



Tanya Maher

Kuchnia Raw Food

Smaczne dania
bez gotowania



Kuchnia Raw Food



Tanya Maher

Kuchnia Raw Food

Smaczne dania
bez gotowania

Słuchaj Radia Hay House
na www.hayhouseradio.com



REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska
TLUMACZENIE: Barbara Mińska
FOTOGRAFIE: Charlie McKay

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-06-0

Tytuł oryginału: The Uncook Book: The Essential Guide to a Raw Food Lifestyle

Copyright © 2015 by Tanya Maher
Originally published in 2015 by Hay House UK
Photography © Charlie McKay, 2015

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

7	Wstęp
13	Czym jest niegotowanie?
15	Siedem powodów, by pokochać surowe jedzenie
17	Rzeczy, które chciałabym wiedzieć wcześniej
19	Uzyskiwanie substancji odżywczych
27	Sprzęt
31	Zaopatrywanie spiżarni (Czas na zakupy!)
36	Napoje
64	Śniadania
82	Zupy i sałatki
112	Dania główne
146	Sosy i dodatki
162	Desery
192	Menu dla dzieci
220	Jedzenie na przyjęcia
244	W drodze
262	Słowniczek superżywności
266	Planowanie posiłków
268	Sklepy/zasoby
270	Podziękowania



Wstęp

Odkryłam witarianizm nie dlatego, że cierpiałam z powodu mnóstwa chorób i była to moja ostatnia deska ratunku. Nic mi nie dolegało. Byłam sprawna fizycznie, moje ciało było w świetnej formie, nigdy nie musiałam martwić się o to, co jem, moi rodzice znali się na alternatywnych sposobach uzdrawiania, miałam wspaniałą pracę w branży nieruchomości, byłam młoda, lubiana, niezwyciężona – byłam zdrowa. Przynajmniej tak myślałam.

Patrząc teraz wstecz na moje życie, widzę jedynie młodą dziewczynę żyjącą w całkowitym zaprzeczeniu. Często zamiast obiadu lub kolacji zjadałam pudełko lodów lub tabliczkę czekolady, ponieważ wymyśliłam sobie, że powinnam wybrać jedną rzecz, zamiast się objadać. Imprezowałam do świtu, w oparach dymu z cudzych papierosów i uważałam to za najlepszą formę ćwiczeń. Myślałam, że sen jest przereklamowany. Całe plecy miałam pokryte odrażającym trądzikiem, ale kogo to obchodziło, nie widziałam swoich pleców, a na plaży łatwo było ukryć trądzik, opalając tylko przód. Często czułam ostry ból w żołądku, ale byłam najlepszą biegaczką na długie dystanse, jaką znałam, więc to nie miało znaczenia. Nie lubiłam swojego lustrzanego odbicia, ale zawsze mogłam wyszczerzyć się do zdjęcia lub zrobić minę, by ukryć zbyt okrągłą twarz i zbyt duży nos. Gdy zmieniały się pory roku łądowałam w łóżku z przeziębieniem, ale innych spotykało to samo, więc nie było w tym nic złego. Pomyślałam nawet, że specjalistka od refleksologii, która kazała mi natychmiast zmienić dietę, by uniknąć cukrzycy, była szalona, ponieważ na cukrzycę chorują tylko ludzie z nadwagą, prawda? I podczas gdy inni odreagowywali stres związany z pracą lub ze związkami, opychając się, ja uważałam się za szczęściarę, gdyż w takich chwilach traciłam zainteresowanie jedzeniem i stawiałam się coraz szczuplejsza.

Długo zajęło mi oduczenie się opowiadania sobie tych historii. Jeszcze dłużej trwało uświadomienie sobie, jak po mistrzowsku blokowałam to, co wymagało uwagi, a to dzięki wyparciu jednego szczególnego wielkiego wydarzenia w moim życiu...

