z oliwkami - tak kiedyś jedliśmy, choć dziś ich nie kupuję, ze względu na składniki zawarte w zalewie, w której są zamoczone. W Polsce jeszcze nie spotkałam, ale w zagranicznych przepisach surowej diety często używa się naturalne oliwki. My jednak używamy oliwki tylko w postaci oliwy.



Pasta z selera

1 duży seler
3-4 średnich cebul
Sól
Olej/oliwa
Przyprawy

Seler obrać i zetrzeć na tarce; cebulę pokroić w kostkę i usmażyć potem poddusić; do cebuli wsypać starty seler dodać sól i zioła prowansalskie i gotować pod przykryciem na patelni aż seler zmięknie. Potem zmiksować wszystko na pastę do smarowania chleba.

Serek Tofu

Serek Tofu jest doskonałą pomocą w czasie rzucania nabiału, a głównie białego sera, gdyż w zasadzie smakuje od niego jeszcze lepiej.

2 szkl suchej soi
Sok wyciśnięty z 3 cytryn
1 łyżka soli
Woda
1 tetrowa pieluszka

Soję namoczyć na noc w zimnej wodzie. Rano wodę odlać i soję wypłukać w świeżej wodzie. Przygotować 6-cio litrowy garnek i sitko wyłożone pieluszką tetrową. Jedną szklankę namoczonej soi wsypujemy do blendera-kielicha i zalewamy 2 szklankami zimnej wody i miksujemy przez około 3 minuty. Uzyskany mleczny płyn wlewamy na sitko z pieluszką i odciskamy do sucha. Suchą pozostałość z pieluszki (okarę) ponownie wrzucamy do blendera, zalewamy kolejnymi 2 szkl zimnej wody i miksujemy przez około 2 minuty. Zawartość blendera ponownie na sitko z pieluszką i wyciskamy do sucha, a okarę wyrzucamy (*osobiście zawsze tę okarę starałam się wykorzystać, a to zrobiłam z niej kotleciki, a to „serniczek”, a to wymieszałam z papryką, grzybkami, cukinią, i w ziołach zapiekałam, w ostateczności podpieczoną w piekarniku dawałam psom w karmie*). I tak powtarzamy czynności z resztą soi. Uzyskane w ten sposób mleko, około 5l gotujemy na małym

ogniu przez 15 minut, zwracając uwagę, żeby nie wykypiało. Doprawiamy solą. Do gorącego mleka wlewamy sok z cytryny i bardzo delikatnie mieszamy-serek się zetnie. Odstawiamy na 5 minut. Przygotowujemy garnek i sitko wyłożone wyflukaną tetrową pieluszką. Ścięty w garnku serek wlewamy na tetrową pieluszkę na sitko, delikatnie odciskamy nadmiar płynu. Zostawiamy na sitku na około 1,5 godziny po czym przekładamy ostygnięty już serek na talerzyk. Po kolejnej godzinie jest gotowy do jedzenia.

Nam bardzo smakował polany olejem lub oliwą z dodatkiem zieleniny, szczypiorku, cebulki, rzodkiewki, pomidorka ...ach... wymyślcie sami... byli też amatorzy kanapek z serkiem tofu polanym miodem lub z dżemem... (bez cukru 😊)

Przepis ten pochodzi z książki Izabeli Lewosińskiej „Kuchnia, którą polubisz” Fundacja Źródła Życia.

Budyń z kaszy jaglanej

1 szkl ugotowanej kaszy jaglanej
2 małe lub 1 duży banan
Gorąca woda lub sok z ananasa lub pomarańczy lub jabłkowy
Można dodać zmielone wiórki kokosowe

Wszystkie składniki zmiksować na konsystencję budyniu - przelać do salaterek i poczekać aż stężeje. Można podawać polany sokiem lub z rodzynkami (wcześniej namoczonymi) lub z innymi owocami.

Ten budyń jest szczególnie wskazany dla dzieci ze względu na swoje duże wartości odżywcze.

Mleko owsiane

1 szklanka ugotowanych płatków owsianych
 $\frac{3}{4}$ szkl migdałów
Woda
Szczypta soli
Miód do smaku

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować na konsystencję mleka. Podawać np. z granolą. Migdały można wcześniej zmielić na proszek w młynku do kawy lub kupić już jako proszek. Można też migdały zblanszować i obrać ze skórki, mleko będzie białe bez drobnych brązowych drobinek, ale mniej odżywcze.

Mleko kokosowo-cytrynowe

$\frac{1}{2}$ szkl ugotowanego brązowego ryżu
 $\frac{1}{2}$ szkl wiórek kokosowych (najlepiej wcześniej zmielonych w młynku)
1 $\frac{1}{2}$ szkl gorącej wody
1 $\frac{1}{2}$ szkl soku ananasowego
Sok z $\frac{1}{2}$ cytryny

Wszystkie składniki zmiksować na mleko

Napoje „mleczne” przyrządzane ze zbóż, orzechów oraz roślin strączkowych są idealnym pokarmem dla dzieci i dorosłych bez konieczności spożywania mleka krowiego, które z samej nazwy jest dla cielaczka. Kobieta posiada własne mleko niezmiernie wartościowe i idealnie dostosowane do potrzeb jej

rozwijającego się dziecka. Bardzo ważnym jest pamiętać, że w pierwszym tyku mleka matki znajduje się tzw. siara, która stanowi naturalną szczepionkę i zabezpieczenie niemowlaka a w konsekwencji i dorosłego człowieka przed wszelkimi niepożądanymi chorobami. Człowiekowi „dozwolono” drobne podbieranie mleka od zwierząt domowych, ale nie na skale jaką teraz możemy obserwować w marketach w dziale z nabiałem, gdzie długie i wysokie chłodnie uginają się od serów, jogurtów, śmietan i innych mlecznych przetworów.

Czasami mam wrażenie, że człowiek poddał siebie krowie i pozwolił stać się jej ludzką mamką, gdy tym czasem mleko krowie dostosowane jest swoją budową białkową do rozwoju dużego zwierzęcia o małym mózgu. A mleko matki proporcjonalnie rozwija i ciało i mózg dziecka. Ponadto wiadomym jest, że mleko krowie, czyli nabiał jest alergenne. Mitem również jest jakoby było zasobne w wapń, natomiast jest wprost odwrotnie, gdyż wypłukuje ono wapń z organizmu, stąd tyle mamy dookoła chorób osteoporozy. Wapń należy dostarczać naszemu organizmowi z roślin zielonych, nasion i zbóż.

Mama karmi swoje dziecko do 2-3 roku życia własnym mlekiem i po tym okresie dziecko powinno przejść na pokarm stały i nigdy nie powracać do mleka. Dlatego powyższe przepisy na napoje „mleczne” stanowią w moim przekonaniu fazę przejściową, kiedy człowiek odczuwa się spożywania nabiału i potrzebuje czegoś co go zastąpi i zaspokoi chwilowe pragnienie. Natomiast z czasem przy konsekwentnym przechodzeniu na dietę rajską, czyli tą, która jest stworzona dla człowieka i wystarczająca dla niego, nie będzie tęsknił za tymi płynnymi gotowanymi napojami. Wystarczą owoce, nasiona, zboża, rośliny strączkowe i czysta woda pita pomiędzy posiłkami.

Polenta kukurydziana

W zależności od porcji można użyć na początek:

2 szklanki suchej kaszki kukurydzianej na 4 szkl osolonej wody. Kaszkę ugotować. Potem rozłożyć ją na papierze do pieczenia na grubość niecałego 1cm, koniecznie posypać wiórkami kokosowymi. Zapiec w piekarniku w temperaturze 170^oC przez około 25 minut – tak aby kaszka nabrała konsystencji ciasta. Trzeba uważać, aby się nie spaliła i nie stała zbyt sucha.

Po wyjęciu z piekarnika podzielić na części prostokątne i podawać na talerz do krojenia nożem i widelcem, polane koniecznie! **MELASĄ** buraczną.

Pasztet sojowo-warzywny

Zamiast soi można użyć dowolną fasolę (jaśka, czerwoną, drobną). Ilości takie jakie chcemy w zależności od ilości pasztetu. Najczęściej pasztety piekłam z resztek.

