

Wywiad z Angeliną Elliott

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:27

Wywiad z Angeliną Elliott

Wywiad przeprowadził: RawGuru

Wtorek, 11 styczeń 2011

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1

a) Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej obecnej diecie?

Dzika zielenina to po pierwsze, dużo owoców, warzyw, mniejsze ilości moczonych orzechów i nasion. Uwielbiam również super produkty.

b) Czy jesteś w 100% na surowym?

Wywiad z Angeliną Elliott

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:27

Tak, jestem 100% wegano-witarianką już od 12 lat.

c) jakie były tego początki?

Zaczęłam, gdy miałam 15 lat, lecz nie byłam zwariowana na punkcie surowej żywności ale uwielbiałam soki, i codziennie, nadal trzymam się tego.

Pytanie No. 2

Co cię zainspirowało do założenia stylu kulinarnego She-zen, jak wpadłeś na tą nazwę?

Byłam znana pod nazwą Celestial Raw Goddess i to od 12 lat, z pomocą Tery Warner, właścicielki: The Raw
Divas, zdecydowałyśmy pójść w nowym kierunku. Obecnie jest to wszystko związane z ziołami chińskimi, życiem, ziemią, ekologią itp. She-Zen perfekcyjnie reprezentuje to wszystko. Shizen oznacza: Matkę Naturę, She, odnosi się do kobiecej boskości, co łączy mnie ze zdrowiem kobiety oraz moją pracą dla Raw Divas.

Pytanie No. 3

a) O czym jest twoja książka ?Alive in Five??

Wywiad z Angeliną Elliott

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:27

?Alive in Five? jest o tym, jak przygotowywać żywność, w sposób szybki, łatwy, smaczny i przyjemny!

b) Czym się różni, od innych książek witarianських, dostępnych na rynku?

Główną rzeczą odróżniającą tą książkę od innych, jest to, że przepisy kulinarne wymagają zaledwie, kilku składników i niewiele sprzętu! Obejmuje 5-cio dniowe plany posiłków, co powoduje, że bycie witarianinem(ką) jest łatwiejsze, jest to ważne, zwłaszcza dla osób początkujących, które często nie mają pojęcia, od czego zacząć!

Pytanie No. 4

Jak zaczęło się z Raw Divas, i na czym polegało całe to przedsięwzięcie?

Tera i ja zakochaliśmy się od pierwszego e-maila! Gdy byłam w gościnie, wiele lat temu, zdecydowałyśmy, że będziemy wspólnie pracować, i od tamtej pory nadal pracujemy razem! Raw Divas, to grupa wspaniałych kobiet, które inspirują, motywują i szanują innych, pomagają innym aby miały najlepsze z możliwych życie! Wyobraź sobie, wszystko zaczęło się od jednej dziewczyny, Tery Warner, która marzyła aby pomagać światu, i w ciągu 5 lat, jej marzenia spełniły się. Obecnie ponad 10000 kobiet, bierze udział w programach Raw Diva. Organizacja rośnie w tempie wykładniczym, jestem taka szczęśliwa, będąc częścią tego wszystkiego.

Pytanie No. 5

Jakie jest najlepszy sposób dla nowicjuszy aby wejść w witarianizm?

Rozpocząć tak, aby surowa żywność była przyjemnością. Skoncentrować się na rzeczach pozytywnych i na celu, jakim chce się osiągnąć. Mieć pod ręką dobrą książkę z przepisami witarianскими, które są proste i łatwe w przygotowaniu. Oczyścić stopniowo półki, a na ich miejsce wkładać surowe, pełne produkty, typu surowe orzechy, nasiona na moczenie i kiełkowanie, naturalne słodziki, olej kokosowy, olej z oliwek itp. Nawiązać kontakt z organizacjami witarianскими, jakie są dostępne w pobliżu. Zacząć program ćwiczeniowy, wtedy jest pewniejsze pozostanie na diecie witarianskiej. Poszukiwać wsparcia gdzie tylko jest to możliwe. Wystarczy zwiększyć ilość surowych produktów w obecnej diecie, zanim upewnimy się, czy nie będzie spadku energii, wtedy stopniowo zamieniać termicznie zniszczone produkty, surowymi, ożywionymi produktami, tak aby przejście było stopniowe, nie tak drastyczne. Należy myśleć w następujący sposób: jedząc sałatkę lub kawałki owoców, nawet gdy jemy to razem z termicznie obrabianymi produktami, nie myśleć o tym, myśleć, że jest to wszystko surowe.

