



Hrana vie...

Imaginează-ți o lume ideală. O lume în care nu există războaie, sărăcie, foamete, boli incurabile, ură, rasism și... criză financiară. Imaginează-ți mâncăruri delicioase naturale, fără E-uri, conservanți, coloranți, fără calorii goale, cu adevărat nutritive și care hrănesc și... sufletul. Trei românce le degustă din plin în fiecare zi.



ANDREEA LĂZĂRESCU

De 1 an de zile a mănâncă exclusiv preparate fără foc și este foarte încântată. A slăbit 35 kg într-un an și simte că a renăscut. Este de profesie psiholog.



INA TODORAN

Este vegetariană din adolescență, dar de 1 an dieta sa constă în 75% raw food și 25% mâncare vegană. Este studentă la psihologie.



LIGIA POP

De 10 ani este vegetariană, iar de doi ani a îmbrățișat dieta cu hrană vie: 75% crudități, 25% preparate vegane. Este Raw Food Chef, profesoară de pian și scriitoare.

Dacă lumea ideală este (încă) o utopie, putem alege în alimentația zilnică (sau cât de des se poate) hrana vie. Adică legume, fructe, semințe, cereale crude, proaspete, nepreparate termic. Vom avea numai de câștigat. Adepții raw foodism-ului, un stil de viață care include o dietă preponderent bazată pe consumul de alimente crude, neprocesate, adesea provenite din agricultura biologică, așa se laudă... Și se simt. Aceștia consideră că astfel își ajută corpul, spiritul și mintea să rămână sănătoase. Există mai multe tipuri de adepți ai acestui tip de alimentație, cei mai mulți sunt raw veganii – vegetarieni care nu încălzesc legumele, fructele, semințele, cerealele la mai mult de 40-46 grade C. Totuși, în funcție de stilul de viață unii adaugă ouă, pește (exemplu: sashimi), carne (carpaccio) și lapte crud, brânză proaspătă, iaurt. Pentru că și în România au început să se țină cursuri despre bucătăria vegană fără foc, iar paginile de internet cu astfel de rețete au mare succes, am vrut neapărat să aflăm mai multe detalii, să gust și să prepar aceste mâncăruri. Am discutat prin telefon și e-mail cu Ina Todoran, floridecires7.blogspot.com și Ligia Pop – ligiapop.com, iar pe Andreea Lăzărescu am avut plăcerea să o întâlnesc chiar în Casa Rawz, un magazin proaspăt deschis pentru adepții acestui tip de hrană, și nu numai. Experiențele Andreei, care într-un an de mâncat crud a slăbit... 35 kg!

sunt descrise pe blogul bucuriebuunastarehrisca.blogspot.com.

Cum au început poveștile celor trei?

Acum un an, Andreea s-a hotărât peste noapte să-și schimbe alimentația după ce a vizionat câteva documentare despre alimentația raw vegan. A fost convinsă că dorește să fie sănătoasă, să-și recapete silueta și să îmbătrânească frumos și nu mai devreme de timp. Apoi a donat cafetiera, aparatul de făcut sendvișuri și a adus la lumină storcătorul de fructe. Pentru că efectele s-au văzut în scurt timp, minus 10 kg în prima lună și un tonus de invidiat, a înțeles că în sfârșit îi dă corpului ceea ce îl face sănătos și puternic. „Vreau să fiu sănătoasă și frumoasă și la bătrânețe. Nu mă mai doare nimic, am scăpat chiar și de migrene”, spune ea. „Am început să introduc hrana crudă în alimentația mea în urmă cu un an și am hotărât să o păstrez ca hrană preponderentă datorită efectelor miraculoase pe care le-a avut: scăderea în greutate, imunizarea organismului în fața bolilor comune (răceli, migrene, afecțiuni ginecologice), senzația de sațietate, dar nu de „greutate” după consumarea unei mese crude, curățarea pielii de puncte negre și pete, digestie mult îmbunătățită, dispariția balonării și a constipației”, povestește Ina. „Mulți ani am fost vegetariană, iar pasul spre dieta vegană fără foc

HOUSE RAWZ – este un „magazin-restaurant-cinematograf” unde se fac cumpărături, se mănâncă și se vizionează documentare. Totul este sinonim cu hrană fără foc.