Soja lub inne strączkowe

Marchewka

Pietruszka

Kawałek selera

Cebula (albo usmażona albo surowa)

Bułka tarta

3-4 łyżki mączki ziemniaczanej lub kukurydzianej lub owsianej (zmielone płatki owsiane w młynku do kawy).

PRZYPRAWY! Zioła: czarnuszka, majeranek, bazylia - co kto lubi i jaki smak chce osiągnąć.

Strączkowe namoczyć przez noc. Ugotować. Warzywa ugotować. Potem wszystko razem miksować blenderem – stópką i dodać bułkę tartą i mączkę - doprawić do smaku - może być dość zdecydowany smak, można dodać czosnek - wymieszać aż do uzyskania gęstej, solidnej masy. Foremki podłużne prostokątne wysmarować olejem lub wyłożyć papierem do pieczenia i nałożyć masę warzywną. UWAGA! Jeżeli nie dałaś smażonej cebulki tylko surową do do masy dolej ze dwie łyżki oliwy lub oleju i wymieszaj. Foremki wstaw do piekarnika i piecz przez około 1/2h na 180°C. Zagląдай, gdy góra się zarumieni, będzie gotowe. Paszтет po ostygnięciu powinien dawać się kroić w plasterki i mieć chrupiącą górną „skórkę”. Podawać z kiszonymi ogórkami (**dzisiaj nie jemy już kiszonek, ale wtedy, w okresie zimy kiszone ogórki czy kapusta kiszona, były dla mnie tym czym latem są pomidory, ogórki i papryka!**)

Takie pasztety można robić z przeróżnych składników - niektórzy członkowie mojej rodziny uwielbiali pasztet z... buraczków, robiony na tej samej zasadzie tyle, że dodawałam dużo buraczków.

Takie pasztety i pasty można robić z przeróżnych składników, wypróbowane już można znaleźć w poniższych publikacjach, a inne wymyślić samemu ☺.

Paszтет z chleba razowego

½ chleba razowego
2 szkl gorącej wody
20 dkg pieczarek
3 średnie drobno pokrojone cebule
5 łyżek oliwy z oliwek
2 łyżki mąki kukurydzianej lub gryczanej
½ łyżeczki szałwii
½ łyżeczki majeranku
1 łyżeczka telofixu (bez glutaminianu sodu)
½ łyżeczki pieprzu ziołowego (bez pieprzu czarnego)

Chleb pokroić, zalać gorącą wodą i odstawić na 10 minut. Pieczarki drobno pokroić i poddusić na oliwie. Dodać cebulę oraz 1 łyżkę wody i nadal dusić, aż cebula będzie miękka. Wymieszać z pozostałymi składnikami i zmielić. Wyłożyć do wysmarowanej oliwą formy i piec w piekarniku w temperaturze 200°C przez około 50 minut.

Dania obiadowe

Pierogi z soczewicy i ryżu

Dla tych co zatęsknią za tzw. domowymi obiadekami w chwilach „sentymetalnych” czyli za ruskimi pierogami... mamy zastępstwo w postaci pierogów z ryżem i soczewicą.

Ciasto:

Na około 17 pierogów: 1 ½ szkl mąki
½ szkl gorącej! Wody
Sól

Rozmieszać na stolnicy i zagnieść miękkie-elastyczne ciasto, pozostawić na talerzyku posypanym mąką, włożyć w worek foliowy i można schować do lodówki na około 2h (ale niekoniecznie)

Farsz:

2 szkl ugotowanej soczewicy
1,5 szklanki brązowego ryżu
Smażona cebula

Wszystkie składniki zmiksować na masę i mocno doprawić szczególnie solą.

Ciasto rozwałkować i wycisnąć krążki, napełnić farszem i uformować pierogi. Gdy będą gotowe, wrzucić do gotowanej wody, zmniejszyć ogień i na małym ogniu czekać aż pierogi wypłyną na powierzchnię - podawać z sosem pieczarkowym lub polane oliwą z oliwek lub smażoną cebulką, można również posypać koperkiem.

Pizza z sosem czosnkowym

500g mąki białej lekko zmieszanej z otrębami
50 dkg drożdży
1 łyżeczka soli
2 łyżki oleju

¼ litra letniej wody rozrobić z drożdżami i odstawić, a w osobnej misce nasypać sól, olej, dodać drożdże z wodą i mąkę – wyrobić gładkie ciasto. Gdyby ciasto było za rzadkie dodać mąkę. Odstawić na 10 minut. Uformować pizzę i położyć na wysmarowanej olejem blachę.

Sos pomidorowy:

Płynny koncentrat pomidorowy w kartoniku
Oliwa
Ugotowany ryż
sól
duuużo bazylii świeżej lub suszonej

Wszystko razem zmiksować na krem lub konsystencję śmietany... można dodać czosnek.

Ciasto najpierw posmarować sosem pomidorowym. Nałożyć pieczarki i te surowe i te podsmażone na patelni, pokrojoną w kostkę papryczkę, cebulę surową, kukurydzę, groszek, oliwki i co kto chce...

Posypać ziołami prowansalskimi, bazylią... solą

Piec w piekarniku na 220°C przez 12 minut!

Po wyjęciu z piekarnika posypać oregano!

Podawać z sosem czosnkowym.

Sos czosnkowy:

Ugotowany ryż około 1,5 szkl
Oliwa lub olej z pestek winogron (oliwa nadaje ostrzejszy i bardziej gorzkawy smak) prawie szklanka

Sok z 1 cytryny
3-4 łyżki miodu
3-4 ząbki czosnku

Zmiksować ryż z olejem na kremową konsystencję, dodać cytrynę i miód do smaku, sól i czosnek - miksować, skosztować – smak ma być słodko-kwaśny plus ostrość czosnku. Można do niego dodać prawie cały pęczek drobno posiekanego koperku, co nadaje mu dobry smak. Ostrość i wyrazistość sosu zależy od indywidualnych smaków - można dodać mniej lub więcej miodu czy cytryny i według własnego uznania czosnku.

Pizzę można podawać również z sosem... ☺ z nerkowców...

Sos z nerkowców:

Nerkowce są bardzo delikatnymi i drogimi orzechami, ale jeżeli masz ich akurat w nadmiarze to zmiksuj je na krem w blenderze z odrobiną soli i polej pizzę przed włożeniem do pieca. Polewa z tych orzechów ścina się pod wpływem temperatury i doskonale imituje ser mozzarella nadając pizzę dobry smak ☺



Jednym z typowych letnich obiadów okresu wegańskiego były w naszym domu po prostu:

Ziemniaki z surówkami i różne kotleciki. Podam teraz parę rodzajów kotlecików i ze dwie przykładowe surówki, ale jak wiemy przepisów na surówki jest ogromnie dużo.

Jeżeli chodzi o ziemniaki, to w pewnym momencie naszego doświadczenia dietetycznego musiały one zupełnie opuścić naszą kuchnię; na bazie Słowa Bożego powinniśmy jeść owoce i rośliny, które mają nasienie w sobie, a zwierzęta mogą jeść korzenie warzyw - natomiast ziemniak to bulwa, która jest częścią korzenia - magazynem zasobów dla tej rośliny. Pewnego razu usłyszałam też, aby nie podawać psom w żadnym wypadku wieprzowiny i ziemniaków! (co prawda chodziło o gotowane)

Surówka Agnieszki

½ kg kiszzonej kapusty z marchewką
2-3 szt surowej marchewki
4-6 łyżek oliwy
Zioła prowansalskie
sól
3 cebulki surowe pokrojone w kosteczkę

Kapustę kiszoną pokroić, zetrzeć marchewkę, pokroić cebulę - wymieszać, dodać oliwę, trochę soli i zioła prowansalskie – surówka... mniam, mniam...

Surówka Beaty



Główka sałaty (niekoniecznie)
1 duża cebula (niekoniecznie)
1,5 kg pomidorów
Koperek, zielona pietruszka
Oliwa z oliwek

Sałatę wymyć, porwać na drobno liście, pomidory pokroić w kostkę dodać oliwę, sól, i świeży koperek oraz pietruszkę - wymieszać...

