

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

**Autorka: Kirsten Harrington**

**Czwartek, 6 maja, 2010 roku**

**Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski**

**Bogata w świeże, niegotowane, pełne pożywienie, dieta surowej żywności, nabiera coraz większej popularności, wśród osób szukających lepszego zdrowia i więcej energii. ?Uwielbiam reklamować?, mówi Arelya Hadar, prowadząca osoby wizytujące, na wspaniały lunch, z przekładanym kremowym pesto fettuccine, witariańskimi krakersami rozmarynowych, kanapkami awokadowymi i kokosowo-migdałowymi ciasteczkami witariańskimi.**

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

**Najbardziej zaskakującą częścią tego lunchu jest to, że jest w pełni witariański, co oznacza, że wszystkie potrawy są niegotowane, pełne. A nade wszystko, wysmienite.**

**Początkowo, był to niewielki ruch, Ruch Entuzjastów Surowej Żywności w Kalifornii, w Spokone, i nadal stale wzrasta. Hedar przygotowuje witariańskie potrawy dla Spokone Fresh Abundance Market, włączając w to włoski makaron witariański, chrupki z kale (rodzaj jarmuży) i różniaste pieczywo witariańskie. W ostatnich 3 miesiącach, zapotrzebowanie jest ogromne. Mówi, że ?witariański cheb z cebulą, wręcz odfruwuje z półek sklepowych?.**

**Pieczywo witariańskie jest suszone w odwadniaczu, a do artykułów delikatesowych, dodaje się świeżych produktów, z dodatkiem witariańskich polew, na bazie kremów z moczonych orzechów i innych pełnych artykułów, zblendowanych do postaci śmietanki. Zwolennicy surowej żywności uważają, że wysoka temperatura, stosowana w konwencjonalnej kuchni, pozbawia żywność niezbędnych enzymów i innych składników odżywczych, zatem nic nie jest podgrzewane powyżej 47 °C (118 °F). Wiele osób cierpiących na schorzenia, niedostatek energii lub kłopoty z nadwagą, skorzysta z diety surowej żywności.**

**?Jest powód aby jadać w ten sposób? ? mówi Hadar.**

**Jak zacząć:**

**?Jeżeli ktoś ma zamiar coś takiego zrobić, należy zacząć od miksu (smoothie) z**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

### zieleniny? ? mówi Hadar

**?Można zrobić wszystko to co się chce, na sposób witariani, to co jest lokalne, w sezonie i dojrzałe?.**

**?Jeżeli nie używaliśmy poprzednio zieleniny, w przygotowywanych przez siebie miksach, warto zacząć od szpinaku, który ma lekki aromat? - sugeruje Hadar.**

**?Gdy chcemy przygotować potrawę z zieleniny, w postaci śmietanki lub nie wygląda ona zbyt zachęcająco? ? mówi Sarah Edwards z ChakRaw Living Foods, instruktorka witariani kucharzenia. Zaleca najpierw blendowanie zieleniny w małą ilość wody, zanim jeszcze doda się pozostałych składników.**

**Zielone miksy łatwo mieszać z innymi witariani potrawami ? mówi Edwards, ale na początku najważniejszą rzeczą jest to, aby potrawy jak najlepiej nam smakowały. Zaleca słodzenie takich potraw nektarem z agawy lub moczonymi, zmiksowanymi do puree, daktylami.**

**Dieta witariani ma dużo błonnika, Patty Seebeck, licencjonowany dietetyk pracujący w Spokone, przestrzega tych, którzy chcą iść na łatwiznę, przechodzenie na witarianizm, trzeba robić stopniowo aby dać czas organizmowi na przystosowanie się.**

### Lista zakupów

//

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

**Dieta witariańska składa się przede wszystkim z owoców, warzyw, moczonych orzechów, moczonych lub podkiełkowanych nasion itp. Owoce takie jak kokosy i awokado są często używane do przygotowywania bogatych deserów lub gęstych sosów. Proszek z karobu i kakao, przyprawy i oleje zimno-tłoczone, są stosowane aby dodać aromatu, a chili dodane z wyczuciem, tworzy odczucie pikatności, w surowych potrawach. Witariańskie, niepasteryzowane produkty fermentowane, typu kefir, miso i oliwki, wspomagają trawienie i układ immunologiczny.**

**?Nie wiem, czy jest potrzeba jadać w 100% na surowo? ? mówi Edwards. ?Jakakaklowiek ilość surowego pożywienia, dodana do potrawy, działa korzystnie?. Trzeba się skupić na pełnych produktach i surowych i gotowanych, - mówi Edwards; na przekąskę wystarczą n.p. orzechy, najlepiej moczone oraz jabłka.**

