

Cornelia Costea

Teodora Moț

*Terapie
prin
alimente crude*

**Rețete pregătite din
legume, fructe și cereale,
neprocesate termic**

Editura Păzitorul Adevărului

Făgăraș – 2023

Dieta cu alimente neprocesate termic

Dieta cu alimente crude presupune ca alimentele să fie consumate nepreparate termic sau încălzite la o temperatură între 40-47°C. O alimentație cu crudități este în general bogată în fructe, legume, nuci, semințe, germeni și zarzavaturi, iar cei care aleg o astfel de dietă o fac de obicei din motive de sănătate. Deși în majoritatea cazurilor acest tip de alimentație aduce mari beneficii pentru sănătate, totuși trebuie avut în vedere că pot exista și anumite dezavantaje, atunci când aceasta nu este planificată corect. Pentru a înțelege mai bine acest aspect, vom prezenta în continuare câteva din beneficiile, dar și riscurile alimentației raw.

Beneficii și avantaje:

- ✓ când alimentele sunt consumate în starea lor naturală, toate vitaminele, mineralele, enzimele, aminoacizii, fitonutrienții, lipidele esențiale rămân intacte și gata să fie asimilate de organism. Cele enumerate mai sus sunt doar câteva din substanțele benefice găsite în produsele proaspete, multe fiind încă nedescoperite de către cercetători;
- ✓ o varietate de studii au arătat că prepararea alimentelor la peste 47°C poate distruge un procent mare din substanțele nutritive sensibile la căldură, și se distruge valoarea nutritivă a grăsimilor. De asemenea se formează acrilamida, care, în urma testelor efectuate pe animale, s-a demonstrat că poate dezvolta cancer și este toxică pentru sistemul nervos al oamenilor și al animalelor;
- ✓ alimentele în starea lor naturală, nepreparate termic, pot ajuta la prevenția și chiar tratarea unor boli precum cancer, boli cardiovasculare, diabet, boli renale etc. Studiile au arătat că veganii și raw veganii pot avea un risc cu 75% mai scăzut de a dezvolta hipertensiune arterială și un risc cu 42% mai mic de a suferi de boli cardiovasculare;

APERITIVE



4

Ardei umplut cu pastă de țelină

Pentru o porție. Conține:

157.6 calorii; 15 g glucide; 5.3 g proteine; 9 g lipide; 4.3 g fibre

Ingrediente:

- ✓ 100 g țelină
- ✓ 2 linguri maioneză de caju
- ✓ 1 ardei gras roșu (potrivit ca mărime)
- ✓ sare, zeamă de lămâie, după gust
- ✓ verdeață pentru ornat



Mod de preparare:

Țelina se mărunțește în robot sau se rade pe răzătoarea fină. Se amestecă cu maioneza, sarea și zeama de lămâie.

Ardeii se spală, se curăță de semințe și se umple cu pasta obținută.

Se poate tăia în două și, după umplere, se ornează cu verdeață.

Țelina este o sursă excelentă de vitamina K, 100 g rădăcină de țelină asigurând aproximativ 34% din necesarul zilnic. Vitamina K contribuie la mineralizarea oaselor, iar, în cazul pacienților cu boala Alzheimer, s-a demonstrat că ajută la limitarea leziunilor neuronale din creier. Țelina este o sursă excelentă de minerale, precum fosfor, fier, calciu, cupru, mangan, cu efect benefic asupra metabolismului celular, al sistemelor vascular și osos.



SUPE

7

Supă-cremă de legume

Pentru 2 porții. O porție conține:

46.6 calorii; 7.2 g glucide; 1.6 g proteine; 1.5 g lipide; 0.8 g fibre

Ingrediente:

- ✓ 1 bucată morcov (2 cm)
- ✓ 1 bucată de țelină (cât o nucă)
- ✓ 1 bucată pătrunjel rădăcină (2 cm)
- ✓ 1/4 ardei
- ✓ 1/2 ceapă
- ✓ 250 ml suc de roșii
- ✓ 1/2 linguriță ulei de măsline
- ✓ puțin măghiran
- ✓ sare, după gust

Mod de

preparare:

Se pun toate ingredientele în blender și se mixează bine.