Mizeria Beaty bez śmietany

2 ogórki zielone, najlepiej z własnego ogródka wtedy można jeść razem z drogocenną skórką
2 ząbki czosnku
miód
½ cytryny
sól
koperek

Ogórki zetrzeć na tarce na krążki (można też pokroić na plasterki, ale starte na tarce są według mnie smaczniejsze), posypać solą, dodać resztę składników, dokładnie wymieszać, żeby miód i cytryna nadały ogórkom słodko-kwaśny smak, a czosnek swoistą ostrość. **Większość moich domowników, niestety woli tę mizerię bez miodu ☹️ 😊 a nawet ostatnio proszą, aby tylko zetrzeć ogórki, posypać je solą, dodać koperek i... gotowe!**

Kotleciki

W zasadzie wszystkie rodzaje kotlecików można przygotowywać na dwa sposoby: można je smażyć na oleju na patelni lub piec w piekarniku. Osobiście im bardziej stawałam się świadomą kucharką 😊 w domu i im bardziej chciałam podawać rodzinie zdrowe produkty tym więcej kotlecików piekłam w piecu.

Kotleciki z płatków owsianych z orzechami

1 szklanka płatków owsianych
1 szklanka orzeszków ziemnych

Sól

Przyprawy

Płatki ugotować w osolonej wodzie, dodać zmielone orzeszki ziemne, tak aby konsystencja była taka, by łatwo było z nich formować małe klopsiki, dodać sól, przyprawy. Smażyć lub piec w piekarniku około 40 minut - po 20 minut na każdej stronie w około 180°C.

Kotleciki z ryżu z pieczarkami

2 szkl ugotowanego ryżu

2-3 średnich cebul

½ kg pieczarek

Sól

Telofix (suszone warzywa bez wzmacniaczy smaku)

Pieczarki drobniutko pokroić i usmażyć, tak samo cebulkę, wszystko zmiksować ile się da z ugotowanym ryżem i formować kotleciki. Piec w piekarniku lub smażyć.

Kotlety włoskie

¼ szkl orzechów nerkowców

½ kostki tofu

¼ szkl sosu sojowego

½ - 2/3 szkl bułki tartej

1 szkl ugotowanego brązowego ryżu

2/3 szkl zmielonych orzechów włoskich

½ szkl drobno pokrojonej cebuli

½ szkl błyskawicznych płatków owsianych

½ łyżeczki soli

Orzechy nerkowce zmiksować z tofu i sosem sojowym, połączyć z pozostałymi składnikami-oprócz panierki - i dokładnie wymieszać. Uformować kotlety, piec w piekarniku lub otoczyć panierką i smażyć.

Panierka

Dwa talerze: w jednym rozpuszczałam w wodzie mąkę ziemniaczaną lub kukurydzianą, a w drugim sypałam bułkę tartą może być z dodatkiem czosnku lub telofixu, no i maczałam kotleciki w rozpuszczonej mączce, a potem obtaczałam w bułeczce tartej.

Można też obtaczać kotleciki w sezamie uprzednio zamoczone w mączce.

Kotlety ze słonecznika

2 szkl startej marchwi

3 szkl ziaren ze słonecznika

½ szkl duszonej cebuli

2 łyżki wody

1 ¼ szkl soku pomidorowego

1 ½ łyżeczki soli

Zmilić słonecznik, wszystkie składniki wymieszać, uformować małe kotleciki - zapiekać w 200⁰C przez 15 minut, odwrócić i nadal zapiekać przez 15 minut.

Zapiekany ryż z jabłkami

3 szkl gotowanego ryżu
4 duże jabłka wymiennie z truskawkami
orzechy na wierzch
daktyle
rodzynki
sproszkowany karob rozpuszczony w oleju z pestek winogron na konsystencję polewy

W brytfance ryż przekładać jabłkami (można obrać ze skórki lub nie, co ciekawe pestki jabłek są źródłem witaminy B17 warto je zjadać) przekładać rodzynekami, daktylami - poleć polewą i zapiec w piekarniku w temperaturze 180⁰C przez około 45 minut.

SZARLOTKA



1 – ½ kg jabłek
3 łyżki agaru
3 łyżki mączki ziemniaczanej
Rodzynki, skórki pomarańczowe
karob
Kokos

Spód ciasta to praśnik z powyższego przepisu. Na nieupieczony jeszcze praśnik, który najpierw wkładamy na papier do pieczenia w głębokiej foremce do ciast, wkładamy starte jabłuszka (jabłek może być dużo, szarlotka będzie wysoka i syta) wymieszane z agarem i mączką oraz rodzynekami (rodzynki można wcześniej sparzyć, jest to bezpieczniejsze dla zdrowia). Wierzch szarlotki posypujemy kokosem i możemy poleć karobem (proszek karobowy rozpuścić w oleju z pestek winogron aż do uzyskania płynnej, ale gęstej masy) i rozprowadzić go jak polewę czekoladową. Całość zapiec w temperaturze 170⁰C przez 50 minut.

MAKOWIEC

Mak
Sok jabłkowy albo pomarańczowy (ewentualnie woda z cytryną lub wyciśniętym sokiem z pomarańczy)
Skórki pomarańczowe
1-2 jabłuszka
Kokos
Kaszka kukurydziana
Miód
Rodzynki

Orzechy

Spód taki sam jak w szarlotce, czyli nieupieczony praśnik. Mak moczymy na noc, a na drugi dzień gotujemy do miękkości i miksujemy z sokiem do uzyskania gęstej masy. Jabłuszka ścieramy na tarce, dodajemy do maku, tak jak i inne bakalie: namoczone wcześniej na przynajmniej 2 godz. Rodzynki, skórki pomarańczowe, kokos, orzechy-wszystko mieszamy.

Do osobnego garnuszka wlewamy 2 szklanki wody, zagotowujemy i delikatnie wysypujemy 1 szklankę kaszki kukurydzianej - kaszkę zagotowujemy, po czym na 10 minut dajemy pod przykrycie.

Foremkę do ciast wykładamy papierem do pieczenia i wkładamy ciasto praśnikowe, na cieście rozprowadzamy część masy makowej, na masę rozprowadzamy delikatnie łyżką, gorącą-moczoną w gorącej wodzie kaszkę kukurydzianą i na wierzch znowu rozprowadzamy masę makową.

Wierzch można połączyć polewą karbową lub kruszonką.

Ciasto wkładamy do pieca na 170°C na około 50 minut – zaglądamy.

Kruszonka

Mąka pszenna z pełnego przemiału, oliwa, brązowy cukier – wszystkie te składniki ucieramy i kruszymy na wierzchu ciasta

DESER KAROBOWY

- 1 łyżka karobu
- 1 łyżka kawy Inki
- 2 łyżki miodu lub cukru brązowego
- 1 płaska łyżeczka agaru
- ¾ l mleka sojowego (z kartonika, lub z proszku lub zrobić samemu)
- 1/3 szkl skrobi kukurydzianej/mączki kukurydzianej

Do ½ szkl mleka wsypać karob, kawę, agar, skrobię oraz miód - dokładnie wymieszać. Pozostałe mleko zagotować i na gotujące się wlać rozmieszane wcześniej składniki. Mieszając doprowadzić do zagotowania, chwilę pogotować, a następnie rozlać do wypłukanych zimną wodą salatek. Pozostawić do ostygnięcia. Podawać z owocami, lub polane zmiksowanym bananem.

Wersja wykwienna tego deseru:

Przynajmniej potrójnie lub nawet 4 razy tyle „budyniu” karobowego co powyżej, przelać z gotującego się garnuszka do głębokiego, ładnego naczynia, w którym wcześniej poukładaliśmy na dnie pokrojone w kawałeczki brzoskwinie z puszki. Zostawiamy do wystygnięcia.

