

WYWIAD Z CHERIE SORIA

Tłumaczenie: Aleksander Kwiatkowski

Pytanko No.1.

Jakie są podstawowe artykuły spożywcze w twojej surowej diecie? Czy jesteś na 100% diecie witariańskiej?

Odp: Co do mnie, to każdego poranka uwielbiam przekąsić owocowy humus oraz dużą, bogatą w zieleninę sałatkę lub witariańską zupkę w oparciu o zieleninę. Tak naprawdę, to moja dieta składa się w większości z owoców (zarówno słodkich jak i niesłodkich) oraz z zieleniny. Spożywam niewiele orzechów, podkiełkowanych nasion zbożowych i motylkowych. Chociaż nauczam ludzi w jaki sposób przygotowywać wymyślne witariańskie dania to w domu przygotowuję bardzo proste witariańskie jedzonko. Już od 13 lat (rok 2005) spożywałam w większości surowe pożywienie ale nie jestem w 100% na witariańskiej diecie, chociaż nigdy nie gotuję w domu, a na codzień poza domem staram się jadać jedynie surowe roślinne pożywienie. Czasami, poza domem, spożywam gotowane ziemniaki oraz gotowane nasiona roślin strączkowych które są dodawane do sałatek, lub parowane warzywa jako dodatek do sałatek. Nigdy nie jadam smażonych artykułów, nie używam zwykłego octu nawet w najmniejszych ilościach. Po spożyciu kawałka termicznie zniszczonej żywności niezbyt dobrze się czuję zatem unikam jak tylko mogę tego rodzaju poczęstunków.

Pytanko No.2.**Jak zaczynałaś swoją dietą surowej żywności?**

Odp: Początki mojej surowej wędrówki sięgają 1992 roku wtedy gdy byłam w Puerto Rico aby postudiować pod kierunkiem Dr. Ann Wigmore, co z kolei stało się po przeczytaniu jej książek w który opisano zdumiewające rezultaty leczenia nowotworów i innych wykańczających chorób za pomocą soku z zieleniny i diety witariańskiej. Byłam zaciekawiona pracami Dr. Wigmore i pomyślałam, że będzie dobrym pomysłem zrobić sobie wakacje w Puerto Rico w jej centrum leczniczym. Nie miałam zamiaru zamieniać mojej dotychczasowej wegańskiej diety (gotowanej) na witariańską, ale kiedy byłam świadkiem niesamowitych uzdrowień jakie miały tam miejsce, to do domu powróciłam z silnym przekonaniem o mocy jaką daje witariański styl życia. Wiedziałam, że większość pacjentów Dr. Wigmore może znów powrócić do niezdrowych, starych nawyków, osób mających przeświadczenie, że taka dieta jest tylko tymczasowa, tylko do oczyszczenia i leczenia. Dość dobrze znam naturę ludzi aby przewidzieć że dla większości osób będzie zbyt trudno pozostawać na takiej diecie przez cały czas, ludzie uważają że pokarm ma nie tylko odżywiać ciało, czy emocje lecz również odżywiać nasze duchowe jestestwo. Zatem, wkrótce po tym jak wróciłam do domu zaczęłam tworzyć przepyszne, satysfakcjonujące, urozmaicone oraz odżywcze witariańskie dania. Potrawy jak lasagna, burriots (kuchnia meksykańska), burgers (kanapki), spaghetti, pizza, brownies (ciasteczka) oraz lody są trudne do zapomnienia. Mój cel, to zrobić wszystko organicznie, na surowo, zdrowo i właśnie tutaj rodziła się moja witariańska kuchnia której do dzisiaj nauczam. Po opuszczeniu Puerto Rico natychmiast zaczęłam naukę wegano-witariańskiej sztuki kulinarnej w moim domu, następnie w szkołach (community colleges), na wegetariańskich konferencjach jak kraj długi i szeroki. W 1996 roku opublikowałam moją pierwszą książkę kucharską t.j. Angel Foods Healthy Recipes for Heavenly Bodies. W niej znajdowało się trochę przepisów gotowanej kuchni wegańskiej a to z powodu tego że chciałam przekazywać witariańską nowinę stopniowo tak aby dotrzeć do ludzi którzy nie mają w ogóle pojęcia co to jest witariańskie jedzonko, witariański styl życia. W tamtym czasie nie było na rynku żadnych książek z przepisami witariańskimi. Później mój przyjaciel Viktoras Kulvinskas zachęcił mnie abym otworzyła placówkę dydaktyczną d/s witariańskiej sztuki kulinarnej t.j. Living Light Culinary Arts Institute (LLCAI).