Pytanie No. 6

Czy mogłabyś się z nami podzielić swoim ulubionym przepisem?

Z całą przyjemnością! Ten przepis pochodzi z mojej książki, ?Alive in Five?, jest ulubionym przepisem wielu osób, korzystających od wielu lat, z tej książki. To jest klasyczny przepis na wakacyjne jedzonko, na każdy dzień, dla każdej rodziny, rodziny potrzebującej zdrowej zmiany!

Jabłecznikowy nadziewaniec

Wywiad z Angeliną Elliott

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:27

Składniki ciasta:

1 szklanka orzechów włoskich

1 łyżeczka wanilii

1/2 szklanki suszonych daktyli, uprzednio moczonych

1/2 łyżeczki cynamonu

1/8 łyżeczki soli himalajskiej

Nadzienie:

6 kwaśnych jabłek (np. Antonówka, Granny Smith) obrać, usunąć ośrodki i pociąć na bardzo cienkie plasterki

1 łyżka stołowa świeżego soku z cytryny

2 łyżeczki zmielonego cynamonu

1 szklanka namoczonych daktyli

Wywiad z Angeliną Elliott

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:27

1/2 szklanki syropu z agawy

1/8 łyżeczki soli himalajskiej

Przygotowanie ciasta:

Przemieścić w rozdrabniaczu (food procesorze) orzechy włoskie, wanilię, moczone daktyle, cynamon oraz sól, mielić aż mieszanina stanie się ciastem. Przenieść ciasto do foremek.

Przygotowanie nadzienia:

Włożyć poszatkowane jabłka do miski, polać sokiem z cytryny oraz posypać cynamonem (1 łyżeczka), przemieszać dokładnie.

Włożyć do blendera: moczone migdały, nektar z agawy, 1 łyżeczka cynamonu oraz dodać soli himalajskiej. Dodać bardzo małą ilość czystej wody, w celu osiągnięcia właściwej konsystencji, podczas miksowania, miksować aż do uzyskania jednorodnej masy. Dodać do tego poszatkowanych jabłek i dokładnie wymieszać. Nakładać nadzienie na ciasto, równomiernie rozprowadzić. Następnie pociąć placek na odpowiednie kawałki i podawać do stołu.

Po więcej tego rodzaju przepisów, zachęcam zajrzeć do książki ?Alive in Five?.

Wywiad z Angeliną Elliott

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:27

Pytanie No. 7

Jakie masz zdanie na temat głodówek, wodnych i/lub sokowych?

Uwielbiam głodówki wodne. Zrobiłam już 3 głodówki wodne, po 40 dni, pracowałam wraz z Loren Lockman, promując korzyści z głodówek wodnych.

Pytanie No. 8

Czy pobierasz jakiegokolwiek witariańskie suplementy, super produkty?

Pobieram regularnie moje toniki oraz mnóstwo super produktów. Uwielbiam to!

Pytanie No. 9

Jak uważasz, dokąd zmierza ruch Entuzjastów Surowej Żywności?

Wywiad z Angeliną Elliott

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:43 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:27

To jest trudne pytanie. Gdy zaczynałam, wszystko było na temat higienicznego pożywienia i frutarianizmu, nie było tam kakao, żadnych super produktów itp., wydawało się, że to długo nie przetrwa. Jednak obecnie, wraz z tymi wszystkimi dodatkami, super produktami, kiełkami itd., mniejszym naciskiem na procenty surowego, rośnie ten ruch w sposób wykładniczy! Staje się coraz bardziej głównym nurtem dietetycznym, to jest obecnie wielomiliardowy dział gospodarki.

Pytanie No. 10

Czy możesz nam coś powiedzieć, o swoich przedsięwzięciach, nad którymi obecnie pracujesz lub dopracowywujesz?

Obecnie pracuję nad programem upiększającym wraz z Terą Warner, dopracowywuję swoje toniki, herbatki, pracuję nad całkowicie nową linią super ekstra mydełek (linia ekonomiczna). Można o tym poczytać, wchodząc na stronkę internetową: <http://www.she-zencuisine.com>

//