

Wywiad z Josephem Custerem

Tłumaczenie: Alex

1. Kiedy się urodziłeś i co robiłeś zanim zmieniłeś swój styl życia na surowe jedzenie

Urodziłem się w Los Angeles w California. Życie zaprowadziło mnie na Florydę w 1991 r. i tam żyję odkąd pamiętam. Zanim poświęciłem się surowemu żywieniu pracowałem, jako kierownik ds. współpracy z klientem dla przedsiębiorstwa zajmującego się sztuką. Jadłem typowe złe pożywienie i spędzałem zbyt dużo czasu oglądając telewizję i serfując w Internecie.

2. Jak się czujesz na tym rodzaju jedzenia? Jak długo już jesteś na surowym pożywieniu?

Tak na 100% surowej diecie jestem od ponad trzech lat. Podczas tych minionych trzech lat miałem kilka okresów każdy był lepszy od poprzedniego. Każdego dnia jestem zdumiony jak dobrze się czuję. Mam 41 lat i czuję się lepiej niż jak miałem 20. Jestem również 95 funtów lżejszy.

3. Jak wygląda twoja codzienna dieta?

Zaczynam dzień od zjedzenia grapefruit. Przed południem zjadam kolejny owoc. Jeśli nie jestem zajęty przygotowaniem dużej ilości jedzenia dla innych, to na lunch zazwyczaj zjadam wegetariański placek lub kanapkę. Jeśli przygotowuję dużo jedzenia zjadam cokolwiek z tego, co przygotowuję. Podczas pierwszego roku z surowym pożywieniem jadłem kanapkę codziennie. Był to chleb z serem z nasion, awokado i pomidorem. Uwielbiam tą kanapkę powoduje, że czuję się najedzony do popołudnia. Na obiad jem dużo zielonego jest to zazwyczaj duża sałatka. Czasami mam zielony napój lub pełną energii miskę zupy, jeśli czuję, że moje ciało potrzebuje odpoczynku.

Przez te trzy lata zmieniłem dietę i dostosowałem do potrzeb mojego ciała i sposobu życia. Zauważyłem, że jeżeli trzymam się głównych składników mojej dziennej diety, czyli zielonych liści i kiełków, morskich warzyw, avocado, i świeżych owoców wtedy ograniczam spożywania orzechów, cukrów i odwodnionego jedzenia powoduje to to, że mam więcej energii do tego, aby być aktywnym przez cały dzień.

4. Jakie są twoje ulubione składniki, przepisy?

W zasadzie wszystko, co oferuje matka natura. Wszystko zależy od tego, nad, czym pracuję. Obecnie skupiam się na chili. Będę przyrządzał to następnym odcinku. Zapraszam do oglądania na DVD.

5. Jakie są najlepsze książki z przepisami na surowe jedzenie, które widziałeś lub czytałeś?

W większości książek na temat surowego jedzenia znajduję dużo fantastycznych przepisów. Znalazłem również przepisy, które nie odpowiadają moim kupkom smakowym i takie, w których nie zgadzam się z użytymi składnikami. Moja sugestia jest taka, aby zacząć zbierać i zaznaczać swoje ulubione przepisy w każdej książce. Klasyfikuj je tak, aby wiedzieć, które ci odpowiadają a które nie.

6. Czy możesz podzielić się z nami kilkoma twoimi ulubionymi wskazówkami dotyczącymi surowego jedzenia?

Rób tak, aby twoja codzienna dieta była prosta, ciesz się cięższym jedzeniem raz lub dwa razy w tygodniu, ale pamiętaj, aby trzymać się jak najbliżej natury. Znajdź lub wymyśl przepisy, które mają dobry smak i nie obniżają twojego poziomu energii. Ja zauważyłem, że niektóre jedzenie powoduje, że moje ciało jest szczęśliwe a inne daje wręcz odwrotny efekt, więc pamiętaj o sporządzeniu listy.

Od kiedy przygotowuje jedzenie mogę powiedzieć tak ciesz się momentem, kochaj jedzenie, które przygotowujesz i przekazuj jedzeniu tylko pozytywne myśli. To najlepsza wskazówka, jakiej mogę udzielić.

7. Co sądzisz o łączeniu pokarmów?

Łączenie pokarmów może być trudnym pojęciem dla większości ludzi. Kiedy przeszedłem na surowe jedzenie nie martwiłem się o łączenie pokarmów po prostu pozostałem na surowym. Nie miałem ochoty komplikować mojej diety i mówiąc szczerze nadal nie mam takiej potrzeby. Łączenie pokarmów powinno być uzależnione od indywidualnych potrzeb lub problemów zdrowotnych związanych z trawieniem po przejściu na surowy sposób żywienia.

Zauważyłem, że poprzez zmiany w diecie, które wprowadziłem w trakcie tych trzech lat łączenie pokarmów stało się dla mnie naturalne. To samo zauważyłem u innych, którzy przez dłuższy okres czasu stosują ten sposób jedzenia. Może mogłem tak robić od początku, ale mógłbym nie dojść do tego punktu, w którym jestem teraz.

8. Jakie jest wg ciebie najważniejsze wyposażenie, które powinno się kupić, ale tak, aby nie wydać za dużo pieniędzy?

Kiedy przeszedłem na dietę składającą się z surowych składników kupiłem tani blender,, odwadniacz i robot kuchenny zapłaciłem za ten sprzęt około 110 dolarów. Jako pierwszy sprzęt wymieniłem blender na Vita-mic był on wart każdego dolara. Następnie wymieniłem robota kuchennego i odwadniacz.

//

9. Czy wg ciebie ruch związany z surowym jedzeniem powiększa się? Wyjaśnij, dlaczego tak sądzisz?

O tak na pewno powiększa się. Trzy lata temu w mojej okolicy w księgarni nie było książek dotyczących tego sposobu żywienia. Sklepy ze zdrową żywnością nie miały surowych

składników ani nie promowano surowego sposobu żywienia. Nikt nie oferował surowych obiadów lub wspólnych posiłków i nie można było znaleźć gotowych dań surowych.

Wtedy jedna osoba zaczęła aktywnie promować surowe jedzenie. Raz w tygodniu spotykał się z garścią uczestników, zaczął zapraszać ludzi promujących jedzenie i nasionko zaczęło kiełkować. Teraz mamy miejsce, które codziennie przygotowuje lunch. Lokalny sklep ze zdrową żywnością ma również strefę poświęconą surowemu jedzeniu. W księgarniach można znaleźć książki o tym sposobie żywienia. Mamy wielu szefów kuchni. Kilku ludzi z tego obszaru pracuje w Instytucie Zdrowia i w Drzewie Życia. Prowadzę warsztaty dla ponad 100 uczestników tylko na tym obszarze. Dlatego właśnie wg mnie obszar ten się powiększa jestem dumny, że w tym uczestniczę.

10. Nad czym obecnie pracujesz?

Obecnie pracuję nad kilkoma projektami. Nagrywam DVD surowe jedzenie w dwa tygodnie, powinno to być gotowe w drugiej połowie listopada.

Ja i dwoje innych kucharzy , Alex Malinsky i Donna Jean Angelillo będziemy 6 listopada prowadzić warsztaty surowe jedzenie podczas wakacji. Będzie to połączone z poczęstunkiem dla każdego będzie to oczywiście sfilmowane. Do końca roku prowadzę warsztaty dotyczące surowego jedzenia a także pracuję nad niekończącą się książką, która mam nadzieję skończyć szybko w przyszłym roku. To są właśnie moje projekty.

Wywiad z Josephem Custerem

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 09:58 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 16:23