Kupujemy w sklepie ze zdrową żywnością lub tam gdzie można dostać w puszkach mleko kokosowe tłuste (nie to odtłuszczone), otwieramy na dzień przed planowanym deserem; jeżeli mleczko stwardnieje, a my mamy nadzieję, że tak, odlewamy z dołu wodę, która się zebrała na dnie puszki i mieszamy mleczko do konsystencji gęstej śmietany - nasz gotowy i już oziębiony gęsty deser wyciągamy z lodówki i rozprowadzamy na nim gęstą śmietankę kokosową - możemy udekorować truskawkami, posypać ziarnem... i podajemy... mniem! **Był to jeden z naszych ulubionych deserów.**

Kisielowiec

2 ½ szkl soku (jaki się chce, może być jabłkowy, najlepiej pomarańczowy)

Jabłuszka, brzoskwinie

½ szkl miodu

¾ szkl mąki ziemniaczanej, czyli skrobi

1 łyżeczka agaru

1 łyżka cytryny

Ciasto takie jak na praśnik

Góra ciasta:

W zimnym soku rozpuścić agar i mączkę ziemniaczaną, wsypać skórki pomarańczowe, wiórki kokosowe, orzechy, rodzynki, gotować energicznie mieszając aż zrobi się gęsty kisiel. Gęstą masę przelać na ciasto, udekorować owocami - jasny kisiel można udekorować czerwonymi owocami, a do czerwonego kisielu można wrzucić jabłuszka i przegotować je razem z kisielom – przelać na ciasto - odstawić do ostygnięcia, potem wstawić do lodówki.

Kaszowiec

1 litr wody (albo litr mleka sojowego z kartonika, wówczas już niepotrzebne jest mleko sojowe w proszku)

Mleko sojowe w proszku

½ szkl miodu lub brązowego cukru

Karob lub kawa Inka na oko 2-3 łyżki stołowe

1 szkl kaszki mannej

Rodzynki

Orzechy

Suszone skórki pomarańczy, może być kokos, mogą być też ananasy lub brzoskwinie z puszek

Przaśnik lub... zwykłe herbatniki typu Peti buerre

Na blasze układamy herbatniki, do garnka wlewamy wodę z rozpuszczonym mlekiem sojowym lub mleko sojowe z kartonika, wsypujemy karob, bakalie. Zagotowujemy i delikatnie wsypujemy kaszkę manną. Herbatniki zalewamy masą kaszkową, na wierzchu układamy herbatniki, całość po ostygnięciu wkładamy do lodówki.



Bardzo gorąco zachęcam wszystkie Mamy, aby chętnie przyrządzały swoim dzieciom pyszne, zdrowe, słodkie desery pozbywając się w ten sposób z codziennej diety niezdrowych i wysokokalorycznych słodkich czekoladowych, lodów i słodzonych napojów gazowanych. Być może dzieciom zajmie chwilę docenienie trudu Mamy, ale jestem przekonana, że prędzej czy później każde podziękuje za zdrowe zęby, ładną sylwetkę i brak tendencji do uzależnień. Dieta surowa wegańska

również obfituje w pięknie przyrządzone i zdrowe słodkości. W ten sposób doszliśmy do działu BEZ GOTOWANIA, proszę pamiętać, aby wszelkie zmiany dietetyczne w naszej kuchni i żołądka ☺ czynione były powoli, stopniowo i rozważnie. Dieta surowa z dużą ilością zieleniny oczyszcza organizm w szybkim tempie, toteż lepiej przechodzić na nią stopniowo wprowadzając pewne dania, a „wyprowadzając” te tradycyjne. Zachęcam do spróbowania. Wszystkich zainteresowanych zapraszam do zadawania pytań na e-mail: beatam031969@gmail.com Mam również zamiar kontynuować ten dział i będę stopniowo dopisywać kolejne „surowe” przepisy, jak i rady i porady w dziedzinie zdrowego stylu życia i zdrowej kuchni.

SUROWY WEGANIZM – WITARIANIZM - BEZ GOTOWANIA



Jeżeli ktoś z Was drodzy czytelnicy obawia się, że witarianizm, czy też surowy weganizm (raw wegan diet) wygląda tak jak powyższy talerz... z jedną truskaweczką ☺, to się myli. Surowa dieta obfituje w setki przepisów, a przy odrobinie własnej fantazji można komponować swoje własne posiłki. Osobiście nie jestem i nigdy nie byłam zwolenniczką nadmiernego przetwarzania i przerabiania produktów jakie daje nam Natura, w związku z czym zamiast kotletów orzechowych, wolę zjeść orzechy w ich naturalnym stanie. Latem i jesienią surowy weganizm ma się najlepiej gdyż bazuje na świeżutkich, dojrzałych i dorodnych owocach, zieleninach i ziarnach prosto z własnego ogródka bez oprysków i nawozów. Zimą trzeba jeść więcej orzechów, miodu, zebranego latem oraz własnych kiełków z jak to się nazywa domowych mikro farm – specjalnie do tego przygotowanych kiełkownic, w których codziennie kiełkuje nowa porcja zieleniny takiej jak trawa pszeniczna, kiełki lucerny, soczewicy, brokułów, rzodkiewek, słonecznika, rzeżuchy itd. Można też oczywiście mrozić owoce takie jak wiśnie, truskawki... sama dopiero ten temat rozgryzam i będę starała się na bieżąco aktualizować zebrane informacje...

Myślę, że powinnam poświęcić w tym momencie parę słów na temat tego jak bezpiecznie przejść na dietę witariańską. W tym celu skorzystam z wiedzy i doświadczenia tych, którzy są w tym temacie od dawna. Oto co pisze na ten temat Storm Talifero: „Jeżeli pragniesz przejść na 100% dietę surową natychmiast, a obecnie odżywasz się typową tradycyjną kuchnią, to lepiej zastosuj plan długofalowy, aby uniknąć zanieczyszczenia organizmu nadmiarem usuwanych toksyn, które jeżeli nie znajdą ujścia lub wręcz przeciwnie jeżeli zostaną zablokowane w jelicie grubym mogą być ponownie zreabsorbowane do organizmu i wtedy konsekwencje mogą być bardzo złe. Niepożądane objawy przy usuwaniu toksyn to kręcenie się w głowie, nudności, uczucie zmęczenia, bezsenność, objawy podobne do grypy, huśtawki emocjonalne i biegunka. Dlatego, aby uniknąć tych objawów lub je złagodzić zalecanym jest przechodzenie na tę dietę stopniowo. Pomoże to twemu ciału i umysłowi na stopniowe przestawianie się na inną dietę i sposób życia. Oto schemat stopniowego przechodzenia na surową dietę. Możesz ten proces przyspieszyć lub spowolnić, aby go dopasować do swoich indywidualnych potrzeb:

- 1) Pierwszy miesiąc należy stosować dietę wegetariańską (bez mięsa)
- 2) drugi miesiąc dieta wegańska (bez mięsa i bez produktów nabiałowych)
- 3) trzeci miesiąc surowa dieta z jednym posiłkiem gotowanym dziennie
- 4) czwarty miesiąc dieta surowa z jednym posiłkiem gotowanym raz na tydzień
- 5) piąty miesiąc dieta surowa, z zastosowaniem przepisów dietetycznych przejściowych tzw. zamienników np. zamiast ulec pokusie na gotowane ziemniaczki lepiej zmiksować na puree kalafior z oliwą z oliwek i szklanką orzeszków nerkowców, na tym etapie można jeszcze stosować w połowie surowe przepisy np. ugotować tylko fasolkę do obiadu, a cała reszta dodatków -surowa
- 6) szósty etap może trwać kilka miesięcy lub cały rok- dieta surowa z potrawami imitującymi gotowane posiłki, ale składająca się w 100% z surowych składników czyli zamiast pizzy, przygotowujemy syty spód ze zmiksowanych moczonych wcześniej migdałów i innych orzechów z dodatkiem soli i oliwy uformowanych w kształcie okrągłego placka na talerzu, a na wierzch położone wszelkie surowe produkty takie jak na pizzę: pomidorki, naturalne oliwki, papryka, cebulka
- 7) etap to już frutarianizm 100% jedzenia na surowo pełnowartościowych całościowych owoców, nasion, orzechów i zbóż, a okazynie tylko miksowanie, mielenie itd.

