

Dereme Church i Blazej Mikulicz

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No.1

Jakie są podstawowe surowe produkty w waszej obecnej diecie? Czy jesteście w 100% na surowej żywności? Jakie były początki waszego witariańskiego odżywiania?

Podstawowe produkty w naszej diecie to surowa czekolada, ciemnozielone warzywa liściowe, awokado, świeże miksy z owoców, ostra papryka, świeże zioła, stare i dobre odmiany pomidorów, arbuzy itp. Jesteśmy w 100% na diecie witariańskiej! Kiedyś zaczęliśmy eksperymentować w witariańskimi przepisami, próbowaliśmy różnych rodzajów surowych pokarmów i w domu, i w restauracjach. Zaczynaliśmy od głodówki, następnie po niej dieta składająca się z soków z zieleniny oraz zupki witariańskie i miksy, po tym bardziej stałe surowe pożywienie. Po kilku miesiącach stopniowo zwiększaliśmy ilość surowego pożywienia. Po prostu lubimy spędzać czas w kuchni, to jest jedna z naszych pasji!

Pytanie No. 2

W jaki sposób ty i żona zaczęliście robić Cru Cacao i co to znaczy?

Zaczeliśmy nasze Cru Cacao eksperymentując początkowo z czekoladą, dodając trufle jako prezent podczas sezonu wakacyjnego. Każdy to lubi i nie do wiary jakie są one smaczne! Nikt nie wierzył że surowe trufle są takie dobre! Gdy w końcu wyjaśniliśmy naszej rodzinie co stoi za tym surowym ?kakao? byli zupełnie zaskoczeni! Wtedy doszliśmy wszyscy do porozumienia aby zacząć Cru Cacao i zaoferować nasze trufle światu. Cru Cacao znaczy surowa czekolada lub jedyna oryginalna czekolada, to co właśnie robimy, zatem pomyśleliśmy że będzie to perfekcyjnie pasować. Nasz najlepszy przyjaciel i partner w tym biznesie Mike Sertic pomógł nam w dojściu do tej nazwy.

Pytanie No. 3

A jakich egzotycznych składników używacie do swych znakomitych trufli?

Dodajemy przypraw pochodzących z całego świata takich jak muchi curry (*Murraya koenigii*), paprykę węgierską, chili, guallio, morita, ancho, pulla, arbol, cascabel chili, dzika maca, mesquite (*Prosopis sp.*), bylica tarragon, pieprz balinezyjski, achoite (arnota właściwa - *Bixa orellana*), ekologiczny olej różany, krasnorosty, sól hawajska, boliwijska sól różowa itp.

Pytanie 4.

Jak wyglądała praca w Food Network?

Praca w Food Network to było dla nas zdecydowanie największe wyzwanie w naszym dotychczasowym życiu. Zdenerwowanie oraz stres związany z tym że jest się filmowanym oraz nie wie się kto będzie naszym następnym partnerem to było rzeczywiście wymagające. To wszystko było dla nas dużym doświadczeniem, przez to oboje dużo nauczyliśmy się. Teraz wiemy że trzeba lepiej, solidniej się przygotować, jak również wypocząć aby być mentalnie i fizycznie jak najbardziej zdrowym. Odpowiednie planowanie, niesamowite zorganizowanie oraz praktyka, to musi być. Trzymać całe to przedsięwzięcie jasno i prosto, nie wchodząc w szczegóły i szczególiki, to również jest klucz do powodzenia. Nie można sobie dać poczekać na następne wyzwanie aby wygrać moc następnym razem!

Food Network Challenge jest (było) nadawane w następujących terminach:

Wrzesień 7, 2008 8:00 PM ET/PT

Wrzesień 7, 2008 3:00 AM ET/PT

Wrzesień 10, 2008 7:00 PM ET/PT

Wrzesień 13, 2008 2:00 PM ET/PT

Wrzesień 14, 2008 7:00 PM ET/PT

Po więcej informacji proszę wejść na stronkę:

<http://www.crucacao.com/events>

Pytanie No. 5

Czy moglibyście podzielić się z nami swoim ulubionym przepisem witaliańskim?

Tak oczywiście.

