

Wywiad z Ibo Gencayem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:53 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:13

Wywiad z Ibo Gencayem

Tłumaczył: Aleksander Kwiatkowski

Pytanie No.1:

A) Co jest obecnie głównym pożywieniem w twojej surowej diecie?

Uwielbiam papaję (melonowiec) jest lekko strawna, nie obciąża żołądka. Uwielbiam również własnej roboty muesli ze świeżych, moczonych i kiełkowanych nasion roślin zbożowych wymieszanych ze świeżymi owocami t.j. papaja, mango, przetarte jabłko. Uwielbiam również szpinak.

B) Czy jesteś w pełni witarianinem (100% surowizna)?

Nie, nie jestem. Moja dieta wacha się pomiędzy 70-80% surowego. Prawie codziennie zjadam

Wywiad z Ibo Gencayem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:53 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:13

coś gotowanego, ale pełnego (nierafinowanego). Kilka dni w miesiącu jestem w pełni, na 100%-owej surowej diecie wtedy gdy robię oczyszczanie pijąc sok pomarańczowy lub inne soki, to wspomaga mnie również duchowo. Osobiście podziwiam osoby jedzące w 100% surowe pożywienie. Lecz uważam, że gotowane, nierafinowane pożywienie ma nadal pozytywny wpływ na ludzi, bardziej psychologiczny, również fizjologiczny t.j. wg. mnie. Tego rodzaju podejście do diety (spożywanie w większości surowych pokarmów oraz trochę gotowanych posiłków) nazywam ?POŻYWIENIEM DLA ISTOTY LUDZKIEJ A NIE TYLKO DLA CIAŁA?.

Pozwól, że to trochę wyjaśnię. Wielu ludzi zaczyna ?budzić się? widząc tą prawdę o leczniczych efektach spożywania surowych pokarmów. Natomiast wiele osób ma zachcianki smakowe na ?zdrowe? termicznie obrabiane pokarmy włącznie ze mną. Uważam, że ważne jest to (podążam za przykładem niemieckiego specjalisty d/s dietetyki Dr Brukera) że ludzie powinni kontynuować spożywanie termicznie obrabianego pożywienia, ale pożywienia nierafinowanego, **POD WARUNKIEM, ŻE NADAL MAJĄ ZACHCIANKI NA TAKIE POŻYWIENIE**. Nagłe odrzucenie termicznie preparowanych produktów może być bardzo stresujące i dla ciała, i dla ducha.

Większość produktów w takiej diecie powinna być surowa. To jest bardzo ważne dla dobrego samopoczucia i naszego zdrowia. Ci którzy czują, że są już gotowi na spożywanie wszystkiego w stanie surowym uważam, że to jest właśnie to.

Ktokolwiek spożywający 20-40% termicznie obrabianego, nierafinowanego pożywienia ma mniejsze ryzyko zapadania na choroby typu nowotwory, cukrzyca, problemy z sercem (zależy od tego na jakiej diecie dana osoba była poprzednio).

Wywiad z Ibo Gencayem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:53 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:13

Tego rodzaju choroby praktycznie nie istniały przed 1900 rokiem chociaż ludzie nie byli na pełnej diecie witariankiej. Rok 1900 wskazuje na okres kiedy w domach coraz częściej pojawiały się rafinowane pokarmy typu biała mąka, biały cukier. **KTOKOLWIEK JEST ZAINTERESOWANY BEZPŁATNYMI 15 MINUTOWYMI KONSULTACJAMI NA TEMAT ZDROWIA** (zgodnie z zaleceniami Dr. Brukera) można zadzwonić do THE RAW BAKERY (witarianka piekarnia) i zapytać się o Ibo od poniedziałku do piątku pomiędzy 9 rano a 6 po południu.

Na zakończenie chciałbym podać definicję ENTUZJASTY SUROWEJ ŻYWNOŚCI ? osoba której dieta składa się w większości t.j. powyżej 60% z surowych produktów.

C) Jakie były twoje początki?

