

## Wywiad z Susan Schenck

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:46 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:31

---

## Wywiad z Susan Schenck

Sunday, 26 April 2009

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

### Pytanie No. 1

**Jakie są twoje podstawowe surowe potrawy w obecnej diecie? Jakie były początki? Czy jesteś w 100% na surowym?**

Obecnie jadam mnóstwo zielonych miksów, sałatek, zupek witariańskich i często małe ilości masła z orzechów kokosowych z kakao i agawą. Jak na ironię nigdy nie przepadałam za czekoladą jako produktem termicznie zniszczonym ale ta surowa odmiana smakuje mi znacznie lepiej. Zazwyczaj zajmuje mi ok 10 minut dziennie aby przygotować posiłek. Przyrządzam dania jedynie wtedy gdy przychodzą gości lub gdy każdy przychodzący na spotkanie przynosi z sobą ulubione produkty. W pierwszym roku przygotowywałam takie dania 3 razy w tygodniu! Obecnie nie mam takiej potrzeby. Jestem od 95% do 100% na surowym pożywieniu. Ale lepiej się czuje będąc w pełni na surowym, zachcianki na termicznie zniszczone pożywienie odeszły, nie myślę już o tym. Termicznie zniszczone pożywienie jest uzależniające, natomiast surowe nie jest. Na surowej diecie mój żołądek nie burczy gdy wychodzę nawet gdy zapomniałam przedtem zjeść! Termiczna obróbka pożywienia powoduje zmiany w cząsteczkach pokarmowych a te nas uzależniają, podobnie jak produkty sfermentowane z przeznaczeniem na alkohol.

## Pytanie No. 2

**O czym jest twoja książka, zatytułowana: The live food factor (czynnik surowej żywności). Jaka jest różnica pomiędzy twoją książką a innymi książkami o witarianizmie?**

To jest szczegółowy przewodnik po diecie surowej żywności jak również o ruchu entuzjastów surowej żywności. Część wstępna obejmuje inspiracje t.j. 10 powodów zaprzestania termicznej obróbki żywności, przykłady, historie włącznie z moją. Część pierwszą którą lubię najbardziej, obejmuje naukowe podejście. Zrobiłam to po to aby przekonać większość sceptyków, takich jak mój ojciec który na dodatek jest lekarzem (któremu tą książkę dedykowałam). Jest to jedyna pozycja według mnie zawierająca wszystkie dotychczasowe badania w sprawie surowe versus gotowane, wszystko w jednej książce. Przejrzałam ponad 50 pozycji naukowych zestawiałam to w dodatku D. W następnej części jest opisana historia ruchu entuzjastów surowej żywności oraz niektórych obecnych liderów tego ruchu. Następnie jest o tym jak to zrobić, w jaki sposób zorganizować kuchnię, co jest potrzebne, przyrządy, książki, w jaki sposób utrzymywać kontakty towarzyskie, bardziej znane błędy osób przechodzących na witarianizm, kontrowersyjne zagadnienia dietetyczne itp. Tutaj znajduje się również 60 przepisów witarianińskich dla osób początkujących. Wszyscy moi przyjaciele namawiali mnie do tego aby pojawiły się jednak w tej książce przepisy kulinarne, ale ja bynajmniej nie jestem szefem kuchni czy mistrzem kucharskim. Znajdują się również dodatki zawierające kontrowersyjne i pikantne zagadnienia a mianowicie radykalne ugrupowania w ruchu entuzjastów surowej żywności włączając w to osoby spożywające surowe mięso, mafia medyczna, niebezpieczeństwa kryjące się za komercyjnymi produktami żywnościowymi, badania dotyczące niebezpieczeństwa spożywania termicznie zniszczonej żywności oraz przykłady ustawiania jadłospisu witarianińskiego. Pod koniec znajduje się część dotycząca pozycji źródłowych w skład której wchodzi nie tylko rozległa bibliografia ale również lista miejsc w których można zakupić surową żywność, sprzęt, podałam strony internetowe warte przejrzenia oraz listę restauracji witarianińskich na wskroś całego kontynentu.

### Pytanie No. 3

**Jakie typowe błędy robią osoby przechodzące na witarianizm?**

**Napisałam o tym cały rozdział w mojej książce. Myślę że największy błąd to spożywanie zbyt dużych ilości tłuszczu! Doug Graham wglębił się w to zagadnienie. Wielu witarian ma zachcianki na gotowane produkty węglowodanowe a zajadają się tonami surowizny w oparciu o nasiona roślin oleistych i orzechy. Dodają do sałatek duże ilości polewy oraz masła orzechowego. Zmniejszenie ilości tłuszczów daje więcej energii, ilości o jakiej nie miało się pojęcia! Tłuszcze są ciężkostrawne. Inny błąd jaki robią osoby początkujące to nie zdają sobie sprawy z wielu rzeczy które spożywają i uważają że są one surowe, a w rzeczywistości tak nie jest. Włączając w to świeże soki ale w rzeczywistości zrobione z pasteryzowanych przetworów owocowych, jak również wiele rodzajów orzechów które zostały poddane obróbce termicznej po to aby zniszczyć pleśń. Nawet artykuły etykietowane jako surowe w rzeczywistości nimi nie są, od kiedy wyraz ?surowy? oznacza różne rzeczy dla różnych ludzi.**