Rok 1998 był rokiem pamiętnym. Przetrwałam swój pierwszy rok jako nastolatka, pierwszy rok w liceum dobiegał końca, mój rosyjski akcent zaczynał brzmieć bardziej jak nowozelandzki (wierz mi, obcy akcent

to wielki problem, gdy jesteś emigrantem w szkole) i po raz pierwszy pozwolono mi wyjechać z przyjaciółką, by wspólnie świętować nasze urodziny. To był deszczowy dzień, droga była długa i pełna zakrętów, ale to nie miało znaczenia, ponieważ były wakacje, towarzyszyła mi najlepsza przyjaciółka, miałyśmy lizaki, płyty z hip hopem i cały tył samochodu dla siebie. Nic nie mogło powstrzymać nas przed śmianiem się i tańceniem, nawet pasy bezpieczeństwa, które ciasno przyciskały nas do siedzeń. Obie opuściłyśmy pasy pod ramiona w taki sposób, że byłyśmy zabezpieczone tylko w okolicy talii. Następną rzeczą, jaką pamiętam, był samochód z napędem na cztery koła, który jechał prosto na nas, niewyobrażalne uderzenie ostrego bólu w podbrzuszu, nasz samochód szybko wypełniający się dymem i walka, by otworzyć zablokowane drzwi, ponieważ nie mogłam zostać w samochodzie, który mógł wybuchnąć, jak na filmach.

Wciąż nie pamiętam, czy od momentu wypadku do przetransportowania mnie helikopterem do szpitala Auckland City minęło pięć minut czy pięć godzin, za to pamiętam, jak szybko załoga pogotowia rozcięła moje ulubione niebieskie kraciaste spodnie. Pamiętam również, że pomimo drżenia całego ciała, potwornego bólu promieniującego od żołądka do kręgosłupa, niepokojących, powtarzających się głosów załogi karetki, krzyczących coś o złamanym kręgosłupie, żałowałam, że nie założyłam lepszej bielizny.

Wszyscy jadący obydwojoma pojazdami przeżyli wypadek, ale nikomu nie udało się wyjść z niego bez obrażeń. Ja złamałam kręgosłup i przez cztery miesiące musiałam nosić aparat ortopedyczny. Wciąż mam metalową płytę i śruby łączące dolne partie kręgosłupa. Mój brzuch był tak poobijany i spuchnięty od pasa bezpieczeństwa (który uratował mi życie), że lekarze zaproponowali usunięcie trzustki. Ten pobyt w szpitalu stał się pamiętny z powodu infekcji pęcherza wywołanej przez eksplodujący cewnik, a wszystko to działo się wtedy, gdy pompowano we mnie duże dawki morfiny, na którą moje ciało reagowało pokrzywką.

Moi rodzice przeżyli tak ogromny stres, że z całych sił skupiałam się na powrocie do zdrowia, by znów móc zobaczyć radość na tych dwóch ulubionych twarzach. Bardzo starałam się być dobrą dziewczynką i zjadać szpitalne jedzenie w postaci tłuczonych ziemniaków, lodów i galaretek, ale mój organizm nie chciał go przyjmować. Pamiętam, że byłam wściekła, że zwracał wszystko, co zjadałam. Moja waga spadała, podobnie jak zainteresowanie jedzeniem, doszło do tego, że nie tolerowałam nawet myśli o nim. Jednocześnie lekarze czekali na decyzję moich rodziców,

czy usunąć mi trzustkę. Wiedząc, że jest to kluczowy gruczoł dla właściwego trawienia i regulacji hormonów, moja mądra rodzina bardzo chciała ją zachować.

Chcieliśmy dowiedzieć się, jak pomóc mojemu ciału wyzdrowieć, ale wtedy nikt jeszcze nie słyszał o Google'u, a książki o witarianizmie nie występowały w bibliotekach, więc zrobiliśmy to, co wydaje się naturalne w chwilach desperacji – zaufaliśmy intuicji. Rodzice poprosili, żebym wyobrażała sobie różne pokarmy i wymieniała te, które nie sprawiają, że natychmiast robi mi się niedobrze. Miałam ochotę na wiele potraw, ale jedynymi, które nie wywoływały mdłości były herbata miętowa, miód manuka i warzywa w płynnej formie. Ależ nasze ciała są mądre. Nawet w bardzo kiepskim stanie dokładnie wiedzą, czego potrzebują, by przetrwać. Teraz wiem, że moje bardzo wrażliwe ciało w stanie zapalnym, prosiło o herbatę miętową ze względu na jej kojące właściwości, miód manuka ze względu na ochronę antywirusową, antybakteryjną i przeciugrzybiczną przed szpitalnymi zarazkami i sok z surowej marchwi ze względu na przeciwutleniacze, składniki odżywcze i enzymy, wspierające zdrowiejąca trzustkę. Moje ciało wiedziało, że surowe pokarmy posiadają moc uzdrawiania; wiedziało, które mają właściwe składniki odżywcze potrzebne do wyzdrowienia i to dzięki surowym pokarmom zachowałam moją trzustkę, choć wtedy jeszcze nie zdawałam sobie z tego sprawy.