### **Moczenie i kiełkowanie**

**W wielu przepisach witariańskich, podkreśla się moczenie orzechów i innych rodzajów nasion. ?Moczenie orzechów aktywuje enzymy, powodując, że są łatwiej strawialne, przez co nasz organizm, ma dostęp do większych ilości składników odżywczych? ? wyjaśnia Edwards. Zalanie wodą orzechów i pozostawienie ich przez noc. Następnie opłukanie i odsączenie, są już wtedy gotowe do przygotowania dania (można moczone orzechy i nasiona przez kilka dni przechowywać w lodówce), można również moczone nasiona i orzechy odwadniać, do późniejszego spożycia. Nasiona dyni, słonecznika oraz rzodkiewki, kiełkują w ciągu 2-3 dni po moczeniu. ?Każdy rodzaj kiełków posiada inny aromat? ? mówi Edwards, która uwielbia pikatne kiełki rzodkiewki, dodawane do kanapek.**

### **Sprzęt w kuchni witariańskiej**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

**?Odwadniacz jest jak piecyk? ? mówi Hadar, która przygotowuje witariańskie pieczywo typu chleby, bułeczki i chrupki z kale Kale chips , w odwadniaczu. Trzeba nabyć odwadniacz z termostatem, większość witariańskich przepisów podaje temperaturę odwadniania w granicach 40-45 °C (110-115 °F)**

**Gniotownik-wyciskacz (ang. food processor) jest podstawowym urządzeniem, do przygotowywania surowych potraw. ?Można zrobić własne ciasto typu pesto lub pâté? ? mówi Edwards. Jeżeli nie masz gniotownika-wyciskacza można poszatkować lub ubić w moździerzu składniki, zajmuje to po prostu, więcej czasu.**

**Edwards and Hadar są zgodne, że blender z wysokimi obrotami typu Vita-Mix, jest również nieodzownym urządzeniem. Używam Vita-Mix do wszystkiego: mielenia orzechów, przygotowywania kremowych sosów i wszelkich miksów? ? mówi Hadar.**

**Dobrze też mieć w kuchni, różnego rodzaju szatkownice i przyrządy do robienia przybrań (ang. mandolines, spiral slicers, garnish tools). ?Jedną z najważniejszych rzeczy w surowej żywności jest to, w jaki sposób się to przygotowuje. Najważniejsze (aby uzyskać różnorodną teksturę) w surowej żywności, to dla urozmaicenia? ? mówi Hadar, która używa szatkownic firmy Kitchen Engine, aby przygotować n.p. makaron z cukinii.**

**Podajemy poniżej, niektóre przepisy witariańskie do przygotowania w domu:**

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

### **Arelya's Green Spring Smoothie (Miks z zieleniny wiosennej Arleya)**

**Za zgodą: Arelya Hadar, Fresh Abundance**

**2 gruszki odmiana Bosc**

**2 pomarańcze, obrane (lub inne owoce cytrusowe)**

**1 kiwi**

**1 szklanka malin, świeże lub mrożone (lub inne owoce jagodowe)**

**? szklanki soku malinowego (lub soku z innych owoców jagodowych)**

**4 liście czerwonego lub zielonego buraczka (bez ogonków)**

**2 szklanki wody**

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

**Używając blendera o wysokich obrotach, wystarczy pociąć na kawałki owoce (usunąć środki lub nie, wg. życzenia, kiwi nie trzeba obierać ze skórki). Najpierw zmiksować liście buraczków, następnie dodawać kawałki owoców i wodę. Używając zwykłego blendera, warto obrać gruszkę i kiwi i poszatковать skórkę, a pozostałe części poszatковать na małe kawałki. Wyblendować wszystkie składniki aż do uzyskania jednorodnej masy, i gotowe aby podawać. W przypadku przygotowania większej ilości, można przechowywać danie w lodówce do 3 dni. Z powyższych ilości składników, uzyskuje się około 6 ? szklanki miks.**

**Nut-Meat Balls (Kulki z orzechami w mięszu)**

**Za zgodą Sarah Edwards, ChakRaw Living Foods**

**1 szklanka orzechów włoskich (moczonych przez noc)**

**1 szklanka nasion słonecznika, (moczonych przez noc)**

**1 mała, biała cebula, posiekać**

**1 ząbek czosnku, pognieść**

**2 łyżki stołowe sagowca (maniok, tapioka), świeże, suszone**

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

**1 łyżeczka soli morskiej lub Himalajskiej do smaku, opcja (można kupić w sklepach ze zdrową żywnością).**

**1 jabłko, utrzeć**

**Moczone orzechy i nasiona słonecznika odcedzić i wypłukać. Do gniotownika-wyciskacza dodawać pociętą cebulę, czosnek i sagowiec. Włożyć do miski. Dodać do tego poszatkowanych orzechów włoskich i nasion słonecznika. Dodać soli do smaku, utarte jabłko i wymieszać. Za pomocą łyżki lub przyrządu do lodów uformować kulki o średnicy ok. 2,5 cm. Wstawić kulki do odwadniacza. Odwadniać w temperaturze 40-42 °C (110 °F) przez 6-12 godzin, w zależności od konsystencji jaką chcemy uzyskać. Z podanej ilości składników można uzyskać około 50 kulek.**

**Sun-dried Tomato Basil Marinara (Suszone na słońcu pomidory z marynatem i bazylią)**

**Za zgodą Sarah Edwards, która lubi podawać ten sos z kulkami z orzechami w mięszu, wraz z makaronem z cukinii, ten ostatni zrobiony z użyciem specjalnej szatkownicy.**

