

Wywiad z Jeremym Safronem

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 20:38 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:10

Wywiad z Jeremym Safronem

Pytanie#1: Jakie są niektóre z podstawowych składników żywnościowych w twojej obecnej diecie? B) Czy jesteś w 100% na surowym? C) Jak zaczynałeś?

Podstawowe składniki żywnościowe, które spożywam regularnie to: Trawa Pszeniczna, Kokosy, Skiełkowana gryka, Skiełkowane nasiona słonecznika, Awokado, Orzechy makadamia i Papaje. Także jem dużo różnorodnych owoców sezonowych w ciągu roku: głównie mango, liczi chińskie, arbuzy i jagody w lato, opuncje, figi, śliwę daktylową i śliwki na jesieni, pomarańcze i czerymoje zimą, sapodille, karob i miszpełnik japoński na wiosnę.

Wywiad z Jeremym Safronem

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 20:38 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:10

Jestem z zamiaru w 100% na surowym. Ostatnio moja dieta składa się z 75% świeżej żywności, 10% skielkowanej żywności, 10% suszonej żywności i 5% fermentowanej (cultured) żywności

Zaczynałem powoli dodając i akcentując pozytywne rzeczy w mojej diecie (tak samo jak w moim życiu). Zostałem wegetarianinem, potem po 6 miesiącach weganinem i rok potem zacząłem przestawiać się na witarianizm. Na początku byłem witarianinem w 50% ale to szybko stało się 80% i po dwóch latach byłem 95% aż w końcu w 1995, przenieśliem się na Maui i stałem się witarianinem w 100%. Mój początek jedzenia na surowo był oparty częściowo wokół moich poszukiwań zachowania wewnętrznej energii (chi kung) i częściowo moich rozważań na temat zdrowia ludzkiego i planety. Wielka liczba ludzi miała wpływ na tę moją ścieżkę i pomogła mi szybko doprowadzić do kluczowych pomysłów i sposobów życia, które pozwoliły mi zdefiniować moją surowość i także pogłębić moje połączenie z naturą.

Pytanie#2: Jak to było uczyć się z Dr. Ann Wigmore?

Ann Wigmore była żwawą i pełną zapału kobietą, która była bardziej skupiona w wieku 85 lat niż wielu ludzi kiedykolwiek w ciągu całego życia. Dr. Ann uwielbiała uczyć, dzielić się wiedzą i pomagać ludziom i ten model dobroci jest wart naśladowania. Dr. Ann dawała co tylko mogła tym, którzy przychodzili do niej szukając pomocy. Ona oferowała swoją pomoc i czas ludziom, ponieważ oni tego potrzebowali a ona była bardzo motywującą osobą, kiedy przebywało się blisko niej. Dr. Ann miała kilka wspaniałych wielkich celów i poszukiwań i czuję się uhonorowany pomagając nieść to światło.

Pytanie#3: Czego możemy się spodziewać po nowej edycji twojej książki, "Raw Liwing"?

Nowa wersja "Raw living" (Życie na surowo) teraz znana jako "Raw food resource guide" (Przewodnik po zasobach surowego jedzenia) zawiera 300 nowych wpisów restauracji, produktów, centrów leczenia i edukacji i jeszcze więcej. Są także nowe sekcje, jak surowe ostrzeżenia, i surowe pożywienie survivalowe a także uaktualnienia reszty książki. Nowo uaktualniona wersja "Dining from an empty bowl" (Jedzenie z pustej miski) jest teraz dostępne także z wydawnictwa Ten speed press i nosi tytuł "The fasting handbook" (Podręcznik postzenia). Ta książka zawiera wybór różnorodnych postów i praktyk pomagających oczyścić organizm i umożliwić przejście na surowe, żywe jedzenie i zdrowy tryb życia łatwiej i płynniej.

Pytanie#4: Jak wpadasz na pomysł przepisu?

90% inspiracji i 10% pocenia się. Większość przepisów jest także inspirowana przez kuchnie etniczne z całego świata lub są dynamicznymi ekspresjami znalezionymi w egzotycznych pokarmach, przyprawach i ziołach. Kiedy wymyślam przepis czasem po prostu cofam się pamięcią do moich dni spędzonych w Nowym Yorku (gdzie jadłem najróżniejsze odmiany etnicznego jedzenia) i odwracam sposób przygotowania tradycyjnego gotowanego posiłku zanim zrozumie esencje i założenie i czym są smaki w nim zawarte. Wtedy znajduję surowe składniki, które będą doskonałym substytutem gotowanych składników i tworze posiłek na nowo używając tych surowych składników i sposobów zdrowego przetwarzania żywności. Gdy w domu jest mało jedzenia, lub gdy jestem u kogoś u kogo jest niedostateczna ilość surowych składników używam co mam pod ręką i niektóre najlepsze przepisy tworzą się w ten sposób. Niektóre przepisy są wypadkami, które stają się błogosławieństwem lub eksperymentami które przeradzają się w perfekcję. Niektóre przepisy rodzą się z nowego, dziwnego składnika lub przyprawy, która wymaga by wokół niej był stworzony przepis. Większość przepisów jest kreacją danego momentu i ewoluuje w czasie i czasem najprostsze rzeczy stają się najwspanialszymi przepisami.