Pytanko No. 3.

A w jaki sposób Viktoras zachęcił cię abyś założyła ww. placówkę?

Odp: W 1992 roku kiedy studiowałam po kierunku Dr. Ann Wigmore już wtedy uczyłam wegetariańskiej sztuki kulinarnej i to od 20 lat. Dr. Ann uwielbiała surową żywność, ja osobiście byłam tym zafascynowana i to zainspirowało mnie, a Ann powiedziała, abym stała się ?oświetlającym kagankiem dla jej nauczania?. Zasugerowała mi, że powinnam tak smakowitymi witariańskimi daniami podzielić się z innymi, tak więc posłuchałam jej rady i przestałam nauczać wegańskiej-gotowanej sztuki kulinarnej a zaczęłam nauczać surowej-wegańskiej sztuki kulinarnej. Każdą wolną chwilę przeznaczalam na nowe przepisy aby wzbogacić sztukę kuchni witariańskiej. Wkrótce po powrocie z Puerto Rico zaczęłam organizować spotkania w grupach esseńskich (National Essene Gatherings) w Breitenbush Hot Springs oraz zaprzyjaźniłam się z Viktoras Kulvinskas. On wraz z żoną uwielbiali moje witariańskie potrawy oraz poprosili mnie abym przyrządzała potrawy dla pacjentek w ich uzdrowisku. Viktoras był silnie przekonany o tym że mój kuszt witariańskiej sztuki kulinarnej powinien być studiowany przez najwybitniejszych mistrzów kulinarnych na całym świecie. W tym samym czasie spotkałam inspirującą kobietę Dr. Janedare Winston, nauczycielka i wykładowczyni witariańskiego sposobu życia, ona wręcz domagała się ode mnie, abym zajęła się nauczaniem kadry nauczycielskiej, wtedy będzie cała armia ludzi propagujących witariański styl życia i to na całym świecie. Powtarzała ciągle ?Jedna osoba może tak wiele zrobić?. Wyczułam że miałam pełne poparcie tych trzech osób, osób które tak podziwiam, aby założyć placówkę dydaktyczną w której mogą studiować witariańską sztukę kulinarną przyszli specjaliści w tej dziedzinie. Nazwałam ją: Living Light Culinary Arts Institute (Instytut - Ożywcze Światło Sztuki Kulinarnej) ponieważ chciałam podkreślić ww. powiązania i ocalić od zapomnienia to co powiedziała do mnie Dr. Ann t.j. ?stań się oświecającym kagankiem dla mojego nauczania?. Chciałam również podkreślić w tej nazwie moje nastawienie do zdrowego stylu życia nie obciążającego zasobów Ziemi, t.j. jedząc to co wytworzyło światło, a będąc kagankiem tych przemian, zatem taka nazwa, tak więc powstał Living Light Culinary Arts Institute (LLCAI).

Pytanko No.4.

Jakie są cele tej placówki dydaktycznej?

Odp: W tym Instytucie zaangażowaliśmy się w nauczanie osób indywidualnych, kucharzy oraz instruktorów surowej, wegańskiej sztuki kulinarnej. Szczególnie koncentrujemy się na nauczaniu przyszłych nauczycieli ponieważ to właśnie oni będą mieli największy wpływ na ludzi. Osoby prywatne, kucharze oraz nauczyciele są reprezentowni niemal że w równych proporcjach, każda grupa po około 1/3 uczestników kursów. Jedni z nich chcą dodać więcej smakowitych dań witariańskich do własnej diety (do diety swoich rodzin), inni zamierzają wprowadzić witariańskie dania do swojego kuszty zawodowego (lub stać się szefami kuchni witariańskich), a jeszcze inni to pasjonaci diety surowej żywności którzy mają zamiar przekazać zdobytą wiedzę innym. Nasze motto: Ożywcze Światło Sztuki Kulinarnej, nasz Instytut edukuje i inspiruje ludzi aby zdobyli najwyższe standardy w zarządzaniu oraz profesjonalizmie witariańskiej sztuki kulinarnej, propagowali rozwagę, umiar a zarazem pełnię szczęścia w codziennym życiu. Poprzez takie przygotowanie, osobiste wsparcie oraz pełną akceptację tego stylu umacniamy naszych uczestników aby podzielili się swymi zdobyczami z innymi, aby z radością propagować zdrowe podejście do życia.