**3 duże daktyle, bez pestek**

**? szklanki suszonych na słońcu pomidorów, moczonych przez 1-2 godziny (pomidory w oleju nie wymagają moczenia)**

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

**? szklanki poszatkowanych pomidorów**

**? szklanki świeżej bazylii**

**1 łyżka stołowa suszonej lebiodki (ang. oregano)**

**1 łyżka stołowa tłoczonego na zimno oleju z oliwek**

**1 łyżka stołowa soku z cytryny**

**1 łyżka stołowa poszatkowanej cebuli**

**1 łyżeczka soli morskiej lub Himalajskiej (opcja)**

**Namoczyć daktyle przez około 30 minut, zalać wodą tylko do poziomu daktyli. Przemieścić w gniotowniku-wyciskaczu lub blenderze aż do uzyskania równomiernego rozdrobnienia, do postaci puree z daktyli, wraz z dodaną podczas moczenia wodą, następnie dodać uprzednio moczonych, suszonych na słońcu pomidorów. Następnie całość miksować pulsacyjnie, dodając pozostałych składników, w celu wymieszania, tak aby pozostawić trochę kawałków. Z podanej ilości składników uzyskuje się 2 ? szklanki sosu.**

**Cauliflower Couscous with black sesame (kalafior-kuskus z czarnym sezamem)**

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

**Za zgodą Moria Felber, Wild Thyme Kitchen**

**1 główka kalafiora, grubo poszatkowany**

**? szklanki soku z cytryny, świeżo przygotowany**

**? szklanki oleju z oliwek, zimno tłoczony, extra virgin**

**1 łyżka stołowa miodu (surowy, nieogrzewany) zamiennikiem jest nektar z agawy**

**? szklanki kolendry, zmiłnkować**

**? szklanki natki pietruszki, zmiłnkować**

**? szklanki świeżej bazylii, zmiłnkować**

**2 szklanki pomidorów, poszatkowanych i odcedzonych**

**1 szklanka ogórków, obranych i poszatkowanych**

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

**? szklanki surowych orzeszków piniowych**

**? szklanki nasion czarnego sezamu**

**do smaku sól morska lub Himalajska oraz czarny pieprz**

**Przesypać do blendera poszatkowany kalafior i zmiksować aż do uzyskania kawałków, kawałków zbliżonych wielkością do ziarenek ryżu lub kuskusu. Przełożyć zmiksowany kalafior do dużej miski. Dodać soku z cytryny, oleju z oliwek oraz miodu (nektaru z agawy) i dobrze wymieszać. Dodać pozostałych składników, wymieszać i wstawić do lodówki przed podaniem. Z ilości powyżej podanych składników, można uzyskać 6 dań.**

**Chocolate Mousse (Mus czekoladowy)**

**Za zgodą Sarah Edwards, która mówi, że ?Lubi smak i bogactwo, jakie znajdują się w oleju kokosowym, ale to danie jest nadal smakowite, nawet bez oleju kokosowego?.**

**? szklanki daktyli, lub nektaru z agawy, lub miodu**

**2 duże lub 3 mniejsze awokado**

? szklanki oleju kokosowego (opcja)

? łyżeczki proszku z wanilii lub ekstraktu waniliowego

? łyżeczki soli morskiej lub Himalajskiej (opcja)

? szklanki proszku kakao (do kupienia w Lorien Herbs and Pilgrim?s )

Jeżeli używamy nektaru z agawy lub miodu, wymieszać wszystkie składniki, za wyjątkiem kakao, w blenderze lub gniotowniku-wyciskaczu, w celu otrzymania jednorodnej konsystencji, dodając małe ilości wody, jeżeli to konieczne. Następnie dodać kakao i zmiksować.

Używając daktyli, trzeba daktyle namoczyć w wodzie przez 30 minut. Najpierw z blenderze lub w gniotowniku-wyciskarce rozrobnić daktyle wraz z wodą użytą do moczenia, aż do uzyskania jednorodnej konsystencji. Dodać pozostałych składników, za wyjątkiem kakao, zmiksować aż do uzyskania jednorodnej konsystencji. Następnie dodać kakao i zmiksować. Podawać zaraz po zrobieniu lub wstawić do lodówki, w celu późniejszej konsumpcji. Z podanej ilości składników można uzyskać 4-6 dań.

Kirsten Harrington jest niezależną publicystką (ang. freelance writer) w Spokane. Można się z nią skontaktować przez e-mail: [kharrington67@earthlink.net](mailto:kharrington67@earthlink.net)

//

## **CORAZ WIĘCEJ LUDZI PRZECHODZI NA DIETĘ SUROWEJ ŻYWNOŚCI**

Wpisał surawka

sobota, 17 grudnia 2011 07:30 - Poprawiony piątek, 23 grudnia 2011 18:02

---

**Źródło:**

**<http://www.spokesman.com/stories/2010/may/05/raw-passion/>**