### Pytanie No. 4

**Czy masz jakieś porady dla witariańskich nowicjuszy?**

**Tak, czytać jak najwięcej na ten temat, przez cały rok aby być zmotywowanym i zainspirowanym. Nie poddawać się. Przynosić ze sobą własny poczęstunek wszędzie tam gdzie się wychodzi z wizytą aby nie poddać się pokusie. Próbować trzymać kontakty z innymi witarianami, nawet poprzez e-mail lub chat. Nie być zbyt mentorskim lub podchodzić do tego zbyt radykalnie, czy starać się na siłę przekonywać do witarianizmu inne osoby, chociaż podejście entuzjastyczne oraz promiennosc od surowizny z pewnością przyczyni się do zmiany poglądów u osób troszczących się o zdrowie. Chciałabym również zasugerować nowicjuszom aby wzięli się za robienie własnych wyszukanych potraw witarianiańskich w czasie wolnym, przez pierwsze 6 miesięcy, co**

**pomaga w okresie przejściowym, a gdy już nasze kubki smakowe ulegną zmianie będą zadowoleni ze spożywania prostych potraw witarianських i nie będą uwiązaniu w kuchni. Tak naprawdę to zajmie im to mniej czasu na przygotowywanie posiłków w porównaniu do osób przygotowujących dania termicznie zniszczone.**

### **Pytanie No. 5**

**W jaki sposób wpadłaś na swoje przepisy witarianських?**

**Będę z tobą szczerą, skopiowałam część przepisów od innych osób, t.j. te potrawy które najlepiej mi smakowały, eksperymentowałam z nimi i uważam że stały się jeszcze lepsze. (Jak powiedziałam, nie jestem kuchmistrem).**

### **Pytanie No. 6**

**Czy możesz podzielić się z nami swoim ulubionym przepisem?**

**Tak oczywiście, ten jest rzeczywiście mój. Szybki do zrobienia, bardzo smaczny, tani oraz pożywny. Każdy go uwielbia. Jest jednym z przepisów znajdujących się w mojej książce.**

**Uwielbiana przez wszystkich zupa selerowo-kolendrowa**

**Przepis na 10 osób**

**1 rozeta selera (8 łydzy) można spróbować z 1 ? rozety**

**1 pęczek kolendry**

**1 pęczek świeżego kopru**

**1 szklanka niepasteryzowanego oleju z oliwek olive oil**

**1/2 szklanki masła migdałowego lub surowego tahini almond butter**

**3 ząbki czosnku**

**2-4 łyżki stołowe niepasteryzowanego mizo**

**2 łyżki stołowe nama shoyu (opcja)**

**1/4 szklanki soku z cytryny (w zamian za to surowy ocet jabłkowy apple cider)**

**8 szklanek wody**

**Zmiksować w blenderze (K-Tec lub Vita-Mix) dodając po trochu ww. składników aż do uzyskania konsystencji śmietanki. To jest wszędzie wielkim przebojem gdy biorę ze sobą to danie. Zawsze pytają mnie o przepis na to właśnie danie! Aby uzyskać bardziej śmietankową konsystencję trzeba po prostu dać więcej selera, troszkę więcej masła**

**migdałowego lub oleju z oliwek.**

**Pytanie No. 7**

//

**Czym masz/miałaś jakieś problemy z uzębieniem na diecie witariańskiej?**

**Miałam w pierwszym roku wtedy gdy jadłam zbyt dużo suszonych owoców. Mam trochę po tym ubytków. Ale po tym po każdym posiłku z suszonych owoców nauczyłam się przepłukiwać zęby. Obecnie przestałam spożywać suszone owoce ewentualnie czasami zjem.**

**Pytanie No. 8**

**Jakie osoby inspirują cię najbardziej?**

**Uważam że Victoria Boutenko jest najlepszym nauczycielem. Ona rzeczywiście przemawia do ludzi poprzez własną historię rodzinną. Oraz wszystko robi w dużym uproszczeniu. Z punktu widzenia naukowego to oczywiście nie ma jak Gabriel Cousens.**

## Pytanie No. 9

**Jak myślisz dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?**

**Widzę że rozrasta się wraz z internetem! Wystarczy spojrzeć na te wszystkie restauracje witariańskie jakie podałam w jednym dziale mojej książki! Odkąd wysłałam moją książkę do ostatecznego edytowania co miało miejsce kilka miesięcy temu, w San Diego powstały w tym czasie dwie nowe witariańskie restauracje! Uważam że podobnie stanie się z ruchem wegetariańskim. Będzie otwieranych coraz więcej wegetariańskich restauracji w których podawane będą witariańskie posiłki. Gdy po raz pierwszy wkroczyłam na surową drogę, a to było cztery lata temu, nie było nic co można by kupić w sklepie lub restauracji za wyjątkiem krakersów z siemienia lnianego. Obecnie jest mnóstwo różnorodnych witariańskich produktów. Nie muszę już więcej sama wszystkiego robić, odkąd jak uważam, spożywam wyszukane dania witariańskie!**

## Pytanie No. 10

**Czy możesz nam coś powiedzieć o twoich obecnych planach, projektach nad którymi pracujesz lub dopracowywujesz?**

**Obecnie mam pełne ręce roboty nad marketingiem mojej książki. Ale zamierzam napisać więcej książek. Chciałabym napisać książkę na temat spraw kobiecych. Byłoby dla mnie prawdziwą przyjemnością otrzymanie od innych kobiet-witarianek opowieści o własnych przeżyciach, doświadczenia dotyczących ciąży, opieki nad dzieckiem, porodach, utraty krwawych miesiączek (co mnie samej dotyczyło!) oraz braków objawów po menopauzie. Jestem już od 5-6 miesięcy po menopauzie i nie miałam objawów nagłych zmian ciśnienia krwi (zacierwień). Chciałabym również napisać książkę t.j. wcześniej lub później (prawdopodobnie później) na temat metody bezpośredniego wpatrywania się w wschodzące lub/i zachodzące słońce (ang. sungazing).**

## Wywiad z Susan Schenck

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:46 - Poprawiony sobota, 24 grudnia 2011 14:31

---