//

Pytanko No.5.

Ile jest wykładowców? Czy osobiście również nauczysz niektóre klasy?

Odp: Ludzie uczeszczający na nasze zajęcia wiedzą, że to coś więcej niż zwykły biznes, jesteśmy jak rodzina świadomych indywidualistów oddających się samodoskonaleniu, transformacji aby wytworzyć jak najlepszą łączność pomiędzy ciałem, umysłem i duchowym jestestwem. Obecnie jest nas 8 wykładowców w 100% oddanych nauczaniu witariańskiego kunsztu. Studenci uwielbiają urozmaicenie jeżeli chodzi o wybór wykładowców oraz mają możliwości współpracowania z każdym z nas. Osobiście uczę większość klas a samo nauczanie jest moją pasją, uwielbiam kontakty osobiste ze studentami. Mój partner oraz wice-dyrektor LLCAL, Dan Ladermann jest kwalifikowanym wykładowcą z innej placówki t.j. Instytutu Hippokratesa, on również uczy większość klas nauki witariańskiego odżywiania.

Pytanko No.6.

Czy możesz opisać niektóre z kursów jakie oferowane są przez LLCAL, tzn. takie które są przeznaczone dla nowicjuszy witariańskiego kunsztu?

Odp: Naszym kursem wprowadzającym jest kurs Podstaw Surowych, Ożywionych Pokarmów. Uważamy, że ten kurs to pierwszy krok w kierunku nowego kulinarnego przebudzenia, ponieważ on właśnie otwiera cały nowy świat jakim jest witariańska sztuka kulinarna, zwłaszcza dla osób którzy sceptycznie uważają że to jest niemożliwe. W Harbin Hot Springs organizowane są dwudniowe kursy które poprzedzają główne zajęcia, ten kurs jest również oferowany w innych miejscach jako jednodniowy intensywny kurs. Podczas wprowadzających zajęć studenci biorą udział w tuzinie wspaniałych prezentacji z szerokim urozmaiceniem surowych, smakowitych łatwych do przygotowania przystawek, owocowych humusów, zup, sosów, sałatek, przybrań, przekąsek, naleśników, owijańców, bułeczek, mleczek kiełkowo-orzechowych, serów bezmlecznych, odwodnionych smakołyków t.j. krakersów, oraz wyśmienitych deserów. Ten kurs obejmuje również obsługę i wybór sprzętu niezbędnego w kuchni witariańskiej oraz wykłady na temat kiełkowania nasion, kuchennego ogródka itp. To wszystko traktujemy jako kurs podstawowy który jest pełen witariańskich informacji, a uczestnicy którzy przygotowują własne surowe dania od wielu lat są również zdumieni ile można się jeszcze nauczyć.

Pytanko No.7.

Jeżeli osoba zainteresowana chciała by zdobyć licencję witariańskiego kuchmistrza, jakiego rodzaju kurs jest wymagany?