Dziesięć lat później moi rodzice ponownie zainspirowali mnie, by posłuchać intuicji i odkryć w sobie powołanie, które nada pozytywne znaczenia wszystkim tym nieszczęśliwym wydarzeniom z przeszłości. Przeczytali książkę ekspertki od surowej diety, Victorii Boutenko, i dosłownie z dnia na dzień całkowicie zmieli swoją dietę. Pozbyli się kuchenki mikrofalowej, ekspresu do kawy i całej żywności ze spiżarni. Na ławkach w kuchni ustawili dziwne urządzenia, lodówkę tak kolorową, że wyglądała jak kalejdoskop i zaczęli odwadniać lniane krakersy, jakby szykowali się na koniec świata. Wspaniale było widzieć ich tak entuzjastycznie nastawionych do nowej diety, ale ja nie zamierzałam robić tego samego. W końcu, jak już słyszałeś, wszystko było ze mną w porządku. Mniej więcej wtedy zaczęłam spotykać się z Elliotem, moim obecnym mężem i bardziej interesowało mnie popisywanie się swoim kucharskim repertuarem niż przygotowywanie energetycznych owocowo-orzechowych kulek. Ale moja ciekawość została rozbudzona. Widziałam, jak rodzice gubią zbędne kilogramy, zaczynają wyglądać młodziej, promienieją, mniej śpią i robią w ciągu dnia ekscytujące

rzeczy, a to wszystko z ogromną energią i entuzjazmem. Zapraǳnęłam przeczytać tę książkę!

Gdy przeczytałam książkę Victorii Boutenko *Zielony eliksir życia** oraz jej zbiór historii ludzi, u których dzięki witarianizmowi cofnęły się przeróżne choroby (od cukrzycy, przez choroby serca, otyłość, astmę, chroniczne zmęczenie, aż do nowotworu), odkryłam – że ja również uzdrowiłam moje ciało, wiele lat temu, dzięki surowemu jedzeniu. Dotarło również do mnie, że skoro dzięki surowym pokarmom możemy uzdrowić wszelkie choroby, z pewnością możemy im również zapobiegać. No nareszcie!

To, co przeczytałam w książce Boutenko, miało sens – gdy tylko zaczniesz podgrzewać pokarmy, one wysychają, zmniejsza się zawartość witamin i minerałów, dziesiątkowane są przeciwutleniacze i białka, niezbędne do trawienia enzymy całkowicie giną. Następnie nasze ciała wkładają ogromny wysiłek w trawienie pozbawionych minerałów pokarmów, przez co mamy niewiele energii na cokolwiek innego. Nie miało jedynie sensu to, dlaczego tak niewielu ludzi wiedziało o sile surowych roślin. I w tym odnalazłam swoje powołanie.

Natychmiast zaczęłam przygotowywać zielone smoothies na nasze śniadania. Uwielbiałam gotować i eksperymentować z produktami, więc nie spieszyło mi się, by zmieniać nasze posiłki, ale moje kubki smakowe zaczęły pragnąć coraz więcej zieleniny w ciągu dnia. Nawet się nad tym nie zastanawiając, sięgałam w porze lunchu po sałatkę zamiast kanapki, a na połowę talerzy z kolacją nakładałam surowe warzywa. Pomyślałam, że wpadłam jak śliwka w kompot, gdy w supermarkecie zaczęłam się ślinić na widok szpinaku i wróciłam do domu bez czekolady. Uwielbiałam nowe smaki, które oferowała nasza świeża dieta oraz korzyści, które wyczuwałam – zwiększony poziom energii, lepsze skupienie i intuicja, promienna cera i błyszczące oczy, brak trądziku oraz mocne włosy i paznokcie. A najbardziej ze wszystkiego podobało mi się, jak świetnie bawiłam się w kuchni. Tak wielką uwagę przywiązywałam do wspaniałego samopoczucia, że dopiero po jakimś czasie zauważyłam, że zniknęły bolesne skurcze żołądka, osłabły bóle głowy, przestały mi się robić dziury w zębach i nie miały się mnie grypy i przeziębienia.