Wywiad z Jeremym Safronem

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 20:38 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:10

//

Pytanie #5:Czy możesz podzielić się z nami ulubionym witaliańskim przepisem?

Kostki z jamajską przyprawą

Ten przepis jest w stylu Jamaican Jerk baked tofu, ale zamiast tofu jest użyte awokado.

Składniki:

3 awokado

Wywiad z Jeremym Safronem

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 20:38 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:10

1 filiżanka tahini

1/4 filiżanki tamaryndowca indyjskiego

1 papryczka habanero

1 łyżeczka Allspice w proszku (pieprz jamajski)

1 namoczony daktyl

3 gałązki kolendry

dolne 7 cm młodej cebuli

1 łyżka soku z mandarynki

2 łyżki oliwy

szczypta soli

i jeśli potrzeba to wody

Odlóż awokado na bok podczas przygotowywania sosu. Włóż wszystkie składniki (z wyjątkiem awokado) do mocnego blendera.

Miksuj aż będzie gładka masa(upewniając się że papryczka jest dobrze zmiksowana) dodając powoli wodę, jeśli potrzeba.

Teraz weź awokado i przetnij na pół, wyjmij pestkę i połóż je skórką do góry. Teraz zrób dwa małe nacięcia skórki. Obierz skórkę zostawiając awokado na desce. Delikatnie pokrój w kostkę. Umieść kostki awokado w salaterce i polej sosem delikatnie mieszając, żeby wszystkie były nim pokryte. Włóż poalne sosem awokado do dehydratora, polej pozostałym sosem lub zostaw go na później. Susz potrawę w temperaturze 42 stopni Celsjusza (108 Fahrenhaita) przez 1-4 godziny. Po tym czasie są gotowe do zjedzenia lub można podać je z jamajskim gulaszem lub surówką z białej kapusty lub z jambalaya.

Pytanie#6:Jakie znasz szybkie rady i wskazówki dla stawiających pierwsze kroki na witariańskiej diecie?

Przeznacz czas na przejście na surową dietę- Jakkolwiek daleko od natury złądziłeś zawsze jest droga powrotna tylko to może zająć trochę czasu. Im dalej złądziłeś tym dłuższe będzie przejście. Bądź cierpliwy. Wszystko co się zepsuło, może zostać naprawione, uzdrowienie jest ZAWSZE możliwe- uwierz w siebie i swoją drogę w poszukiwaniu zdrowia i samodoskonalenie poprzez dyscyplinę. Bądź wierny. Dodaj i zaakcentuj pozytywy. Celebryzuj dobre rzeczy, które robisz dla swego organizmu i rób je coraz częściej, pozwól by negatywne rzeczy zanikły. Bądź pozytywny. Czytaj nalepki na produktach, zadawaj pytania rolnikom i menadżerom produkcji,

Wywiad z Jeremym Safronem

Wpisał surawka

wtorek, 20 grudnia 2011 20:38 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:10

poszukaj mądrego doradcy, czytaj i doksztalcaj się na temat surowej żywności. Bądź pilny. Eksperymentuj dla siebie. Doświadczenie jest najlepszym nauczycielem, testuj różne rzeczy, potwierdzaj lub obalaj teorie, twoje ciało to twoje laboratorium. Bądź mądry. Różnorodność jest solą życia- Jedz nowe i egzotyczne jedzenie i przyprawy. Podróżuj i jedz rzadkie owoce. Zdobądź wiedzę na temat lokalnych dzikich roślin i ziół. Naucz się nowych sposobów życia. Bądź otwarty. Jedz prosto z Ziemi im bliżej tym lepiej, jedz jedzenie lokalne i sezonowe. Kochaj swoje pożywienie i swoje ciało. Bądź żywy.

Pytanie#7: Czy masz jakieś problemy dentystyczne na witariańskiej diecie?

Moje zęby były solidne całe moje życie. Nigdy nie miałem żadnej interwencji dentystycznej, wypełnień, ubytków, aparatu ortodontycznego itp. Moje zęby funkcjonują bardzo dobrze i są bardzo mocne. Nie zauważyłem żadnej zmiany odkąd jestem witarianinem. Odkryłem, że zdrowe zęby są po części skutkiem higieny i diety ale najbardziej obchodzenia się z nimi. Im więcej maksymalizujemy naszą ustną kontrolę i im więcej konsystencji pożywienia będziemy żuli, tym bardziej funkcjonalne one będą. Ja często używam moich zębów by trzymać w nich przedmioty np owoce lub mój nóż podczas wspinania się po drzewach.