Odp: Po zaliczeniu kursu podstawowego prowadzimy zajęcia drugiego stopnia, t.j. Niezbędnik Witariańskiej Sztuki Kulinarnej. Zajęcia obejmują 5 dni i są dalszym pogłębieniem kursu podstawowego. Studenci uzyskują pewność siebie aby przejść do zdrowego sposobu życia a to jest konieczne aby uczęszczać do LLCAl na kurs Dyplomowanego Kuchmistrza i Dyplomowanego Instruktora. Studenci pracują w indywidualnym toku studiów z wieloma, renomowanej klasy kuchmistrzami i wykładowcami witariańskiej sztuki kulinarnej, na jednego wykładowcę przypada 5-6 studentów. Na tych zajęciach studenci uczą się sekretów przygotowywania witariańskich dań. Otrzymują praktyczne wiadomości w celu zrozumienia dynamiki smaków oraz podstaw wiedzy o witariańskiej dietetyce. Stają się mistrzami w operowaniu nożem kuchennym oraz zaznajomieni z innym sprzętem i wszelkimi narzędziami oszczędzającymi czas przygotowywania potraw. Studenci szczególnie uwielbiają w jaki sposób komponować zioła i przyprawy w celu otrzymania tradycyjnych smaków jakie są w tradycyjnych przepisach. Ponad to, kurs obejmuje sporządzanie i rozbudowywanie przepisów, naukę o równowadze tekstury i smaku wraz z indywidualnymi przepisami lub całe menu, tworzenie witariańskich zamienników dań termicznie zniszczonych, naukę w jaki sposób organizować oraz kierować kuchnią witariańską, wszystko to obejmuje plan zajęć który przygotowuje uczestników do następnego poziomu t.j. dziesięciodniowego kursu na dyplomowanego kuchmistrza oraz dyplomowanego instruktora. Po ukończeniu kursu kuchmistrza, takie osoby bez przeszkód przygotowują wszystko, począwszy od przystawek i deserów, tworzenia własnych przepisów, organizowania przyjęć, nauczania witariańskiego kunsztu, po prostu bawią się robiąc to! Oferujemy również zajęcia z organizowania witariańskich przyjęć, kompozycji dań, sztuki reklamy, przygotowywania witariańskich odpowiedników narodowych potraw oraz Witariańską Sztukę Kuchni Zintegrowanej (ang. RawFusionGourmet Spa Cuisine).

Pytanko No.8.

Powiedz coś więcej o kursie na witariańskiego instruktora?

Odp: Nam bardzo zależy na nauczaniu kadry nauczycielskiej, robimy wszystko aby nauczyć oraz wspomagać osoby zainteresowane. Faktem jest, że każdy kto wybrał spożywanie w większości surowych pokarmów będzie zadawał pytania na ten temat oraz podzieli się z innymi osobami, zatem ci studenci którzy nie zamierzają zostać nauczycielami również skorzystają z tego kursu. Kurs instruktorski obejmuje wszystko to co jest potrzebne nauczycielowi aby nauczał klasy wstępne witariańskiej sztuki

kulinarnej t.j. planowanie, organizacja, marketing, wystąpienia publiczne oraz analiza kosztów. Kiedy studenci ukończą kurs nauczycielski mają prawo nabyć dodatek instruktorski (Instructor Empowerment Kits) który obejmuje wszystko to czego potrzeba aby z powodzeniem prowadzić zajęcia z klasami witalnymi. Nasza placówka na stronie internetowej ogłasza również nabór do klas witalnych organizowanych w innych miejscach po to aby wspomóc naszych absolwentów. Ww. kursy LLCIAI wspomagają osoby indywidualne w życiowych wyborach promujących zdrowie oraz dobre samopoczucie we wszystkich aspektach życia, włączając w to zmianę dotychczasowej kariery. Wielu z naszych absolwentów żyje obecnie z nauczania klas związanych z witalną sztuką kulinarną, inni piszą witalne książki oraz zajmują się organizacją przyjęć okolicznościowych.

Pytanko No.9.

Czy mogłabyś wymienić niektórych znanych witalnych kuchmistrzów którzy korzystali z. kursów oraz osobu piszące książki na ten temat?

Odp: Dla przykładu, Roxanne Klein zajmującą się magazynem Bon Appetite jako jedną z 10 najbardziej innowacyjnych osób, uczęszczała na nasze kursy ok. 10 lat temu zanim otworzyła restaurację Roxanne's. Następnie Chad Sarno, jeden z moich ulubieńców, który również ukończył naszą uczelnię, Suzanne Alex Ferrara który z Roxaną pomagał jej w układaniu przepisów oraz tworzył nowe przepisy dla tej restauracji. Wszyscy trzej napisali książki z przepisami witalnymi. Jest mnóstwo innych instruktorów kuchni witalnej z międzynarodową renomą którzy u nas ukończyli studia oraz wielu którzy napisali książki z przepisami witalnymi. Niektórzy z nich przybyli jako nowicjusze a inni już byli witalnymi kuchmistrzami oraz nauczycielami, lecz zdecydowali się na skorzystanie z możliwości współpracy z nami. Liczba osób która brała udział w naszych zajęciach i ukończyła naszą uczelnię jako witalni kuchmistrzowie, instruktorzy jest zbyt liczna aby tutaj o tym pisać. Kilka osób podam tak dla przykładu: Boutenkowie, Renee Loux-Underkoffler, Alicia Ojeda, Elaina Love, Nomi Shannon, Rose Lee Calabro, Matt Samuelson, Ito, Rayek i wielu innych.