Osobiście przez lata przechodziłam na poszczególne etapy dietetyczne stopniowo. Najpierw całkowicie odstawiłam mięso, ale za to tak jak to już wcześniej pisałam zaczęłam jeść więcej nabiału. Potem odrzuciłam kawę, herbatę, cukier i zaczęłam pić zdecydowanie więcej mineralnej wody niegazowanej, stopniowo zdobywałam coraz większą wiedzę o wegetarianizmie i weganizmie, poznawałam coraz to więcej przepisów i pasty, pasztety, pyszne zdrowe ciasta i desery zaczęły wypierać nabiał i słodycze... aż zostałam w pełni weganką, a obecnie zrezygnowałam z gotowania dodając do swojej diety ogromną ilość zieleniny i kiełek.

Cały czas zdobywam wiedzę i doświadczenie w prowadzeniu kuchni na surowo. Na przykład ostatnio przeczytałam w świeckiej literaturze, że bakłażany nie nadają się do jedzenia na surowo, tak jak i bób, ale czy to prawda? Będę badać i zgłębiać tę wiedzę... Tymczasem skorzystajmy teraz z doświadczenia tych, którzy już od wielu lat są witarianami.



Fragment z doświadczeń i przemyśleń tych, którzy są witarianami od lat:

Juvenal i Iuliana Santana

„Nasza droga do weganizmu nie była łatwa, i nie taka jaką można by oczekiwać. Pobraliśmy się w 11 listopada 2006 roku mając ogromne marzenie stworzenia rodziny. Po kilku miesiącach starań, okazało się, że coś jest nie tak. Juliana zasugerowała, abyśmy się przebadali. Wiadomość z laboratorium nie była dobra, tak naprawdę to była zła! Odwiedziliśmy specjalistę i powiedziano nam, że nigdy nie będziemy mieli dziecka poczętego w tradycyjny sposób. To co nam pozostało to próby In Vitro. Przeszliśmy dwie takie próby, kosztowało nas to wiele tysięcy dolarów i niezmierny ból serca. Mnie było łatwiej, ale moja piękna żona poniosła największy ciężar połykania ogromnej ilości tabletek, które odbiły się piętnem na jej ciele, umyśle i duchu. Mając serdecznie dość ogólnodostępnych medycznych rozwiązań na bezpłodność, Julia zaczęła poszukiwać alternatywnych odpowiedzi. Te poszukiwania zaprowadziły ją do weganizmu. Nasze wegańskie życie rozpoczęło się w styczniu 2008 roku. Zrobiliśmy wszystko co tylko było możliwe z naszej strony i przez kilka następných miesięcy wiele się nauczyliśmy i uczyniliśmy wszelkie potrzebne przystosowania do naszej nowej „diety”. Obecnie jesteśmy surowymi weganami w 75% i czujemy się doskonale. Osobiście straciłem na wadze około 20 funtów i 70 punktów z cholesterolu. Ale o wiele ważniejszym jest to co jeszcze zdobyliśmy. Obecnie czujemy się szczęśliwi, że możemy być częścią wspaniałej grupy ludzi, którą spotkaliśmy w Ojai. Nasza wizyta tutaj w 2008 roku w Ojai nie tylko zaowocowała tym, że mamy zamiar się tu osiedlić, ale zaowocowała również poczęciem. Tu poczęliśmy naszą przyszłość. **Z radością ogłaszamy, że za osiem miesięcy pojawi się nasze pierwsze dziecko.** Prawdziwy cud natury! Wegańskiej natury.

Storm Talifero o gotowaniu:

„Gotowane jedzenie jest trucizną. Nie ma nic bardziej uzależniającego jak gotowane jedzenie. Jesteśmy uzależnionym narodem. Jedną z najcięższych bitew jaką kiedykolwiek stoczysz w swoim życiu pojawi się w momencie gdy wypowiesz słowa: „OK, więcej nie będę jadł gotowanego jedzenia.” **Wtedy dopiero stoczysz walkę. A jeśli wygrasz tę bitwę, to dosłownie dostaniesz się z powrotem do ogrodu. Będziesz musiał wrócić z powrotem do ogrodu.** I tak długo aż nie pojmiesz gdzie jest twoje właściwe miejsce w porządku rzeczy na świecie, tak długo aż dojdiesz do świadomości tego jak nasze ciała funkcjonują i są zaprojektowane i jakie jest dla nich najlepsze możliwe pożywienie, które możesz spożywać... może okazać się, że będziesz już chory... że będziesz chorował na chroniczne, wyniszczające cię choroby. Nie można od tego uciec. I nie można mieć na ten temat innego zdania. **Weź do ręki najzdrowsze, najbardziej odżywcze i najwartościowsze jedzenie na naszej planecie i włóż je do ognia a zamieni się w truciznę. Enzymy giną w temp. 150 °F, witaminy giną w temp. 150°F, proteiny giną w temp. 150°F. Dlaczego niszczymy w taki sposób pokarm? Człowiek jest jedyną istotą na ziemi, która wkłada swoje jedzenie do ognia, a uchodzi za homo sapiens - najmądrzejszą istotę stworzoną przez Stworzyciela... wszystkie inne stworzenia jadają na surowo.**

Czy gdy sadzisz w ogrodzie nasiona i sadzonki, wkładasz je przedtem do pieca? Dlaczego tego nie robisz? Bo wiesz, że nie ożyją, nie wykiełkują, bo ugotowane nie mają w sobie życia i nie są już odżywcze. Jedząc dojrzewające w słońcu owoce i inne rośliny zjadasz zawartą w nich żywą energię pochodzącą ze słońca np. w postaci chlorofilu. Twój pokarm musi być żywy. Przecież pragniesz odżywić żywe ciało, swoje ciało. Żywe ciało odżywia żywym pokarmem. Moczone orzechy ożywają, są w nich żywe enzymy. Nie wkładaj żywego pokarmu do ognia, by zamienić je w popiół. Kiedy wkładasz pożywienie do ognia ono traci „umiejętności” odżywienia ciebie. I dlatego się przejadasz! Jesz i jesz i jesz i ciągle jesteś głodny, ponieważ twoje ciało potrzebuje odżywienia, którego nie otrzymuje z pokarmu, który zjadasz i dlatego cały czas wysyła ci sygnały: „jestem głodne!!!”



GREEN SMOOTHIE, czyli ZIELONE KOKTAJLE

Zielone koktajle zdobywają dopiero w Polsce popularność i to na razie wśród niewielkiej liczby jaką stanowią witarianie, choć z tego co zauważyłam nie wszyscy witarianie je piją. Są one bardzo odżywcze. Składają się z 40% zieleniny i 60% dowolnie wybranych owoców. Dobrze jest nie mieszać zbyt wielu rodzajów zielonych roślin na raz. Oto przykłady:

Garść jarmużu
Trochę pietruszki
Banan
Gruszka lub jabłko
Woda
Trochę zmielonego w młynku do kawy sezamu i kokosu lub innych nasion, ale niekoniecznie

II wersja

Trochę surowego brokuła
Kilka małych surowych brukselek
Troszkę kiełków z soczewicy
Banan
Gruszka
Sok z pomarańczy
Zmielony kokos i sezam

III wersja

Liście botwinki
Nać pietruszki
Troszkę młodej pokrzywy (wiosną)
Pomarańcza
Kiwi
Jabłko
Woda

Wszystko zmiksować w kielichu blendera na papkę – zupkę, pyszne dla dzieci zamiast jogurtów czy kisieli, lub na płynny koktajl - według upodobania.

Pić lub jeść raz dziennie... już po pierwszym dniu odczuwa się pozytywne efekty w samopoczuciu. Każdego dnia można stosować inną zieleninę i inne owoce. Można miksować pomarańcza, kiwi, gruszki, arbuza, a latem truskawki, wiśnie, z różnymi zielonymi liśćmi: pokrzywą, miętą, sałatą, brokułami. Można też dodać zmielony sezam i kokos. Miłośnicy słodkości, mogą dodać łyżkę miodu. Z tego co wiem jeden rodzaj czegoś „zielonego” powinno się używać przez dwa dni, a potem co najmniej dwa dni przerwy na inny rodzaj zieleniny. Np. szpinak zawiera szczawiany i nie powinno się go za dużo jeść.