a fost o treaptă mai sus de înțelegere. Despre mâncarea fără foc știam încă din 1986, când o cunoștință de familie a fost vindecată de un cancer urât printr-o alimentație 100% bazată pe crudități. Însă din 2008, am descoperit că dieta crudă este foarte complexă. Există o varietate fără număr de rețete, pornind de la lapte din diferite nuci, smântâni, brânzeturi, pateuri, feluri principale, gen hamburgeri, chiftele, ciorbite etc. și până la deserturi, torturi, ciocolată și înghețate delicioase", spune Ligia. Într-adevăr, de asta mi-am convins propriile papile gustative și pe cele ale prietenelor din redacție: mâncarea din vegetale fără foc este mult mai gustoasă decât ne-am fi așteptat. Până acum am încercat (chiar repetat) câteva dintre rețete: maioneză de avocado cu castraveți, ciorbă de sfeclă roșie, tort cu zmeură după rețeta Ani Phy – una dintre celebritățile Raw food (vezi rețeta), salată de pătrunjel,

green smoothie, brânză de caju, mouse de avocado și grepfrut, înghețată de banane, iar lista rămâne deschisă. Am înțeles că a mânca crud nu înseamnă nici a mânca zi de zi o salată de roșii, nici a roade un morcov și nici a mânca... carne crudă, cum își imaginează unii.

Ustensile necesare

Pentru a ne bucura de vitaminele, mineralele, aminoacizii și fibrele vegetalelor, pentru început avem nevoie doar de un blender. „Este suficient un blender bun, apoi sunt de folos un robot de bucătărie, un deshidrator pentru a putea face pâinicile raw, a conserva fructe, legume (atenție, acestea vor fi fără conservanți sulfitați prezenți în multe dintre fructele deshidratate). Se dovedesc utile și un storcător de fructe profesional, un filtru de apă, tăvițe și borcane speciale pentru germinat semințe”, explică Andreea.

Cât costă să mănânci Raw?

„A mânca mai sănătos este neașteptat de convenabil, însă costul depinde de la anotimp la anotimp. Noi în decursul unei săptămâni de vară, când consumăm doar crud, cheltuim aproximativ 30-50 lei/persoană, și în asta se includ fructele proaspete și câteva legume cumpărate de la piață, cam la 2 zile. În general, mâncarea crudă este foarte sănătoasă și nu-ți permite să consumi în exces. Și asta datorită folosirii unei cantități mari de semințe încolțite, nuci diverse și legume rădăcinoase. Iarna costurile se ridică la mai mult, adică ajung poate 70 lei/persoană. Este chiar interesant că atunci când pregătesc mâncare procesată termic, trebuie să investesc mai mulți bani”, povestește Ligia. „Eu cred că hrana crudă se pretează oricărui buget deoarece mereu putem găsi alternative simple și la îndemână (salate, creme

simple, sucuri etc).

Investiția cea mai mare se va face la început prin achiziționarea unui aparat de deshidratat, robot de bucătărie și blender, cuțit bun, semințe și unt vegetal, pentru ca apoi să se amortizeze”, consideră Ina.

Și totuși, iarna ce poți consuma?

Se pare că proverbul „Fă-ți iarna car și vara sanie”, se aplică. Cei care au ales acest tip de alimentație congelează, deshidratează tot ceea ce pot de vară, sădesc semințe diverse în ghivece pe care le țin la căldură în casă. Și rețetele? Sunt preluate, adaptate și inventate astfel încât să fie pe placul românilor și cât mai accesibile lor. Pentru asta, aceste fete merită apreciate! Ligia Pop chiar a lansat o carte numită „Rețete vegane fără foc” cu rețete proprii. O bună sursă de inspirație o reprezintă toate blogurile și site-urile de profil, precum și magazinele naturiste, plafarurile, magazinele on-line și magazinul Rawz unde găsești produse mai rare pe piața din România.

Concluzia?

Pentru unii carnea este cea mai bună legumă, dar de ce să nu înlocuim mâncărurile grele, înalt procesate, dulciurile pline de E-uri cu unele fără făină, zahăr, margarine, conservanți, coloranți cu unele din ingrediente vii: nuci, curmale, miere, cacao etc.? Măcar din când în când...