Pytanie#8: Co to jest Dragon Joga?

Dragon Joga jest mieszanką podstawowych technik treningu i wewnętrznych sztuk shaolin kung fu i ośmiu gałęzi astangi z dużym naciskiem na gałęzi asanów i pranayanów. Dragon Joga

niweluje przepaście między wschodnioazjatyckimi filozofiami i integruje ajurwedyczne i chińskie praktyki fizycznego odmładzania, poprzez zjednoczenie podstawowych koncepcji jogi i sztuk walki, takich jak 5 elementowa teoria systemu czakr. Dragon Joga skupia się na pomocy ludziom nauczyć się od obiektów a natury, a w szczególności od ich samych. Dragon Joga jest systemem który działa by wytrenować jednostkę używając praktyk i technik pochodzących od różnorodnych sztuk. Każda osoba jest nauczana odmiennie podobnie do tradycji wielu sztuk walki, gdzie ścieżka każdej osoby do samodoskonałości jest unikalna i unikalne są procesy i praktyki do tego prowadzące. Jest kilka podstawowych praktyk, które ćwiczą wszyscy jako rozgrzewkę i tego typu rzeczy ale trening zaawansowany jest zawsze dopasowany do osoby. Chi kung, wewnętrzna sztuka jest używana by kultywować przepływ i skupienie energii, podczas używania ruchów pochodzących z kung fu z kombinacją postaw z jogi. Podstawowe 5 elementowe smocze działanie jako praktyka początkowego stopnia i jako klucz do wyższych poziomów sztuk walki i jogi. Wiele zwierzęcych stylów Shaolinu pomaga, rozszerza i doskonali tradycyjne postawy jogi. Po więcej informacji odwiedź: <http://dragonyoga.com>

Pytanie#9: Dokąd wg Ciebie zmierza ruch entuzjastów surowego Jedzenia?

Chciałbym zobaczyć ruch entuzjastów surowego jedzenia powracający spowrotem do ziemi. Cieszyłbym się wiedząc, że ludzie wchodzą w interakcję ze swoim jedzeniem jak one wyrosło i pomagają sobie nawzajem w hodowaniu najlepszego jedzenia jak to tylko możliwe. Wierzę w podtrzymanie środowiska naturalnego poprzez zorganizowane społecznie rolnictwo i myślę, że najbardziej uzdrawiającą rzeczą jest osobiste połączenie z naturą. Smutne jest to że wielu ludzi w dzisiejszym ruchu surowego jedzenia wspiera kapitalistyczny model sprzedaży kiełków zamiast uczyć ludzi jak samemu wyhodować kiełki. Ja myślę, że tylko kiedy moc jest w rękach każdej osoby wtedy mogą oni prawdziwie się zjednoczyć by zbudować lepszy świat i przyszłość. Więc myślę, że za jakiś czas szaloni spekulanci i domokrażcy zwiną swoje interesy ale to stanie się wtedy jak ludzie rozwiną się na tyle by odciąć ten interes, poprzez produkty, które sami wyhodowali, lub kupili prosto od tego, kto je wyhodował. Obecnie 70% światowego transportu jest używane by przewozić jedzenie. To oznacza te miliony dolarów wpompowane w paliwa, drogi, pociągi, samoloty, łodzie i samochody plus mnóstwo czasu i energii. Wyobraźcie sobie ile zasobów byłoby zachowanych do innych dobrych celów jeśli hodowalibyśmy nasze własne jedzenie, lub przynajmniej mieszkali blisko miejsc, gdzie to jedzenie jest hodowane.

Pytanie#10: Czy możesz powiedzieć nam coś o niektórych projektach nad którymi obecnie pracujesz?

Obecnie rozwijam oprogramowanie zorientowane na tematy zdrowotne i kilka rozwijających świadomość frutariańską gierek takich jak Monkey nut ([http:// monkeynutgame.com](http://monkeynutgame.com)), wymyślam nowe przepisy (i nawet pracuję nad kolejną książką z przepisami), opatentowuję i zawsze świetnie się bawię przy super grze/narzędziu treningowym, którą wymyśliłem nazwaną Practisac (<http://praktisac.com> już wkrótce), produkuję album muzyczny (<http://binghi.com>), sadzę drzewa i przygotowuję kawałek ziemi na centrum zdrowia/szkołę tajemnic. Mogę także zaoferować warsztatowy obóz przygodowy już w styczniu- wyślij emaila w sprawie informacji. Także pogłębiam moje studia z zakresu taoistycznej chińskiej medycyny i uczę się muzyki, magii i sztuk walki i uczę się tak wiele jak to możliwe od natury.