Pasta z awokado



Dowolną ilość dojrzałego awokado obieramy ze skórki, wyciągamy pestkę ze środka, wkładamy do naczynia, dodajemy sól, łyżeczkę oliwy lub oleju (niekonieczne), można dodać ząbek czosnku lub więcej w zależności od ilości pasty i zmiksować na krem, mniem... mniem... pyszne! Mnie najlepiej smakuje bez czosnku, ale wymieszane z pokrojonymi w kostkę dojrzałymi, świeżymi pomidorami, a na to położony listek pietruszki, mięty i troszeczkę szczypiorku - pycha!

Zielona surówka

4-5 łyżek moczonego przez dwa lub trzy dni brązowego (naturalnego) ryżu
2 garście skiełkowanej fasolki mung
2 garście skiełkowanej cieciorke/ciecierzycy/garbanzo (nazwy wymienne)
½ długiego zielonego ogórka
1 główka sałaty
Sól
Szczypta oregano, bazylii
Można dodać łyżeczkę oliwy z oliwek

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać, pozostawić na 15 minut przed jedzeniem

Można podawać polane zielonym sosem:

ZIELONY SOS

¾ szklanki moczonych na noc płatków owsianych lub jęczmiennych
duża garść dowolnej zieleniny
szczypta zmiksowanej na proszek kolendry, jałowca i gorczycy
1 mały ząbek czosnku
2 łyżki oleju lub oliwy

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować w blenderze - kielichu na krem – można do smaku dodać ocupinę miodu i dwie kropelki cytrynki.

Pasta z sezamu i słonecznika I

¼ szkl zmielonego w młynku do kawy sezamu
¼ szkl zmielonego w młynku kokosu
¼ szkl zmielonego w młynku słonecznika

Dodać wodę, olej i miód oraz kilka kropel cytryny. Dokładnie wymieszać na konsystencję masełka orzechowego i po prostu zjadać lub dołożyć do Green Smoothie. My zjadamy jeszcze na razie pasty na praśnikach lub chlebkach ryżowych

Pasta ze słonecznika i sezamu II

Te same składniki co powyżej wymieszane z 1 dużym bananem zmiksowanym razem z filiżanką namoczonych na noc rodzynek - wszystko wymieszane utworzy konsystencję dobrej słodkiej pasty, która smakiem lekko przypominała mojemu mężowi chałwę.

Poniższe witariańskie przepisy pochodzą ze strony:

<http://badzweganinem.blox.pl/html/1310721,262146,21.html?801734>

Nie próbowałam jeszcze wszystkich tych wspaniale wyglądających dań, ale jestem pod dużym wrażeniem sztuki ich wykonania i pomysłowości w ramach surowych składników.

UWAGA! Korzystam z różnych przepisów, ale często zamieniam produkty, które uznaję za niezdrowe na zdrowe, toteż nie używam pieprzu, kakao, cynamonu. Te składniki są dość popularne w przepisach na powyższej stronie internetowej toteż doprawiam dania tylko ziołami i solą, zamiast kakao używam karob, a cynamonu po prostu w ogóle nie dodaję.

Na powyższej stronie internetowej można zobaczyć te dania pięknie podane. Wiem, że z wielu tych przepisów skorzystam, ale jestem też zwolenniczką, by jak najczęściej jeść prosto i nieskomplikowanie dary natury w ich naturalnej postaci, a więc orzechy jeść jako orzechy, jabłka gryźć zębami, a niekoniecznie wszystko to mielić, miksować czy używać dehydratorów. Niemniej warto zapoznać się z tą bogatą ofertą możliwości, bo jak mawia jeden z moich domowników: im więcej pracy pani domu poświęci na przygotowanie posiłku tym lepiej smakuje! Powyższa strona www pokazuje, że w ramach surowej diety na naszych stołach MOGĄ pojawiać się pięknie przyrządzone smakołyki, które pewnie w szczególności dzieci zachęcą do zdrowego odżywiania swoich młodych ciał.

Polecam wejść na tę stronę i zobaczyć zdjęcia owych wspaniałych dań

Krakersy z dyni

Składniki:

- ok. 100 g mąki dyniowej (zmielonych nasion dyni)
- pół łyżeczki nasion czarnuszki

- ok. 2 łyżeczek nasion konopi (opcjonalnie, ale jest to składnik nadający smaku)
- kilka orzechów makadami (lub innych)
- duża szczypta soli
- łyżeczka oleju tłoczonego na zimno
- woda

Sposób przyrządzenia:

Orzechy drobno posiekać (makadamie pokroiłam w cienkie wiórki), dodać wszystkie suche składniki oraz olej. Wymieszać i dodając bardzo niewielkie ilości wody wyrabiać na gęstą masę (im mniej wody, tym lepiej, bo krakersy szybciej wyschną).

Suszyć przez kilkanaście godzin na kaloryferze lub w dehydratorze.

Surowe ciasteczka makowe



Zdjęcie przedstawia ciasteczka zrobione już przeze mnie, smakowały wszystkim moim domownikom.

Składniki:

- mak – 100 g
- migdały – 50 g
- rodzynki – 50 g
- masa daktylowa (zmielone daktyle) - 100 g
- mąka orzechowa (zmielone orzechy) - 20 g (lub więcej, jeśli ciasto jest za luźne)

Sposób przyrządzenia:

Migdały namoczyć na noc. Mak namoczyć na noc lub co najmniej kilka godzin. Odsączyć mak, migdały obrać ze skórki i zmiksować razem, dodając rodzynki. Masę przełożyć do miseczki. Masę daktylową mieszamy z mąką orzechową tworząc ciasto, z którego formujemy małe miseczki. Miseczki napełniamy masą makową i ozdabiamy migdałami. Można spożywać bezpośrednio po przyrządzeniu lub przechowywać w lodówce.

Ciasto owocowe



Na tym zdjęciu również jest torcik zrobiony przeze mnie...

Składniki:

- Szklanka migdałów
- Opakowanie wiórków kokosowych
- Jabłko
- 3 łyżeczki cynamonu
- 4 suszone śliwki
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 3 łyżeczki syropu z agawy
- Sok z jednej mandarynki
- Owoce do przybrania

Sposób przygotowania:

Spód ciasta

- Pozostawiamy migdały na noc lub zalewamy wrzątkiem i czekamy 10-15 minut. Lepiej jest jednak zamoczyć je w wodzie i poczekać, niż zalewać wrzątkiem, ze względu na wartości odżywcze.
- Obieramy migdały ze skórki.
- Mielimy na gładką masę w młynku do kawy.
- Do masy migdałowej dodajemy około 2 łyżeczki syropu i sok z połowy mandarynki (najlepiej wycisnąć sok bezpośrednio z owocu).
- Wszystko razem mieszamy i wyrabiamy ciasto.
- Formujemy kulę, z której tworzymy następnie placek o grubości około 1 cm.
- Talerz, na którym będziemy podawać ciasto posypujemy wiórkami kokosowymi.
- Delikatnie rozkładamy naszą masę na tych wiórkach, obsypując nieco jej brzegi.

Druga warstwa

- Obieramy jabłko i ścieramy na tarce o dużych dziurkach.
- Dodajemy około 1 łyżeczkę soku z cytryny i 2 łyżeczki cynamonu (można dodać też innych zmielonych przypraw, których używamy do piernika).
- Kroimy bardzo drobno 4 suszone śliwki, które wcześniej moczyliśmy w wodzie, żeby były miękkie.
- Wszystko mieszamy.
- Równomiernie rozkładamy masę na spodzie migdałowym.

Górna warstwa

- Mielimy w młynku do kawy około ¼ szklanki wiórków kokosowych na masę.
- Dodajemy łyżeczkę syropu z agawy i sok z połowy mandarynki oraz łyżeczkę cynamonu.
- Wszystko razem mieszamy i nakładamy równomiernie na drugą warstwę ciasta.

Przystrajamy pokrojonym owocami.

Przechowujemy w lodówce. Można zjeść od razu lub pozostawić na następny dzień, jest wtedy jeszcze lepsze.

Osobiście nie używam cynamonu, imbiru ani żadnych innych korzennych przypraw uważając, że drażnią one cenną i delikatną śluzówkę żołądka. Nie używam również kakao i zastępuję je karobem.

