

Wywiad ze Stevem Adlerem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:32 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:38

Wywiad ze Stevem Adlerem

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No. 1.

Jakie są podstawowe artykuły w twojej obecnej diecie?

W większości owoce i warzywa, produkty pszczele, większość gatunków orzechów, nasiona, kielki, glony morskie, soki owocowo-warzywne włączając w to mnóstwo soku pomarańczowego oraz spore ilości soku z zieleniny, różnorodne zioła (szczególnie imbir i czosnek) oraz super żywność, [Sacred Chocolate](#) , i oczywiście sporo uczęszczam do Café Gratitude! Czasami zajadam się niektórymi kiszonkami n.p. kiszona kapusta, kombucha, niektóre produkty pochodzenia zwierzęcego jak surowe jajka kacze, surowe mleko lub sery, a nawet surowe ryby.

Wywiad ze Stevem Adlerem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:32 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:38

Czy jesteś w 100% na surowej diecie?

Nie, zazwyczaj trochę sobie odpuszczam aby surowe nie zaprzętało zbytmo mojego umysłu, aby nie być restrykcyjnym. Chcę mieć możliwość skosztowania potraw gotowanych jeśli tylko moje serce woła o to. Byłem bliski 100% surowego przez 5-6 lat w latach 1990-tych ale z kilku powodów zdecydowałem aby być trochę bardziej na luzie, mniej pod tym względem restrykcyjnym.

Pytanie No. 2

W jaki sposób wpadłeś na przepis Sacred Chocolate?

Zostałem zainspirowany przez mojego dobrego przyjaciela Davida Wolfiego. Chciałem zobaczyć czy jest to możliwe, i było? Przeprowadziłem mnóstwo witaliańskich eksperymentów i badań na sobie samym, oraz w jaki sposób zrobić czekoladę. Tak naprawdę to chciałem zacząć od przygotowywania surowych produktów, a czekolada wydała mi się według mnie najlepsza!

Pytanie No. 3

Jaki jest twój ulubiony produkt wśród produktów Sacred Chocolate?

Mintifluous, Gingeroo, Amazonian, White Passion, India Sunset, Purple Sage (w kolejności mojej preferencji).

Pytanie No. 4

Czym się różną twoje czekolady od innych?

W naszych tabliczkach, batonach znajduje się pełne ziarno kakaowca mielone na kamieniu. Dla zwiększenia wartości odżywczej w większości naszych czekoladach znajduje się skórka i pokrywki nasion. Nasze wyroby są wyrobami ekologicznymi z certyfikatem, wegańskie, koszerne i halal, kakao jakie kupujemy pochodzi z organizacji należących do Fair Trade.

Pytanie No. 5

Czy podzielisz się z nami twoim ulubionym przepisem witarianśkim?

Tak.

Budyń cynamonowo-kokosowy

Garść surowych, świeżych kokosów oraz 1 szklanka soku kokosowego

1 szklanka świeżej papai

Sok z jednej cytryny lub lemony

Wywiad ze Stevem Adlerem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:32 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:38

Szczypta soli wg. uznania

1 łyżka stołowa proszku cynamonowego

4-6 łyżki stołowe surowego nektaru z agawy raw agave , lub miodu do smaku

1 łyżka stołowa pyłku pszczelego

Wyblendować wszystkie powyższe składniki w blenderze i gotowe.

Pytanie No. 6

Jakie masz rady dla początkujących witarian?

Nauczyć się robić miksy o konsystencji śmietany (ang. smoothies) oraz polewy do sałatek. Nie wchodzić zbyt głęboko w idealizm i restrykcjonizm witariański. Raczej traktować to jak zabawę! Nie trzeba mieć do siebie żadnych wyrzutów to co się spożywa, pobłogosławić to co się spożywa, zrozumieć że ty i każdy z nas ciągle ewoluje!

Pytanie No. 7

Wywiad ze Stevem Adlerem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:32 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:38

Czy masz jakiegokolwiek problemy z zębami na diecie surowej żywności?

Miałem lata temu, ale teraz wszystko się ustabilizowało, dzięki Bogu! Zawsze warto zapłacić najlepszemu dentyście jakiego można znaleźć, taka jest moja rada.

//

Pytanie No. 8

Czy pobierasz pewne suplementy lub super produkty?

Tak! fitoplankton (glony) phytoplankton, Zeolites, różnorodne proszki z zieleniny i glony, produkty pszczele, inkaskie jagody Incan Berries, jagody goji , macę maca, różnorodne lecznicze grzyby, minerały koloidalne włączając w to złoto i srebro (gold i silver), liście aloesu, próbuje różnorodne suplementy które są dostępne w lokalnych sklepach ze zdrową żywnością. Zawsze próbuję czegoś nowego, ciągle miksuję i mieszam nowe kombinacje smakowe.

Pytanie No. 9

Jak uważasz dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?

Staje się coraz bardziej głównym nurtem zdrowego stylu życia.

Wywiad ze Stevem Adlerem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:32 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:38

Pytanie No. 10

Czy możesz nam powiedzieć o niektórych twoich projektach nad którymi obecnie pracujesz lub dopracowujesz?

Pracuję teraz nad witariańskim batonem czekoladowym z dodatkiem koloidalnego złota. Jak również nad batonem kawowym oraz nad batonem z dodatkiem Sunwarrior protein.