



TANYA MAHER

KUCHNIA RAW FOOD

SMACZNE DANIA

BEZ GOTOWANIA

KUCHNIA
RAW
FOOD

REDAKCJA: Mariusz Wārda
SKŁAD: Iga Maliszewska
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska
FOTOGRAFIE: Charlie McKay

Wydanie I – dodruk
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-640-2

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. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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
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 lądowałam 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 stawałam 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. Przetrwiałam 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 tańczeniem, 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 przeciwgrzybiczną 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 pozytywnego 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 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 szkole-

niach 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

Soki

- DWIE PORCJE Z KAŻDEGO PRZEPISU

Zacznij dzień od zielonego soku, a dasz sobie najlepszą szansę na zmierzenie się z wyzwaniami z wigorem i witalnością. Jeśli stosujesz program oczyszczania, picie soków będzie niezwykle korzystne dla twojej diety. Aby zrobić poniższe soki, po prostu wrzuć składniki do wyciskarki. Jeśli nie masz wyciskarki, nie martw się. Nie ma powodu, dla którego miałbyś rezygnować ze wszystkich tych odżywczych składników – po prostu połącz składniki w blenderze, a następnie przelej miksturę przez woreczek do robienia mleka z orzechów.



- *Jeśli nie używasz ekologicznych owoców i warzyw, umyj je w wodzie z dodatkiem octu jabłkowego. Następnie usuń pestki i pokrój je na kawałki, które zmieszczą się w twojej wyciskarce. Wyciśnij i od razu wypij.*
- *Bardziej miękkie składniki wyciskaj przed twardymi (na przykład gruszkę i truskawki przed selerem). Gdy miękkie owoce przyblokują wyciskarkę pulpą, włóż kilka twardszych, by ją przepchać.*
- *Włóż liściaste warzywa do wyciskarki przed lub z innymi warzywami, by nic nie zmarnować – jeśli jakieś liście utkną w środku, inne warzywa je przepchają.*
- *Świeże jest zawsze najlepsze. Jeśli musisz przygotować sok na zapas, wyciskaj go maksymalnie 16 godzin wcześniej, aby się za bardzo nie utlecił. Przechowuj go w szklanym pojemniku bez dostępu tlenu w lodówce.*
- *Możesz zamrozić i rozmrozić sok w odpowiednim czasie, ale zwróć uwagę, że może on stracić wówczas 5-20 % składników odżywczych. Unikaj zamrażania w szklanych pojemnikach, gdyż mogą popękać, gdy sok zwiększy objętość podczas zamrażania.*

Codzienna zielenina

Gdy jabłko zerwie się, gdy nie jest jeszcze dojrzałe (aby mogło dotrzeć do innego kraju, gdzie zostanie sprzedane), dojrzewa ono z dala od drzewa, nie czerpiąc żadnych korzyści płynących z gleby i wody, co oznacza, że brakuje mu wielu składników odżywczych. Co więcej, węglowodany stają się cukrami, sprawiając, że jabłko jest nienaturalnie słodkie. Odpowiedzią może być jedzenie lokalnych jabłek, krótko po zbiorach. Jabłka Granny Smiths są pełne przeciwutleniaczy i zbierane są zimą.

- 4 zielone jabłka
- 4 łydgi selera naciowego
- 1 duży ogórek
- 300 g jarmużu, szpinaku lub twojej ulubionej liściastej zieleniny
- 2,5-5 cm korzenia imbiru
- kiełki słonecznika lub groszku cukrowego do smaku (opcjonalnie)

Energia dla nerek

Nerki są kluczowe dla dobrego samopoczucia, ponieważ pomagają przetworzyć wszystko, co dostaje się do twojego organizmu, łącznie z alkoholem, pestycydami, przetworzonymi pokarmami i lekami. Aby wspierać te ważne organy w ich odpowiedzialnym zadaniu, wspomóż je tym oczyszczającym, lekkostrawnym sokiem. Wszystkie składniki pomagają poprawić funkcjonowanie nerek i są łatwo przetwarzane.

- 3 jabłka Granny Smith
- 150 g szparagów
- 4 łydgi selera naciowego
- 2 cytryny (ze skórką, jeśli są ekologiczne)
- 1 średni ogórek
- świeże żurawiny do smaku, jeśli jest na nie sezon (opcjonalnie)







Tanya Maher – specjalistka z dziedziny zdrowego odżywiania, blogerka, certyfikowana trenerka żywieniowa i założycielka prestiżowej restauracji z surowym pożywieniem w Londynie.

**Czy dieta Raw Food jest zdrowa? Czy surowe jedzenie jest smaczne?
Jakich dolegliwości można się pozbyć dzięki surowej diecie?
Czy kuchnia Raw Food jest łatwa?**

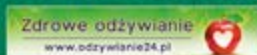
Z tej książki dowiesz się wszystkiego, co chciałbyś wiedzieć o surowej kuchni! A dzięki prostym przepisom na smakowite potrawy przekonasz się, że surowe jedzenie łączy nie tylko znakomity smak i apetyczny wygląd, ale również ma korzystny wpływ na zdrowie. Niekwestionowana ekspertka i restauratorka odkryje przed Tobą tajniki kuchni Raw Food i nauczy Cię, jak smacznie jeść bez gotowania i pieczenia.

Dzięki tej książce poznasz:

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

Surowo, czyli smacznie i zdrowo!

Patroni:



Cena: 59,50 zł