Surowe ciasteczka orzechowo rodzynekowe



½ szklanki rodzynek

½ szklanki daktyli

½ szklanki orzechów laskowych

½ szklanki migdałów

Orzechy i migdały miksuję na proszek. Daktyle i rodzynek sparzam, odlewam wodę i na nowo zalewam gorącą wodą- po jakiś 20 minutach miksuję suszone owoce i otrzymaną masę łączę ze sproszkowanymi orzechami, mieszam aż powstanie elastyczna masa (w zależności od potrzeby można albo dodać wody lub soku pomarańczowego lub gdyby masa była za rzadka dodać zmielone migdały. Uformować babeczki. Tym razem do wnętrza babeczek wlałam masę karobową (suchy proszek karobowy zmieszany z olejem z pestek winogron) i orzeszek! Smacznego!

Surowe ciasteczka migdałowo – kokosowe

- ok. 80 g surowej mąki kokosowej (lub zmielonych wiórków kokosowych)
- 1 mały banan
- ok. 50 g namoczonych na noc migdałów
- 25 g rodzynek
- łyżka maku

Sposób przyrządzenia:

Banana rozgnieść. Namoczone migdały obrać ze skórki i zmielić w młynku do kawy. Rodzynki posiekać. Wszystkie składniki połączyć dodając wody bardzo małymi porcjami (tylko tyle ile to konieczne dla zespojenia składników). Gdyby ciasto było za luźne, dodać mąki kokosowej. Formować małe ciasteczka, przechowywać w lodówce.

Pyszny surowy deser z pomarańczą i orzechami cashew

Składniki na 2 porcje

- 1 pomarańcza
- 1 awokado
- pół szklanki (lub trochę mniej) orzechów cashew (nerkowców)
- 3 łyżki karobu w proszku
- 2 łyżki syropu z agawy
- 1 łyżka zmielonych wiórków kokosowych albo laska świeżej wanilii (niekoniecznie)

Wykonanie:

Pomarańczę dokładnie umyć, przekroić na pół, a następnie wyskrobać całą jej zawartość. Najpierw zmiksować same orzechy przez parę sekund, a następnie dołożyć pozostałe składniki i miąższ z pomarańczy, i zmiksować je do uzyskania gładkiej masy.

Masą tą wypełnić połówki pomarańczy i udekorować tym, co mamy pod ręką, np. skórką pomarańczową tartą na cienkie, długie paseczki, czy też kwiatkiem jak na zdjęciu ze strony [www](#), z której pochodzą te przepisy. Osobiście posypałam masę wiórkami kokosowymi.



To zdjęcie przedstawia moje własne wykonanie deseru.

Surowa zupka pomidorowa

Składniki:

- 3 pomidory
- Ogórek
- Słonecznik - filiżanka
- Bazylia

- Sól
- Woda
- Oliwa z oliwek
- Sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Słonecznik zamoczyć na noc lub na 3 godziny. Zmiksować w blenderze z taką ilością wody, żeby zakrywała słonecznik. Wrzucić do blendera pomidory i bazylię. Wszystko zmiksować.

Wlać do miseczki, dodać sok z cytryny, oliwę z oliwek i sól do smaku. Na koniec dodać pokrojonego ogórka.

Chłodnik witarianński

Składniki:

- 3-4 pomidory
- 2 awokado
- 2 cebulki
- pęczek koperku
- pęczek rzodkiewek
- 1 duży ogórek szklarniowy lub 4 gruntowe
- 1-2 ząbki czosnku
- woda mineralna niegazowana lub zwykła
- sól, pieprz
- bazylię świeżą do przybrania

SPOSÓB WYKONANIA

Pomidory zamoczyć szybko w gotującej się wodzie i następnie obrać ze skórki. Zmiksować razem z awokado i czosnkiem, rozcieńczyć wodą do uzyskania oczekiwanej konsystencji.

Pokroić drobno cebulkę, ogórek, rzodkiewki a także koperek. Doprawić. Wlać zmiksowane pomidory z awokado do miski wazowej, wsypać pokrojone drobno warzywa i delikatnie wymieszać.

Na talerzu ozdobić zieloną bazylią.

A teraz znowu wracam do własnych pomysłów i znanych mi już wcześniej przepisów:

Moczone na noc płatki

Dowolny rodzaj płatków, choć według mnie najlepsze są orkiszowe, owsiane, potem żytnie, a na końcu jęczmienne (można też je mieszać razem w dowolnych proporcjach, zalać wodą mineralną lub przegotowaną na noc). Rano wystarczy płatki pomieszać i jeżeli np. latem trzymane były w lodówce-podgrzać do temperatury pokojowej. Z tymi płatkami można teraz już zrobić co się chce – można je połączyć z pokrojonymi w kosteczkę owocami i ziarnami, i otrzymamy pożywną owsiankę, a można zjeść polane zmiksowanym bananem lub mlekiem migdałowym, kokosowym.

Mleko migdałowe

1 szkl migdałów

Woda

Wersje wykwintne każą moczyć migdały na noc, potem obierać ze skórki i miksować z dodawaną powoli wodą aż do uzyskania pożądanej mlecznej konsystencji – potem w niektórych przepisach napisane jest, aby jeszcze to mleczko przez siteczko lub pieluszkę precedzać - ale ja nie lubię ani precedzać ani obierać migdałów ze skórki, bo wydaje mi się, że tracę najlepsze składniki! Do smaku dodać sól i miód.

SORBETY malinowe; truskawkowe

1 kg świeżych truskawek lub malin

Owoce myjemy, usuwamy szypułki (choć do koktajli można stosować razem z szypułkami, są zdrowe) i miksujemy w blenderze. Uzyskaną masą napełniamy foremki w kształcie „lodów na patyku”. Lody wkładamy do zamrażarki na co najmniej dwie godziny.

Przepis z książki „Kuchnia, którą polubisz” Izabeli Lewosińskiej

Lody bananowe

Banany obieram ze skórki i pokrojone w kawałki 2-3 cm wkładam do woreczka i mrozę.

Potem wyciągam z zamrażarki na 10-15 minut przed planowanym przyrządzeniem, ale nie więcej. Wrzucam do malaksera z ostrymi nożami i pulsacyjnie miksuję-zatrzymując i znowu miksuję aż do uzyskania gęstej, pięknej kremowej masy lodowej - to są już gotowe lody bananowe. Aby uzyskać lody smakowe, do zamrożonych bananów przed zmiksowaniem dodaję albo mrożone truskawki, albo wiśnie, czy gruszki lub kiwi, albo kawę inkę – wtedy są pysznie kawowe, albo karob wtedy są czekoladowe. Podawałam polane melasą, mleczkiem kokosowym, przybrane owocami, posypane prażonym ziarnem w formie wymieszanej „posypki” składającej się ze słonecznika, sezamu, pestek dyni i trochę siemienia lnu...

Deser bananowy

3 duże banany

½ szkl wiórków kokosowych

Suszone namoczone na noc daktyle

Wszystko zmiksować na „serek” - można jeść jako budyń lub gęstą polewę na moczone płatki

Moczony surowy ryż w surówce meksykańskiej

moczony przez 2-3 dni brązowy (naturalny) ryż

papryka czerwona

kiełki fasoli, ciecioriki i wszelkie inne

ogórek lub pomidor (nie należy mieszać ogórka z pomidorem w jednym daniu)

trochę cukini

cebulka lub szczypiorek

czosnek

zioła
oliwa

Ogórek lub pomidorki, paprykę, cukinię, cebulkę drobno pokroić. Dodać drobno posiekany szczypiorek, można też pietruszkę. Dodać zmiądzony czosnek. Wszystko razem wymieszać, można dodać kapustę pekińską lub sałatę, doprawić ziołami lub solą do smaku. Wymieszać z 2 łyżkami oliwy.