Pytanko No.10.

Twoja książka, Angel Food posiada wymiar duchowy wraz z przygotowywaniem potraw tych witariańskich, i termicznie obrabianych. Czy mogłabyś podzielić się z naszymi czytelnikami głównym przesłaniem tej książki?

Odp: Spędziłam wiele lat aby dopracowywać podejście ekologiczne (EarthSave) i nauczyłam się jak ważne są spotkania z ludźmi niezależnie gdzie to ma miejsce. To jest dlatego moja książka Angel Food nie jest w 100% witariańska. Jest za to w 100% wegańska i zawiera po 125 przepisów witariańskich i gotowanych. Uważam, że moje miejsce to pomaganie ludziom aby przechodzili w kierunku zdrowego podejścia bez osądu w jakim miejscu są i jak daleko chcą podążać. Mam delikatne podejście a zarazem z konsekwencją przyciągam wielu ludzi którzy nie są wegetarianami, wtedy gdy po raz pierwszy przychodzą do naszej placówki. Moja książka odzwierciedla moje duchowe podejście do życia. Wierzę, że właśnie miłość oraz zrozumienie są bardzo silnymi czynnikami twórczymi, oraz używam modlitwy z intencją jako środka do czynienia życia pełnego radości. Dla mnie nie jest przekonujące oddzielanie mojego duchowego jestestwa od moich uczynków, nawet wtedy gdy ostrzegano mnie, że księgarnie nie będą zainteresowane książką kucharską ze wstawkami uduchowienia. Mam drugą książkę w przygotowaniu, napisaną po hiszpańsku, tytuł: Comiendo Pura Vida co oznacza: Spożywanie Czystego Życia, ta książka jest w 100% witariańska. Współautorami są Costa Rican i Rodrigo Crespo. Natomiast Angel Food została już przetłumaczona i opublikowana po niemiecku a obecnie pracuję nad trzecią książką witariańską, a po niej będą następne dwie książki.

Pytanko No.11.

Ruch entuzjastów surowej żywności niesamowicie urósł przez te kilka lat. Jak myślisz do kąd on zmierza?

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:16 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:12

Odp: Ruch witariański rośnie szybciej niż w przeszłości było to u zarania z ruchem wegetariańskim, ponieważ ludzie nie muszą wszystkiego na raz porzucać. Wystarczy dodawać więcej smakowitych witariańskich potraw do poprzedniej diety. Im więcej spożywają witariańskich potraw tym lepiej się czują. Surowa, ożywiona żywność jest mniej wymagająca od diet restrykcyjnych. A ma to większy sens dla ludzi ponieważ czują się lepiej. Wykształciliśmy ponad 300 dyplomowanych instruktorów witariańskich które przekazują witariańskie przesłanie innym ludziom, a inni ludzie innym. To jest wzrost wykładniczy!

Pytanko No.12.

Czy mogłabyś nam coś powiedzieć, nad czym teraz pracujecie?

Odp: Obecnie współpracujemy z The Institute for Vibrant Living, organizacja niekomercyjna promująca dietą surowej żywności. Ten Instytut jest zainteresowany w pomaganiu nam w realizacji naszych marzeń t.j. stałej lokalizacji naszej placówki, z otrzymywaniem dotacji zwolnionych od podatków w celu zakupu sprzętu, lokalu, to co było i jest naszym marzeniem. A sama placówka będzie oferowała nam wielu czołowych liderów witariańskich mieszkających na miejscu i prowadzących kursy witariańskie. W tej sprawie można skontaktować się internetowo z Dan Ladermann: dan@vibrantliving.org

Pytanko No.13.

Czym jeszcze chciałabyś się podzielić z naszymi czytelnikami?