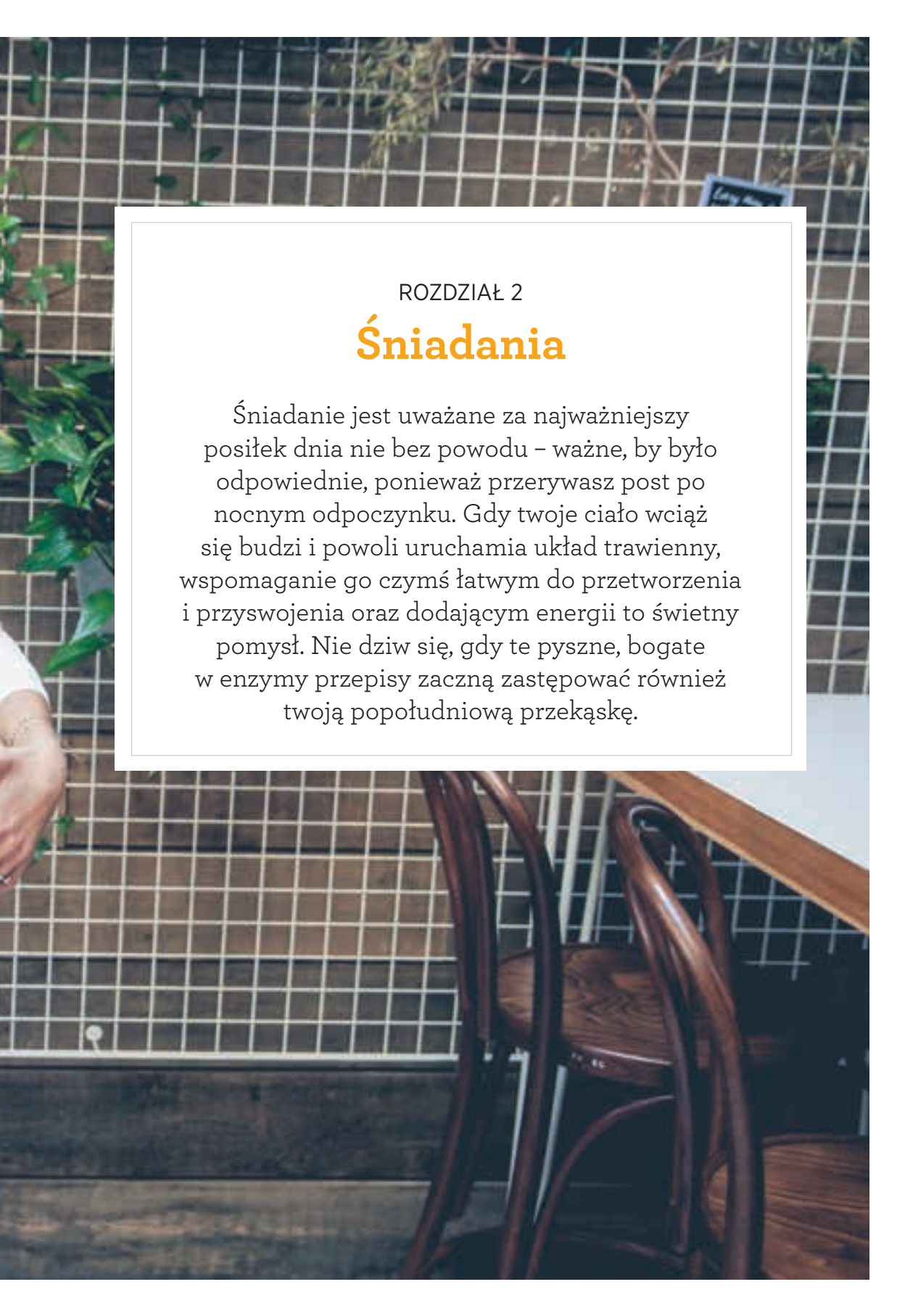
Wiedziałam, że nie mogę zatrzymać tego dla siebie, więc gdy tylko przeprowadziliśmy się do Londynu, chodziłam po centrach jogi i restauracjach, oferując prowadzenie zajęć w porze lunchu, zaopatrzyłam się w sprzęt, zaczęłam prowadzić blog z przepisami, sprzedawać zielone