Pasty z dowolnych kielków i dowolnych nasion

Dowolne kielki (cieciora, fasolka biała, fasolka mung, soczewica) biorę na ogół dwa rodzaje- miksuję z dowolną zieleniną i zmielonymi w młynku do kawy nasionami sezamu, słonecznika, dodaję 2 łyżki oliwy lub oleju z pestek, odrobinę wody, przyprawy – zmielone ziarenka kolendry i gorzycy –ostrożnie, bo ostre w smaku!, można dodać czosnek – wszystko miksuję na pastę... na tej samej zasadzie dodając np. zmielone orzeszki laskowe, gdy dodam trochę więcej wody otrzymuję –surowy sos do polania np. surówek

A oto przepisy Storma Talifero - frutarianina

Pyszny Dip Storma

1 zmiksowane awokado
4 łyżeczki surowego tahini (można samemu zmielić sezam z odrobiną oleju i soli)
Sok z 1 cytryny
½ łyżeczki soli
1 łyżeczka surowego miodu (nie podgrzewany w zbyt wysokiej temperaturze, a najlepiej w ogóle, toteż kupowany w sprawdzonych pasiekach)
2 łyżeczki na zimno tłoczonego oleju z oliwek
1/3 szkl wody

Wszystko razem zmiksować. Jest to tzw. dip i można w nim maczać pokrojone w paseczki warzywa (jeśli ktoś jada) lub papryczkę czy cukinię pokrojone w paseczki-patyczki.

Ser Tahini

Tahini (organiczne masło sezamowe - można zakupić w sklepie ze zdrową żywnością lub zmielić sezam w młynku do kawy)
Sok z czterech cytryn wymieszany ze słoiczkiem tahini
Kilka ząbków czosnku
Trochę soli

Wymieszane służy również jako dip do pokrojonych w podłużne pałeczki cukini, marchewek, papryki, kalarepki lub można nim poleać surówkę lub liście jarmużu czy sałaty.

Powyżej jest podany przepis oryginalny, ale osobiście go zmieniłam: do około 2,5 szklanek zmiksowanego na proszek sezamu dodałam sok z 1 ½ cytryny, kilka ząbków czosnku, trochę soli, wody, olej z pestek oraz zioła: bazylię, suszoną czerwoną paprykę, oregano w innej wersji dodałam zieleninę pietruszkę i szczypiorek.

Nasza ulubiona sałatka

(zazwyczaj niezwykle pomocna w zaspokajaniu tęsknot za niezdrowym pokarmem)

Kilka słów o „zielonym”

Jedz surówkę z zawartością zieleniny każdego dnia z powodu zawartości witamin, żelaza, wapna i białka w roślinach zielonych, ziarnach słonecznika i tahini. Ludzie, którzy jedzą szklaneczkę „zielonego” dziennie mają zdecydowanie mniejszą „szansę” zachorowania na choroby serca, oczu oraz innych narządów. Zielony pokarm uzdrawia Cię. Jeżeli jesz surówkę z zieleniną każdego dnia, przekonasz się, że zaniknie twoje pragnienie na inne pokarmy. Im ciemniejsza jest zieleń rośliny tym jest ona bogatsza w składniki odżywcze. Szpinak ma bardzo wysoką zawartość żelaza i kwasu foliowego – kluczowych składników w rozwoju nienarodzonego jeszcze płodu. Im więcej i częściej będziesz jadł zielony i surowy pokarm, zauważysz, że twoje ogólne zapotrzebowanie na jedzenie zmaleje. Będziesz się czuć odżywiony, a nie - przejedzony. Będziesz się czuć lekko, zdrowo i młodo! Proces starzenia się w twoich komórkach mocno spowolni bieg. Warto spróbować i wytrwać.

Miska świeżej mieszanki organicznych sałat (lub szpinaku, lub każdej innej sałaty poza lodową, która ma bardzo małe wartości odżywcze)

garść kiełków lucerny

1 awokado pokrojone w plasterki

1-2 pomidorów

dwie łyżeczki glonów morskich Wakami (niekoniecznie)

2 łyżeczki nasion słonecznika (niekoniecznie)

Tahini Dressing

1/3 czerwonej cebuli (namoczona w soku cytrynowym przez ½ godz dla zmięknienia i zapachu)

Zjedz w słonecznym miejscu; porcja dla 2-4 osób.

Orzechowe Sushi

Ta potrawa jest tak odżywcza, że dostarcza dość białka dla dwóch osób na cały dzień. Jest bardzo bogata i wypełniająca żołądek.

- szklanka orzechów (jakiegokolwiek, może to być też i mieszanka brazylijskich, migdałów, orzeszków pecan, ziemnych, nasion słonecznika, dyni, orzechów włoskich, laskowych lub nerkowców, ale z umiarem gdyż nerkowce, pomimo że na etykietkach opisane są jako naturalne to jednak pakowane są po obróbkach cieplnych). Nori (amerykańskie glony, ale tylko północno amerykańskie gdyż odmiany orientalne są wyławiane w sieciach razem z rybami i z rybami mielone i suszone. Zamiast glonów można użyć liści sałaty, nasturcji (**osobiście nie wiem nic o nasturcji**), lub liści jarmużu).
- ¼ szkl kolendry (świeżej, zielonej)
- 1 awokado
- 1 pomidor
- 2 ząbki czosnku

Zmiel orzechy w jakimkolwiek urządzeniu o bardzo ostrych nożach (blender do miksowania lodu, malakser z ostrymi nożami, młynek do kawy). Możesz również dodać orzeszki ziemne lub słonecznik w całości. Zmieszaj z jednym awokado, dodając posiekaną kolendrę, pokrojony pomidor, czosnek – wszystko zmiksuj. Nałóż do liści glonów lub sałaty. Wbij wykałaczkę, aby podtrzymała całość i zjadaj.

Orzechowe klopsiki

- 2 szkl orzechów (jakichkolwiek)
- 1 czerwona papryka
- 1 pomidor
- 2 ząbki czosnku
- ½ cebuli
- 5 grzybków (pieczarki)
- 2 łyżki stołowe całych orzeszków ziemnych

Wszystkie składniki zmiel w malakserze ostrymi nożami. Na wierzch rozprowadź sos tahini (tahini albo ze słoiczka albo zmielony sezam mieszamy z sokiem z ½ cytryny, 1 łyżeczką miodu i ząbkami czosnku).

Orzechowa Pizza

Zmiel dwie szkl moczonych migdałów (moczone przez 5 do 24 godzin) w malakserze. Dodaj oliwę z oliwek, zioła i sól. Potem rozłóż na talerzu jak ciasto pizzy. Zrób sos „serowy” z Tahini, połóż ulubione owoce lub paprykę, ogórek/pomidor, świeżą kukurydzę, świeży groszek lub co tylko chcesz.

Duszone „ziemniaki”



Zmiel 1 ½ szkl orzechów nerkowców. Potem zmiksuj razem z całą główką kalafiora, dodaj ¼ szkl oliwy z oliwek i miksuj aż do uzyskania gęstej kremowej masy. Doskonale a nawet lepiej zastępujące ziemniaki w chwilach pokus i pragnień na gotowane.

Makaron z sosem pomidorowym

3 średniej wielkości cukinie obieraj obierakiem do ogórków aż w ręce zostanie ci gniazdo nasienne. Długie pasemka włóż do miseczki i polej sosem pomidorowym - patrz poniżej.

Sos pomidorowy

Zmiksuj ile chcesz świeżych pomidorów, można dodać 2 szkl suszonych pomidorów, dodaj 1 łyżeczkę miodu (niekoniecznie), oliwę z oliwek, sól i zioła, jakie kto chce, bazylię, oregano, rozmaryn, tymianek... można dodać czosnek...

Smacznego...

A tak poza tymi wszystkimi wspaniałymi przepisami starajmy się po prostu jeść dużo owoców w ich naturalnym stanie.



Poniższe tytuły poradników kulinarnych, z których korzystałam możesz zakupić w Fundacji Źródła Życia, 96-320 Mszczonów, Budy Zasłona, ul. Źródłana 1; Tel/fax. 046/857-13-54, e-mail: biuro@fzz.pl sklep internetowy: www.fzz.pl/e-shop

- **“Kuchnia którą polubisz” – Izabela Lewosińska**
- **“Kuchnia w trosce o twoje zdrowie” – Grażyna Kuczek, Beata Śleszyńska**
- **„Naturalna kuchnia wegetariańska” 2 części – Carolin Mueller Pawlak**