Odp: Na wiosnę szykuje się znakomity witariański wyczyn na skalę światową. The

Wpisał surawka

środa, 21 grudnia 2011 11:16 - Poprawiony piątek, 01 listopada 2013 14:12

Amazing Raw Food Hike-a-thon (pieszy maraton) który zacznie się w czasie obchodów Dni Ziemi, wtedy gdy Doug Walsh zacznie 5000 km wędrówkę poprzez góry i pustynie poczynając od Meksyku aż do Kanady i to na diecie w 100% surowej. Apeluję do wszystkich aby wspierali jego wyczyn, wysyłali listy ze słowami otuchy dla tego śmiałka. Doug robi ten przemarsz jako środek do zebrania funduszy na stałą siedzibę naszej placówki. On jest naszym absolwentem, ukończył kurs dla witariańskich szefów kuchni i instruktora, jest w pełni z nami, z tym co robimy. To jest jego sposób aby nas wspomagać. Osoby zainteresowane dotacjami na ten przemarsz lub mające zamiar dowiedzieć się czegoś więcej proszę odwiedzić naszą stronę internetową <http://www.rawfoodchef.com>

//

Osoby zainteresowane i mogące wspomóc nas w naszych dążeniach do uzyskania stałej siedziby naszej placówki Living Light, mogą to zrobić w formie dotacji, pisać granty albo dostarczyć urządzeń i niezbędnych materiałów, będzie to mile widziane. Zaczynamy już 8 rok (2005) naszej działalności, jesteśmy przygotowani aby osiągnąć następny poziom, aby zaoferować więcej klas, wtedy możemy dotrzeć do coraz większej rzeszy ludzi. Można wspomóc nas mówiąc o naszej placówce innym osobom lub robiąc zakupy internetowe poprzez naszą stronę która zawiera potrzebne materiały, książki oraz urządzenia przydatne w kuchni witariańskiej. Potrzebujemy obiektu na dużą skalę, mnóstwo przyrządów do naszej placówki, baru z sokami, delikatesy witariańskie itp.

Dla osób zainteresowanych zdrowym oraz świadomym stylem życia, osób chcących odzyskać energię i wigor, osób mających zamiar uczyć się kuchni przyjaznej środowisku naturalnemu, osób chcących skorzystać z organicznych surowych potraw dla własnego zdrowia i zdrowia naszej planety, zatem polecam z całego serca nasze kursy oraz ośrodek wypoczynkowy Living Light Culinary Arts.

Proszę dzwonić do nas:

800-816-2319 lub 707-964-2420

Albo odwiedzić naszą stronkę internetową <http://www.RawFoodChef.com>

Pytanko No.14.

Czy mogłabyś się podzielić z nami twoim ulubionym przepisem?

Odp: Pytając się mnie jakie artykuły najczęściej spożywam, więc podaję jeden z moich podstawowych przepisów, to jest bardzo prosta zupka witariańska którą spożywam prawie codziennie. Zioła mogą różnić się aby otrzymać inny smak, podobnie z warzywami lub olejkami dodawanymi do smaku.

Mieszanka Ogrodowa (Garden Blend)

Danie przeznaczone dla 4 osób

Składniki:

2 łyżki stołowe soku z cytryny

1/2 szklanki soku z pomarańczy lub 1 obrane jabłko

1 ogórek

1/8 rozety liściowej z pietruszki, dobrze opłukać

1 awokado

1/2 rozety z kale (rodzaj kapusty), sałaty lub innej zieleniny

1/4 rozety kolendry, lub świeżej bazylii, lub kopru

1?2 szczypiorki lub 1 łyżka stołowa posiekanej cebuli (opcja do wyboru)

1 ząbek czosnku (do wyboru)

1 1/2 szklanki wody

2 łyżki stołowe niepasteryzowanego lekkiego miso (przyprawa) lub 1 szczypta soli himalajskiej (do smaku)

1/2 czerwonej papryki lub szczypta cayenne (przyprawa z ostrej papryki) do wyboru

1. Wszystkie składniki wyblendować razem, w blenderze aż do pełnej homogenizacji. Przebrać zupkę do talerzy i zaraz podawać.

2. Dla przybrania tej zupki można użyć moczonych nasion słonecznika lub dyni, lub chilli wraz ze słodką kukurydzą, albo pociętym na kostki awokadem lub pomidorami. Można dodać trochę olejku ziołowego (olej w którym zanurzono zioła), lub olejku z nasion dyni.

1 danie = 340 gram zupy (12 ounces)