

Jackie i Gideon Graff

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:11 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:49

Jackie i Gideon Graff

Tłumaczył Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

A) Jakie są podstawowe artykuły w waszej obecnej diecie witariankiej?

Spożywamy mnóstwo owoców w sezonie, obecnie delektujemy się persymonami persimmons i tangerinami (owoc cytrusowy).

B) Czy jesteście w 100% na diecie witariankiej?

Nie, byliśmy w 100% witarianami przez kilka lat, przygotowywaliśmy pożywienie w domu. Nie gotujemy ani nie przechowujemy gotowanej żywności w domu, jesteśmy przez wiele dni z rzędu tylko na surowym. Spożywamy niektóre dania wegańskie termicznie obrabiane i to w

czasie podróży lub gdy jesteśmy poza domem.

C) Jakie były początki?

Nasz brat zachorował na chorobę autoimmunologiczną, odkrył surową dietę poprzez przyjaciół. Kiedy z nami zamieszkał chcieliśmy spożywać tak samo jak on aby wspomóc go w tej terapii. Byliśmy zafascynowani z wyników jakie sami doświadczyliśmy, nie mogliśmy już z tego zrezygnować.

Pytanie No. 2

W jakich okolicznościach spotkaliście się i rozpoczęliście wytwórnę świeżych, surowych kiełków?

Byliśmy już wtedy zamężni, mieliśmy dzieci w domu a pracę poza domem. Gdy przeszliśmy na surowe pożywienie nauczyliśmy się jak urządzić styl życia dla siebie i całej naszej rodziny. Po kilku latach pracy w pojedynkę szukaliśmy przyjaciół i wsparcia, zaprosiliśmy lokalną społeczność na obiad do naszego domu. Odzew był bardzo pozytywny, poproszono nas aby kontynuować przygotowywanie obiadów na rzecz lokalnej społeczności. Następnie poproszono nas o to aby opublikować przepisy kulinarne oraz prowadzić nauczanie przygotowywania żywności. Od tego czasu odpowiadamy na wszelkie zamówienia ze strony naszych klientów, to trwa aż do tej pory.

Pytanie No. 3

Czy możecie opisać co to jest prawdziwy głód? W jaki sposób podołać przejadaniu się na surowej diecie szczególnie chodzi tutaj o suszone owoce oraz tłuszcze?

Najczęstszym błędem ludzi przechodzących na dietę witariańską to spożywanie zbyt małej ilości pożywienia w przeliczeniu na kalorie na początku dnia. Każdy ma określone zapotrzebowanie kaloryczne w zależności od trybu życia jaki prowadzi. Na surowym pożywieniu człowiek nie czuje się zbyt głodny i może wytrzymać dłużej bez jedzenia. To wytwarza błędne odczucie że nie ma potrzeby jedzenia i przez cały dzień obywa się małą ilością pożywienia. Na koniec dnia warzywa już nie satysfakcjonują, potrzeba więcej kalorii i aby to naprawić taka osoba bierze się za jedzenie większych ilości orzechów lub/i suszonych owoców. W zamian za to proponujemy spożywanie okazałego posiłku owocowego w godzinach południowych, a to niestety raczej nie ma miejsca. My natomiast jemy owoce na początku dnia a na koniec sporą sałatkę z zieleniny z dodatkiem awokado, orzechów lub nasion.

//

Pytanie No. 4

Jakie nowe rzeczy są omawiane na waszym najnowszym DVD?

Na DVD jest część w której wyjaśniamy dlaczego nie chcemy gotować naszej żywności, i co się staje z żywnością gdy zostaje poddana obróbce termicznej. Uważamy że wiedza na temat przygotowywania pożywienia jest niezbędna dla udanego stylu życia, a każdy powinien mieć kilka dobrych, sprawdzonych przepisów które mogą usatysfakcjonować wszelkie potrzeby związane z urozmaiceniem i zainteresowaniami. Pokazujemy jak przygotowywać pożywienie ale również wyjaśniamy różne techniki oraz wartości składników jakich używamy.

Pytanie No. 5

W jaki sposób dochodzicie do swoich przepisów?

Jackie posiada talent od Boga aby przygotować smacznego posiłek. Ona była znakomitą kucharką jeszcze wtedy gdy byliśmy na diecie mieszanej, następnie robiła wspaniałe dania wegetariańskie i wegańskie podczas gdy zmienialiśmy nasz styl życia na lepszy. Gdy 12 lat temu została witarianką zaczęła przerabiać wiele poprzednich przepisów na dania witariańskie. Czuje że owoce, warzywa oraz zioła i przyprawy mówią do niej w jaki sposób to zrobić. Wpada na pomysł przepisu, zapisuje go a następnie przygotowuje, i jest smacznego, wymaga bardzo mało poprawek i szlifów. A oto:

Wakacyjny Placek Owocowy autorstwa Jackie Graff z Sprout Raw Food

(Podana ilość składników wystarcza na dwa placki)

2 szklanki orzechów pekan, namoczyć, odcedzić i osuszać przez 12 godzin

2 szklanki orzechów włoskich, namoczyć, odcedzić i osuszać przez 12 godzin

2 szklanki migdałów, namoczyć, odcedzić i osuszać przez 12 godzin

1 łyżeczka soli

Jackie i Gideon Graff

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:11 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:49

250 g suszonych daktyli, pestki usunąć, namoczyć przez 30 minut i odcedzić

1 łyżeczka sproszkowanej wanilii

1/4 szklanki surowego miodu

1/4 szklanki zmielonego siemienia lnianego

1 szklanka suszonego mango, pociąć na drobne kawałki

1 szklanka suszonej papai, pociąć na drobne kawałki

1 szklanka suszonego ananasa, pociąć na drobne kawałki

1 szklanka suszonych moreli, pociąć na drobne kawałki

1 szklanka rodzyneków

2 łyżki stołowe suszonych, przetartych skórek pomarańczowych

2 szklanki świeżo zmielonych kokosów

Połowę ilości migdałów wsypać do food procesora/blendera i miksować aż do drobnego zmielenia

Jackie i Gideon Graff

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:11 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:49

Połowę ilości orzechów pekan i orzechów włoskich wraz z daktylami, wanilią, solą oraz zmieloną skórką pomarańczową wsypać do food procesora/blendera i zmielić aż do drobnego zmielenia.

