

## **Wywiad z Victoria Boutenko**

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:57 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:09

---

## **Wywiad z Victoria Boutenko**

**Niedziela, 26 kwietnia, 2009**

**Pytanie#1:Jakie są podstawowe surowe składniki w twojej obecnej diecie?**

**Maliny, jagody, wszystkie zielone liściaste warzywa, jabłka, papaya, owoce sapote, i dużo zielonych koktajli!**

**B)Czy jesteś w 100 procentach na surowej diecie?**

**Tak**

**C)Jak zaczynałaś?**

**Byłam bardzo chora, miałam arytmie (nieregularne bicie serca). Lekarze powiedzieli że moje życie jest zagrożone.**

**Pytanie#2: Jak zostałam kucharzem gotującym surowe jedzenie. Kto cię przeszkolił ?**

**Mój mąż powiedział mi że nie będzie jadł na surowo jeśli jedzenie przeze mnie przygotowane nie będzie smaczne. Myślę że największy wpływ na mnie mieli Sherri Soria, Elaina Love, Chad Sarno i wielu innych. Uczyłam się od każdego kogo poznałam.**

**Pytanie#3 O czym jest twoja nowa książka "Green for life" (Zielone dla życia) ?**

**W tej książce porównałam dietę ludzi z dietą szympanów, ponieważ genetycznie są one najbardziej zbliżone do ludzi. Około 40% szympaniej diety stanowią zielone warzywa. W mojej książce "Green for life" prowadziłam badania dlaczego większość ludzi nie lubi smaku zielenin. Moja rodzina nie była wyjątkiem. Poprzez eksperymentowanie wynalazłam zielony koktajl (green smoothie) łatwy i smaczny sposób by jeść więcej zielenin.**

**Pytanie #4: Jak wpadłaś na ten przepis?**

**Nigdy nie zrobiłam tego samego przepisu dwa razy tak samo w ciągu całego mojego życia ! Patrzę co mam, wybieram co wygląda że będzie smakowało razem obiecująco i w ten sposób tworzę nowy przepis. Czasem biorę przepis z gotowanego jedzenia, które kiedyś lubiłam, zamieniam składniki podobnymi surowymi składnikami i tworzę w ten sposób totalnie nowy surowy przepis.**

**Pytanie #5: Czy możesz podzielić się z nami swoim ulubionym surowym przepisem ?**

## **Wywiad z Victoria Boutenko**

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:57 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:09

---

**Moim ulubionym na dzień dzisiejszy przepisem jest następujący zielony koktajl (green smoothie)**

**Jedna paczka malin (170 gram)**

**Dwa dojrzałe banany**

**Pół pęczka włoskiej pietruszki**

**Kilka liści szpinaku**

**Dwie filiżanki wody**

**Dobrze zmiksować**

**Pytanie #6 Jakie znasz szybkie porady lub wskazówki dla tych którzy stawiają swoje pierwsze kroki na surowej diecie ?**

**Pijcie zielone koktaile, przynajmniej jedną lub dwie filiżanki dziennie. To powstrzyma waszą ochotę na gotowane pokarmy i przejadanie się.**

**Pytanie #7 Czy masz jakieś problemy dentystyczne będąc na surowej diecie ?**

**Miałam je od czasu do czasu podczas 12 lat bycia na surowym. Od kiedy zaczęłam pić zielone koktajle regularnie przez ostatnie 16 miesięcy moje zęby i dziąsła stały się silniejsze i zdrowsze. Żucie regularnie na urządzeniu do ćwiczenia szczęki także pomaga. Możesz przeczytać o tym w mojej książce "Green for life"**

**Pytanie#8: Jak myślisz w jakim kierunku rozwija się ruch surowego jedzenia ?**

**Jestem zainspirowana gdy widzę jak o wiele więcej ludzi eksperymentuje i przedstawia wiele nowych ważnych porad. Ruch surowego jedzenia definitywnie staje się coraz bardziej popularny na całym świecie. Przewiduję że w przyszłości będzie mniej guru a więcej tych którzy wprowadzają to w czyn. (bez obrazy, Alex!)**

**Pytanie#9: Czy możesz powiedzieć nam o swoich obecnych projektach nad którymi ty i twoja rodzina pracujecie ?**

**Robimy wiele rzeczy! Głównym projektem jest to że ja i moja córka Valya piszemy książkę o tym jak pomóc dzieciom jeść zdrowiej, którą planujemy opublikować w 2006 przy pomocy North Atlantic Books.**

**Czy jest coś jeszcze co chciałabyś dodać?**

**Alex, zdecydowanie nalegam byś przeprowadził wywiad z Tonyą Zavastą. Ze wszystkich ludzi których poznałam uważam że jej sposób jedzenia na surowo jest optymalny i najbardziej zrównoważony. Pozdrowienia dla wszystkich ludzi czytających ten newsletter!**

## Wywiad z Victoria Boutenko

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 09:57 - Poprawiony sobota, 02 listopada 2013 20:09

---

//