* Ta i inne publikacje Victorii Boutenko do nabycia w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

smoothies i surową czekoladę na bazarach, dołączyłam do internetowych grup surowej diety i chodziłam na wszystkie warsztaty związane z surowym jedzeniem, jakie mogłam znaleźć. Brałam udział w szkoleniach jako dietetyk surowej diety i trenerka holistycznego zdrowia, dzięki czemu nawiązałam kontakty z wieloma moimi klientami. Widziałam również korzyści płynące z surowej diety u innych ludzi. Wszystko to doprowadziło do założenia z moimi drogimi przyjaciółmi Lindą i Andresem kawiarni Tanya's Cafe w Londynie, która została tak dobrze przyjęta przez ludzi, że w ciągu sześciu miesięcy założyłyśmy siostrzaną restaurację! Odkąd pierwszy raz dostrzegłam zainteresowanie surową dietą u moich rodziców, widzę, jak surowa kuchnia zdobywa coraz większą popularność, tak jak kilka dekad temu wegetarianizm, i wkrótce zacznie być uznawana za normę, a nie za dziwactwo. Pomogłam niezliczonej ilości klientów odzyskać dobre zdrowie oraz nieograniczoną energię i świetnie się przy tym bawiłam! Przepisy na potrawy znajdujące się w tej książce są jednymi z najpopularniejszych w Tanya's Cafe i najczęściej używanych w moim domu, bardzo się cieszę, że te potrawy mogę się nimi z tobą podzielić. Mam nadzieję, że ci posmakują!

x Tanya



The background of the page is a photograph. It shows a person's hand on the left side, holding a green plant. Behind the hand and plant is a white metal grid or fence. The background is slightly out of focus.

ROZDZIAŁ 2

Śniadania

Śniadanie jest uważane za najważniejszy posiłek dnia nie bez powodu – ważne, by było odpowiednie, ponieważ przerywasz post po nocnym odpoczynku. Gdy twoje ciało wciąż się budzi i powoli uruchamia układ trawienny, wspomaganie go czymś łatwym do przetworzenia i przyswojenia oraz dodającym energii to świetny pomysł. Nie dziw się, gdy te pyszne, bogate w enzymy przepisy zaczną zastępować również twoją popołudniową przekąskę.



Zielona rozgrzewająca owsianka

- 1 PORCJA

Ta owsianka powstała przez przypadek, a teraz mam na jej punkcie obsesję. Pewnego dnia zrobiłam dzbanek pysznego zielonego soku, by popijać go podczas tworzenia przepisów, ale gdy sięgnęłam po luźno związaną torebkę z płatkami owsianymi, te wpadły mi do soku. Nie mogłam wyrzucić takich dobrych ekologicznych składników, więc postanowiłam spróbować mikstury. Była tak pyszna, że to danie jest teraz podstawą mojego poranka.

240 ml zielonego soku (spróbuj mojego ulubionego ze str. 39

lub kup gotowy sok z ekologicznej kawiarni)

100 g bezglutenowych płatków owsianych

Opcjonalne dodatki:

świeże lub suszone owoce, wiórki kokosowe, jagody goji, pyłek pszczeni

Jeśli sam robisz zielony sok, przygotuj go z owoców i warzyw wyjętych z lodówki 24 godziny wcześniej – będą wtedy w odpowiedniej temperaturze do przygotowania „rozgrzewającej” owsianki.

Gdy już przygotujesz sok, zmieszaj go w miseczce z płatkami i odstaw na 10-20 minut, aby płatki nasiąknęły płynem i zmiękły do postaci owsianki. Jeszcze lepiej, gdy wymieszasz wszystko wieczorem i pozostawisz do nasiąknięcia przez noc, a gdy się obudzisz, będziesz miał gotowe śniadanie.

Owsiankę możesz jeść ze świeżymi lub suszonymi owocami lub ze wszystkim, na co masz ochotę.

Miseczka acai

- 1 PORCJA

By przygotować miseczkę acai możesz użyć mrożonych owoców, będziesz mieć wówczas śniadanie podobne do sorbetu lub dodać masła migdałowego, by uzyskać bardziej kremową wersję. Ja wolę opcję z samymi owocami, ponieważ dzięki temu posiłek łatwiej strawić – jest zgodny z zasadami łączenia alkalizujących pokarmów.

80 g świeżych truskawek

50 g świeżych borówek amerykańskich

1 daktyl Medjool, bez pestki

1 łyżeczka ekstraktu z wanilii

100 g mrożonej niesłodzonej pulpy z jagód acai

½ dojrzałego banana, pokrojonego i zamrożonego

Opcjonalne dodatki:

kawałki granoli (zobacz str. 71), płatki kokosowe, pyłek pszczeły, świeże owoce

Zmiksuj w blenderze na pastę świeże owoce, daktyla i wanilię.