Witaliańska sałatka jajeczna z czosnkiem Aioli

Składniki:

miąższ z 4-5 młodych kokosów/ drobno posiekane

2-3 łyżki stołowe nasion gorczycy

1/2 -1 szklanka czosnku aioli

4-5 łydyg selera/ drobno posiekane

1 pęczek szalotki

1 słodka cebula/ drobno posiekana

Dereme Church i Blazej Mikulicz

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:40 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:34

1-2 stołowe łyżki proszku z kurkumy

1 pęczek pietruszki / drobno posiekana

sól, pieprz oraz papryka do smaku

Czosnek Aioli

2 szklanki orzeszków piniowych (moczone 12 godzin)

1/4 szklanki nektaru z agawy

1/4 szklanki octu jabłkowego

6 ząbków czosnku

1/2 szklanki oleju oliwkowego

woda i sól do smaku

Wymieszać wszystkie składniki w misce

dodać odpowiedniej ilości czosnku Aioli

Przybrać papryką i świeżymi przyprawami

Podawać zawinięte w liście szwajcarskich buraczków (*Beta vulgaris* var. *cicla*) z pomidorami lub z chlebem witariańskim

//

Pytanie No. 6

Jakie są wasze rady i zalecenia dla osób przechodzącym na witarianizm?

Najlepszą radą jaką możemy polecić nowicjuszom w witariańskim stylu życia to być otwartym na wszystko co dotyczy witarianizmu. Trzeba się naprawdę zagłębić w jak najwięcej książek o tematyce witariańskiego kucharzenia. Nauczyć się kombinacji smakowych i próbować używać mnóstwo przypraw i ziół. Starać się używać składników ekologicznych, najlepszych na ile to możliwe, popytać na targowisku wśród miejscowych rolników. Nigdy nie zawiedliśmy się na najwyższej jakości ekologicznych owocach i warzywach. Próbować dodawać wszystkie smaki i zapachy potrzebne naszemu organizmowi aby poczuć się w pełni ukontentowanym, włączając do menu różnego rodzaju konsystencje, temperaturę i smaki t.j. chrupkie, gumiate, kremowe, ostre, słonawe, gorzkawe, słodkie, kwaśne, cierpkie, schładzające i rozgrzewające. Dodawać surowych zdrowych składników bogatych w oleje takich jak na zimno tłoczony olej z oliwek, awokado (źródło omega-9), olej kokosowy (źródło krótkołańcuchowych tłuszczów nasyconych), surowe kakao. Eksperymentować aby stać się kreatywnym, organizm za to podziękuje!

Pytanie No. 7

A jak u was z problemami związanymi z uzębieniem na diecie surowej żywności?

Jak do tej pory nie mieliśmy żadnych problemów z naszym uzębieniem. Szczotkujemy nasze zęby organicznym olejkami miętowym lub goździkowym z dodatkiem niewielkiej ilości sody oczyszczonej. Regularnie czyścimy zęby używając specjalnych nici dentystycznych (ang. dental floss). Dobra higiena jamy ustnej jest najważniejsza niezależnie od tego co się spożywa!

Pytanie No. 8

Czy coś ma na was przemożny wpływ?

Największy wpływ na nas ma Matka Natura! Kochamy naszą planetę i chcemy aby była piękna, zdrowa a zarazem doceniana. Zostaliśmy zainspirowani przez wiele osób i kultur jakie spotkaliśmy w czasie naszych podróży, pożywienie, sztuka, muzyka, literatura. Jesteśmy przekonani że każdy ma coś z czym może się podzielić z innymi, pouczyć, pokazać, zatem najlepiej być otwartym na wszystko, na każdego, to co może działać inspirująco!

Pytanie No. 9

Jak myślicie dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?

Odnosimy wrażenie że surowa żywność to przyszłość sztuki kulinarnej! Im lepiej zadbamy o nasze ciało, nasz umysł, naszego ducha i o każdego z nas tym lepsze będziemy podejmować decyzje. W zamian za to wspomóż nas w lepszym zadbaniu o tę planetę. Wierzymy że surowe, ekologiczne oraz roślinne pożywienie pomoże nam wszystkim w podejmowaniu większej ilości pozytywnych działań w jak najmniejszym negatywnym wpływie na nasze środowisko, jedynie przez spożywanie mniejszych ilości wysokoprzetworzonego pożywienia redukujemy ilości odpadów oraz energii, zmniejszamy użycie chemikaliów, środków ochrony roślin i sztucznych nawozów.

Pytanie No. 10

Proszę powiedzieć o swych obecnych projektach nad którymi pracujecie lub dopracowujecie?

Obecnie wychodzimy z ofertą nowego rodzaju witariańskich czekoladowych batonów oraz witariańskiego pieczywa! Podobnie jak wszystkie nasze produkty które są surowe, wegańskie, ekologiczne a zarazem bardzo smaczne!!! Obecnie jesteśmy też w trakcie zmiany stylu opakowań dla naszych produk