Zacząłem spożywać więcej surowych pokarmów po zapoznaniu się z książką Dr. Brukera, niemieckiego, najbardziej renomowanego lekarza d/s zdrowej żywności. To było około 10 lat temu. Dr. Bruker był na diecie składającej się w 90% surowych produktów przez większość swego życia, spożywał niewielkie ilości masła i śmietany (zmarł dwa lata temu w wieku 92 lat, miał zachowane wszystkie zęby).

<http://www.rawbakery.com/drbruker.php>

Podkreślał znaczenie surowej żywności oraz nierafinowanych produktów nawet tych termicznie obrabianych. Uzdroził tysiące ludzi z bardzo ciężkich schorzeń. To co najbardziej lubię w jego podejściu to humanitaryzm oraz tolerancja dla ludzi. Doskonale wiedział, że ludzie nadal

uwielbiają termicznie zniszczone produkty, zatem nauczał które z takich produktów spożywać, a które z nich powodują ataki serca, nowotwory, cukrzycę czy otyłość.

To jest właśnie to co w nim doceniam i chcę to również kontynuować.

Pytanie No. 2

Czy możesz opisać co to jest prawdziwy głód? Oraz jak uporać się z przejedzeniem/nadmiernym piciem na diecie surowej żywności szczególnie chodzi tutaj o suszone owoce i tłuszcze?

Prawdziwy głód jest odczuciem/objawem przez który ustrój daje znać, że komórki potrzebują pokarmu. Doświadczenie jest raczej przyjemne wtedy gdy jest łatwy dostęp do pożywienia, ale takiej idealnej sytuacji nie ma np. w niektórych częściach Afryki lub Azji, tam albo nie można, albo nie stać na kupno wystarczającej (jakości i ilości) pożywienia. .

A teraz o przejedzeniu/ nadmiernym piciu.

Widziałem wieloletnich witarian którzy kupowali 15-20 plastrów sera, orzechowe krakersy i jedli szybko dla smaku, lub spożywali termicznie zniszczone pożywienie. Widziałem tego rodzaju sklep ze zdrową żywnością na Manhatanie. Ww. kawałki serów kosztowały 30-40 dolarów. Dieta surowej żywności jest dietą idealną, ale żaden opiekuńczy ?bóg/boginii? d/s. perfekcyjnego zdrowia nie będzie potępiał nas na wieczność jeżeli zjemy trochę pełnego, termicznie obrobionego pożywienia. ŻYJEMY W OKRESIE PRZEJŚCIOWYM gdzie termicznie zniszczone pożywienie jest nadal dostępne w przeważającej większości.

Pytanie No. 3:

Jak rozpocząłeś z tą SUROWĄ PIEKARNIĄ (RAW BAKERY) oraz jak wpadłeś na taką nazwę?

Zacząłem przygotowywać surowe desery kiedy spotkałem na Manhatanie Jeremiego Saffrona prowadzącego kursy kucharzenia witariańskiego. Uwielbiam pomysł przygotowywania bardzo zdrowych deserów. Kiedy chciałem rozpocząć biznes w oparciu o surowe dania zastanawiałem się na najprostszą nazwą.

Pytanie No. 4:

Jakie są najlepsze produkty jakie masz do zaoferowania oraz czy są ręcznie przygotowywane?

Myszę że witariańskie ciastka są wyśmienite. Sklepy ze zdrową żywnością na Manhatanie sprzedają moje ciastka a konsumenci dzwonią do mnie mówiąc mi, że są najlepsze ze wszystkich, zupełnie inne od tych jakie dotychczas mieli okazję smakować. Jestem dumny ze swoich batoników SNAKKER oraz COCO JOY. THE RAW BAKERY to pierwsza firma używająca moczone, surowe orzeszki ziemne służące jako nadzienie do ww. batoników. Wszystko ręczna robota. Lubimy robić rzeczy które spożywa się i z przyjemnością, i ze smakiem.

Pytanie No. 5:

Jak doszedłeś do tych przepisów?

To nie jest proste pytanie. Nie jest łatwo zrobić coś smacznego, coś co ludzie będą kupowali. Przepisy nigdy nie są takie same, ciągle pracuję nad nimi, a to może zajmować tygodnie lub miesiące aż jeden z nich jest satysfakcjonujący. Czasami mam szczęście i przepis jest od samego początku satysfakcjonujący.