WORKSHOP-URI DE NUTRIȚIE ȘI HRANĂ VIE



De câteva luni, atât Ligia, cât și Ina și Andreea organizează workshop-uri de nutriție și hrană vie. Până acum s-au organizat în: București, Constanța și Cluj Napoca. Fetele fac demonstrații live, iar participanții află răspunsuri

la întrebările care îi preocupă, învață trucuri și degustă ceea ce s-a preparat. Detalii despre programul întâlnirilor, locații și taxe de participare pe blogurile celor trei.



„Rețete vegane fără foc”, de Ligia Pop, preț 30 lei

MÂNCARE FĂRĂ FOC

LAPTE DE MIGDALE

Ingrediente: ● o cană de migdale înmuiate de cu seară ● 3 căni apă ● 3 curmale ● esență vanilie



Mod de preparare: Toate se amestecă în blender și se strecoară folosindu-se o pungă specială de filtrat.

TORT CU ZMEURĂ ȘI CIOCOLATĂ

Ingrediente pentru 6 porții: ● 500 g zmeură (sau alte fructe acrișoare) pentru umplutură și ornat. **Blat:** ● 3 căni nucă crudă (folosește căni cu volumul de 250 ml) ● 2/3 cană cacao/carob ● 1/4 linguriță sare ● o cană curmale fără sămburi, mărunțite.

Mod de preparare: Puneți nuca, sarea și cacaoa în robot și mixați până când nucile sunt mărunțite. Adăugați curmalele și mixați în continuare. Compoziția rezultată ar trebui să fie lipicioasă, să se adune sub forma unei bobite atunci când o modelați în palme. Dacă nu se ține laolaltă, mai adăugați curmale, una câte una, până când atingem textura dorită. Împărțiți compoziția în 2 bile

egale pe care le punem la frigider.

Crema de ciocolată: ● 1/3 cană curmale fără sămburi, mărunțite ● 1/4 cană sirop de agave/miere ● un avocado mediu, bine copt ● 1/3 cană cacao/carob

Mod de preparare: Curmalele și mierea se pun în robot și se mixează până rezultă o pastă fluidă, omogenă (această procedură se realizează mai bine în roboți de bucătărie de mici dimensiuni). Se adaugă avocado tăiat cubulețe și se mixează până rezultă o cremă omogenă. Se adaugă cacaoa și se mai mixează.



Mod de asamblare: Este recomandat să folosești forme de tort de dimensiuni cât mai mici. Pune în tavă o bilă de aluat. Îndreaptă „aluatul” cu mâinile, pentru a avea o grosime egală. Adaugă câteva linguri de cremă de ciocolată peste blat, nivelează. Se presară zmeura, având grijă să lași câteva bucăți deoparte pentru ornat. Peste zmeură așază cealaltă parte de blat, având grijă să nu apeși prea tare pentru a nu strivi zmeura. Pe o farfurie se pune o foaie de copt. Răstoarnă prăjitura pe farfurie.

Ornează cu restul de cremă de ciocolată și zmeură. Pune tortul la rece pentru câteva ore înainte de servire. Tortul rezistă în frigider maximum 2 zile.

CASTRAVEȚI CU MAIONEZĂ DE AVOCADO

Ingrediente: ● un avocado bine copt ● zeamă de la 1/2 lămâie ● 1/2 linguriță muștar ● ulei presat la rece de floarea soarelui ● sare ● 1-2 castraveți de grădină ● o ceapă verde tăiată mărunt

Mod de preparare: Avocado se curăță de coajă și sămbure și se taie bucățele. Se pune în vasul robotului împreună cu zeama de lămâie și se mixează până la omogenizare. Se adaugă muștarul, sarea și puțin câte puțin din ulei, ca la maioneza obișnuită. Se poate mixa cu robotul sau cu o lingură de lemn. Castraveții tăiați bucățele se sarează și se pun într-o sită,



la scurs 20 minute. Se adaugă cu ceapa peste maioneza de avocado. Se amestecă bine. Se lasă la frigider pentru o oră, ca aromele să se întrepătrundă. Se servește cu roșii, ardei, pe pâine crudă sau coaptă.

Text: MĂDĂLINA DRĂGOI, Foto: CRISTINA NICHTUS, INA TODORAN, RAOUL POP, ad-passion.com