Zamknięte opakowanie z pulpą acai trzymaj pod bieżącą wodą przez około 30 sekund, by je rozmrozić, następnie przetnij pulpę na pół i wrzuć do blendera do pozostałych składników. Dodaj mrożonego banana i miksuj na wysokich obrotach.

Przełóż masę do miski i jedz samą lub oprószoną granolą lub czymś innym, co pasuje do pysznego śniadania.

Papki z chia

Uwielbiam wszystko, co dotyczy nasion chia – to, jak są odżywcze, ich uniwersalność, a nawet nazwę. Wykorzystuję je w wielu moich przepisach, od słodkich galaretek i papek do słonych krakersów i chlebów, w rozpoczynaniu dnia od pochrzepiającej miski papki z chia jest coś magicznego. Dodatkowo, wszystko, co sprawia, że od rana fantazjujesz o przybiciu „piątki” z azteckimi wojownikami musi być dla ciebie dobre.

Jabłkowo-cynamonowe chia

- 2 PORCJE

480 ml mleka migdałowego (zobacz na str. 51)

2 słodkie jabłka, obrane i wydrążone

2 daktyle Medjool, bez pestek

2 łyżeczki mielonego cynamonu

45 g nasion chia

Opcjonalne dodatki:

pyłek pszczeni, pokrojony cierpki owoc, świeże owoce jagodowe

Kokosowe chia

- 2 PORCJE

720 ml mleka migdałowego (zobacz na str. 51) lub mleka kokosowego
(zobacz str. 59) do wersji bez orzechów

3 łyżki syropu klonowego

2 łyżki masła kokosowego

1 łyżka ekstraktu z wanilii

szczypta soli himalajskiej

90 g nasion chia

Opcjonalne dodatki:

płatki kokosowe, jagody goji, pokrojony kremowy owoc, grubo zmielone ziarno kakao

Umieść wszystkie składniki, oprócz nasion chia i opcjonalnych dodatków, w blenderze i zmiksuj.

Przełóż do dzbanka, dołóż nasiona chia i zacznij szybko mieszać przez około 1 minutę, aby nasiona nie potworzyły grudek, gdy zaczną formować żel. Odstaw na 10 minut, co kilka minut mieszaj. (Ewentualnie zostaw miksturę w blenderze, dodaj nasiona chia i miksuj w trybie pulsacyjnym na najniższych obrotach, by zrobić papkę, obserwuj nasiona chia, by nie zmieliły się zbyt drobno, w przeciwnym razie uzyskasz pastę, a nie papkę).

Przełóż masę do miseczek, posyp dodatkami i zjedz od razu lub przechowuj w lodówce maksymalnie przez 4 dni.





Tanya Maher – specjalistka z dziedziny odżywiania, certyfikowana trenerka żywieniowa i założycielka prestiżowej restauracji z surowym pożywieniem w znanym londyńskim hotelu. W swojej debiutanckiej książce, do której prawa zostały jeszcze przed premierą sprzedane do wielu krajów, dzieli się swoim kulinarnym doświadczeniem.

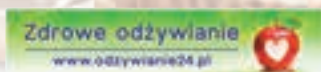
Surowe jedzenie może łączyć znakomity smak, oszałamiający wygląd i szerokie spektrum pozytywnego oddziaływania na ludzki organizm. Wystarczy skorzystać z porad niekwestionowanego autorytetu i sprawdzonych przez niego przepisów.

Dzięki tej książce poznasz:

- sposoby na zyskanie energii i lepsze trawienie,
- mity dotyczące białka,
- metody uzyskiwania probiotyków ze sfermentowanych pokarmów,
- sposoby zaopatrywania swojej spiżarni i odżywiania się zgodnie z porami roku,
- znaczenie tłuszczów, żelaza, wapnia i innych związków, kluczowych dla zdrowia,
- przepisy na niesamowicie smaczne i łatwe w przygotowaniu śniadania, przystawki, zupy, dania główne, sałatki, desery, napoje, potrawy na przyjęcia oraz dla dzieci.

Surowo, czyli smacznie i zdrowo.

Patroni:



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-65404-06-0



9 788365 404060