Pytanie No. 6:

Czy możesz się podzielić z nami twoim przepisem faworytem lub uwielbionym daniem?

Jak wcześniej wspomniałem sałatki są wspaniałe. Mam nadzieję, że każdy będzie jadł więcej sałatek. Zatem podaję przepis na moją ulubioną sałatkę.

Szpinakowa sałatka typu Popeye.

1 duża wiązka ciemnozielonego szpinaku (**Popeye**), opłukać a następnie pociąć na zjadliwe kawałki itp.

3 pomidory (roma), pociąć na cienkie plasterki

2 łyżki stołowe zmielonej cebuli

2 małe ogórki, przetarte lub posiekane w kostki

2 łyżki stołowe świeżo wyciśniętego soku z cytryny

2 łyżki stołowe oleju z oliwek (Bariani Olive Oil)

Wywiad z Ibo Gencayem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:53 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:13

sól celtycka do smaku
szczyptę czarnego pieprzu

Spróbuj zjeść to wszystko sam. Tą sałatkę regularnie przygotowuję. Czuję tą (przemocną) moc szpinaku Popeye.

Pytanie No. 7:

Czy przygotowujesz dania na imprezy typu urodziny, śluby itp.?

Tak, oczywiście, przygotowujemy ciastka oraz specjalne witaliańskie weselne ciastka, wysyłamy również tego typu ciastka jak Stany długie i szerokie, np. wysyłamy nasze ciastka weselne kokosowo-czekoladowe do Nowego Orleanu. Ludzie takie smakołyki uwielbiają.

//

Pytanie No. 8:

Czy możesz podać listę przyczyn dlaczego większość ludzi nie jest na diecie w pełni witaliańskiej?

Myślę, że wielu ludzi nawet nie słyszało o diecie surowej żywności, zwłaszcza ludzie na Standardowej Diecie Amerykańskiej!? ?Przejście? (transition) to jest to słowo. Obecnie mamy do czynienia z masowym, zdrowym ruchem. Ludzie stopniowo przechodzą na dietę pełnych, nierafinowanych organicznych produktów termicznie obrabianych. Następnym krokiem jest przejście na dietę surowej żywności. Trzeba trochę czasu. Kiedy joga zawiatała do

Wywiad z Ibo Gencayem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:53 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:13

Ameryki tylko kilku ludzi ją praktykowało. Następnie pomalutku otwierano szkoły jogi. Teraz spójrzmy ilu ludzi stosuje techniki relaksacyjne z jogi. Stowarzyszenia medyczne potwierdzają korzyści jakie daje joga. W kilka dekad dieta surowej żywności przerośnie to co osiągnęła joga.

Pytanie No. 9:

Jak uważasz, dokąd zmierza ruch entuzjastów surowej żywności?

Ludzie będą spożywać coraz więcej surowej, organicznej żywności oraz więcej będzie osób na pełnej diecie witariańskiej. Mam nadzieję, że badania medyczne wkrótce potwierdzą wyniki dotychczasowych obserwacji dotyczących dobroczynnego działania surowej żywności.

Pytanie No. 10:

Czy możesz nam coś powiedzieć o twoich obecnych zamierzeniach nad którymi pracujesz/szlifujesz?

Hm? Niedawno zakończyłem dopracowywanie batoników COCO JOY które są ?surową siostrzyczką? batoników ALMOND JOY. Smakują wspaniale, składniki są unikalne w skład których wchodzi surowe, otwierane ręcznie orzechy nerkowca (nie mylić z komercyjnymi termicznie zniszczonymi orzechami). Dwa małe batoniki, ręcznie wyrabiane z nadzieniem kokosowym. Tam jest dużo dobrego, chciałby to również zacząć robić. Zobaczymy.

Wywiad z Ibo Gencayem

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 10:53 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:13

Pytanie No. 11:

Czy chciałbyś coś jeszcze dodać?

To wszystko. Dziękuję ci Alex. Jesteś prawdziwym guru zdrowego witariańskiego stylu życia.