

Wywiad z :Juliano Brotman

Tłumaczenie: Barbara Ziemer

Poniższe pytania pochodzą z wiadomości wysyłanych przez różnych ludzi przez strony poświęcone diecie surowego pokarmu oraz z czatów na całym świecie.

1. Jak to się stało, że zainteresowałeś się dietą surowego pokarmu i kto wyszkolił Cię na szefa kuchni, którym teraz jesteś?

Najpierw byłem wegetarianinem, później weganinem i naturalnie w miarę upływu czasu skłaniałem się bardziej ku surowej diecie. Dieta wegańskiego kleiku była tak zła, a nie było już nic innego, co mógłbym spróbować. Nikt mnie nie uczył, ja uczyłem ich wszystkich. Kiedy zacząłem stosować dietę surowego pokarmu, była w niej tylko pszenica i hummus (potrawa pochodząca z Libanu, popularna na Bliskim Wschodzie, składająca się z ugotowanej i utartej ciecierzycy, zmiażdżonego czosnku, tahini (pasty sezamowej), oliwy, soku z cytryny, przypraw,

dokładnie razem wymieszanych - przyp. tłum.).

2. Jakie ?surowe? zasady osobiście stosujesz?

Żadnych szkodliwych rzeczy, żadnych zbóż, żadnej skrobi, wszystko organiczne.

3. Jak wygląda Twój typowy dzień i co jesz?

Jem w restauracji. Wszystkie moje posiłki.

4. Czy doświadczyłeś jakichś braków, niedoborów diety surowego pokarmu? Z czego składa się optymalna dieta surowego pokarmu i czy spożywasz jakieś suplementy?

Nie biorę żadnych suplementów. Niedobory pochodzą z tego, co spożywaliśmy, a co wywołuje niedobory. Mamy wszystko, czujemy się dobrze.

5. Czy kiedykolwiek chorujesz?

## Wywiad z :Juliano Brotman

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:55 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:23

---

Nigdy nie choruję, nie ma czegoś takiego. Oczyszczasz się.

6. Nie każdy może zostać szefem kuchni czy spędzać czas na przygotowywaniu posiłków. Jakie rady dałbyś zwykłej osobie?

Przyspieszyć. Zawijanie jest szybkie.

7. Z jakiego przepisu jesteś najbardziej dumny (czy mógłbyś nam go zdradzić)?

Seed cheese (orzeszki piniowe, słonecznik, orzeszki macadamia, soja, rozmaryn, imbir, bazylija, sól - przyp. tłum.). Weź cokolwiek z mojej książki.

8. W jaki sposób Twoje przepisy zmieniały się z upływem lat?

Zawsze byłem geniuszem.

9. Dlaczego w swoich przepisach nie używasz już bananów, daktyli, marchwi i nerkowców?

Są szkodliwe.

10. Czy stosujesz wódkę w swoich przepisach? Jeśli tak, to jaką i dlaczego?

Dodaję wódkę ?Sky?, żeby być dokładnym.

11. Jakie zauważasz trendy w restauracjach surowego pokarmu? rozprzestrzeniają się poza Kalifornię? Czy walczą?

Surowe jedzenie wkrótce się rozpowszechni.

12. Co jest najbardziej przygnębiające w obecnym ruchu surowego pokarmu?

Nic, wszystko jest niesamowite!

13. Czy zdajesz sobie sprawę, jaki pozytywny wpływ wywierasz Ty i Twoja ?książka niegotowania? na ludzi zaczynających stosować dietę surowego pokarmu?

Tak, jednak poczekaj, nadchodzi więcej informacji! Informacji zmieniających świat!

14. Jakie możesz dać dwie najważniejsze rady dotyczące tego, jak przejść na dietę surowego pokarmu i z powodzeniem przy niej pozostać?

Trzeba zrozumieć, że gotowane jedzenie jest trującym metalem i przygotowywać wyśmienite surowe potrawy.

15. Jakie są Twoje obecne projekty i czy planujesz napisać kolejną ?książkę niegotowania??

Mój program z jedzeniem i nowa książka wiosną.

16. Czy bierzesz marihuanę lub inne rekreacyjne narkotyki?

Nie biorę żadnych narkotyków, ale kiedyś je robiłem, grzyby są dobre parę razy w roku.

17. Byłeś zaangażowany w jakąś sprawę kryminalną w ciągu ostatnich czterech lat?

Nie miałem żadnych spraw kryminalnych w ciągu ostatnich czterech lat.

//