Dodać do tego siemienia lnianego i dobrze zmiksować

Dodać miodu, zmiksować aż do pełnego równomiernego wymieszania wszystkich składników

Poszatkować na średnie kawałki pozostałą połowę orzechów pekan, włoskich oraz migdałów przesypać do miski.

Dodać posiekanych suszonych owoców i świeżo przetartych wiórków kokosowych do miski, dobrze wymieszać używając rąk.

Uformować dwa placki o grubości 2,5 cm

Udekorować z wierzchu poszatkowanymi orzechami pekan, owinać w folię i włożyć do lodówki. Wstawić do dekoracyjnej formy/naczynia.

Pytanie No. 6

Czy możecie się podzielić z waszym ulubionym przepisem?

Wraz z nadchodzącym urlopem/wakacjami powyższy przepis na placek owocowy można zrobić

dla siebie i rodziny, jest to również znakomity prezent.

Pytanie No. 7

Czy prowadzicie sprzedaż witariańskich dań?

Prowadzimy usługi w dostarczaniu naszych dań oraz wchodzi one w skład menu dla Atlanty. Dla ludzi którzy nie są w Atlancie możemy wysłać niektóre nasze wyroby bezpośrednio do klientów. Wystarczy wejść na stronę internetową www.sproutrafood.org i kliknąć na wyraz ?deliveries?. Również mamy znakomitą kolekcję książek z przepisami witariańskimi autorstwa Jackie Graff.

Pytanie No. 8

Czy pobieracie jakiegokolwiek witariańskie suplementy lub super produkty (ang. super foods)?

Ekologiczne owoce i warzywa mają wystarczającą na nasze potrzeby ilość witamin i minerałów. Używamy probiotyków pochodzących z przefermentowanych produktów, kefir kokosowy, czasami pastylki probiotyczne, uważamy że jest ważne aby utrzymywać pożyteczne bakterie, a trudno to zrobić bez tych probiotycznych suplementów mając na względzie to że wiele pożytecznych bakterii ma trudności przetrwać w naszym układzie pokarmowym. Używamy również Barlymax ze względu na dużą zawartość minerałów, oraz dlatego że jest trudno nam z takim rozkładem zajęć hodować zieleninę i systematycznie robić z niej świeże soki. Okazjonalnie pobieramy witaminę B12, istnieje dużo dyskusji na ten temat i za i przeciw, pobieramy B12 od czasu do czasu co działa uspakajająco na nasze umysły.

Pytanie No. 9

A według was, dokąd zmierza Ruch Entuzjastów Diety Surowej Żywności?

Mamy wspaniałe wspomnienia podczas Witariańskiego Festiwalu w Sedona który się odbył w październiku, widzieliśmy 2000 ludzi którzy zebrali się razem aby wymieniać doświadczenia z zakresu witarianizmu. Widzieliśmy również wzrastającą liczbę ludzi zainteresowanych witariańskim stylem życia. Kiedy zaczynaliśmy 12 lat temu witarianizm był praktycznie nieznanym, a dzisiaj ludzie wiedzą o nim znacznie więcej, nawet ci którzy nie mają zamiaru tego robić. Ruch Entuzjastów Surowej Żywności nadal będzie się rozrastał ponieważ oferuje sposób na leczenie prawie każdej dolegliwości w naszym społeczeństwie. Jest budujące widzieć ludzi w wieku zaawansowanym przechodzących na witariański styl, ludzi którzy cieszą się dobrym zdrowiem, są ożywieni. Widzieliśmy wspaniałe dzieci i młodych ludzi którzy mieli to szczęście i przywilej być od samego początku na diecie witariańskiej. Widzimy coraz więcej utalentowanych ludzi którzy zrezygnowali z dotychczasowego zajęcia i oddali swoje wysiłki życiowe aby nauczać i dawać usługi na rzecz społeczności witariańskiej.

//

Pytanie No. 10

Czy możecie nam coś powiedzieć o projektach nad którymi obecnie pracujecie i dopracowywujecie?

Już mamy skończone pierwsze dwa DVD ?Uncooking with Jackie & Gideon? (niegotowanie wraz z Jackie i Gideonem). Planujemy wydać następną część w ciągu dwóch miesięcy i sukcesywnie dodawać nowe DVD na temat smakowitych witariańskich przepisów. Następna płyta DVD będzie o przygotowywaniu obiadów świątecznych, przyjęć oraz o odwodnionych artykułach. Prowadzimy również siedemnasty temat przepisów a Jackie pracuje nad książką która będzie opublikowana w przyszłym roku. A w przyszłym roku będziemy więcej podróżować i brać udział w seminariach, nadal jednak będziemy wspierać nasze lokalne społeczeństwo w Atlancie w czasie niektórych imprez oraz przyjęć. Osoby zainteresowane naszymi działaniami mogą uzyskać informacje co, gdzie i jak na naszej stronie internetowej: www.sproutrawfood.org i zapisać się w celu otrzymania gazetki informacyjnej.

Jackie i Gideon Graff

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:11 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:49