FELUL PRINCIPAL



21

Ciuperci umplute II

Pentru 2 porții. O porție conține:

103 calorii; 6.1 g glucide; 7.4 g proteine; 6.3 g lipide; 1.3 g fibre

Ingrediente:

- ✓ 3-4 ciuperci champignon
- ✓ 2 fire ceapă verde
- ✓ 1/4 ardei roșu
- ✓ 100 g tofu
- ✓ 10 măsline
- ✓ 1 lingură fulgi de drojdie
- ✓ pătrunjel verde
- ✓ sare
- ✓ ulei de măsline



Mod de preparare:

Se spală ciupercile, se scot piciorușele, iar pălărioarele se presară cu puțină sare și se lasă așa 15-20 minute. Apoi se spală de sare și se pun la scurs. Ceapa verde și măslinele se toacă mărunt, ardeiul se toacă cubulețe, tofu se toacă cubulețe sau se zdrobește. Acestea se amestecă cu fulgii de drojdie, pătrunjelul tocat, puțină sare și 1 linguriță ulei de măsline. Cu această compoziție se umplu ciupercile.

Ciupercile conțin compuși bioactivi, în special lecitine, care au proprietăți anticancerigene și antivirale.



DESERTURI

74

Budincă de fructe de pădure și chia

Pentru 2 porții. O porție conține:

162 calorii; 21.2 g glucide; 3.9 g proteine; 16.2 g lipide; 4 g fibre

Ingrediente:

- ✓ 2 linguri de chia
- ✓ 100 ml suc de zmeură
- ✓ 2 linguri de miere
- ✓ 100 g afine
- ✓ 1 lingură fulgi de migdale

Mod de preparare:

Semințele de chia se pun la hidratat în suc de zmeură și se amestecă apoi cu mierea.

Jumătate din cantitatea de afine se pun în bol și peste afine se așază chia hidratată.

Deasupra se pun restul de afine. Se poate orna cu fulgi de migdale.





BĂUTURI PROASPETE

96

Suc de afine

Pentru o porție (250 ml). Conține:

Fără miere: 93.5 calorii; 23.5 g glucide; 0.5 g proteine; 0.2 g lipide;
1.2 g fibre

Cu miere: 28.5 g calorii; 7.3 g glucide; 0.4 g proteine; 0.2 g lipide;
1.2 g fibre

Ingrediente:

- ✓ 50 g afine
- ✓ 200 ml apă
- ✓ 20 g miere de albine,
opțional

Mod de preparare:

Se mixează în blender ingredientele împreună. Se strecoară și se consumă proaspăt.



Afinele sunt o sursă excelentă de vitaminele C și K, fibre, mangan și sunt bogate în antioxidanți - flavonoide și substanțe fitochimice. Afinele au un indice glicemic scăzut, ceea ce le recomandă inclusiv în regimul persoanelor cu diabet zaharat.



Cuprins

Prefață	3
Aperitive	7
Corăbioare	8
Castraveți umpluți	9
Roșii umplute cu măsline	10
Ardei umplut cu pastă de țelină.....	11
Apio umplut	12
Supa	13
Supă-cremă de avocado.....	14
Supă-cremă de legume	15
Supă-cremă de dovleac	16
Supă de salată verde	18
Supă de leurdă	20
Supă de roșii cu cuș-cuș	21
Supă de roșii cu hrișcă.....	22
Ciorbe	23
Ciorbă de broccoli	24
Ciorbă de conopidă	26
Ciorbă de dovlecel.....	27
Ciorbă de gulii.....	28
Ciorbă de varză	29
Ciorbă de spanac	30
Ciorbă de urzici	31
Felul principal	33
Ciuperci umplute	34
Ciuperci umplute II	35
Ciuperci umplute cu hrișcă.....	36
Ciuperci umplute cu cuș-cuș	37

Pilaf de cuș-cuș cu ciuperci.....	38
Cuș-cuș cu legume	39
Pilaf de cuș-cuș cu spanac.....	40
Pilaf de hrișcă.....	42
Dovlecel cu sos de roșii.....	44
Salate	45
Salată de avocado.....	46
Salată de gulii.....	47
Salată de ridiche neagră cu morcov.....	48
Salată cu broccoli	50
Salată de conopidă.....	51
Salată de andive.....	52
Salată asortată.....	53
Salată din frunze verzi.....	54
Salată de rădăcinoase	56
Salată de primăvară	57
Salată cu rucola	58
Salată de valeriană	60
Salată de varză cu morcov.....	62
Chifteluțe crude	63
Chifteluțe de ciuperci	64
Chifteluțe de cuș-cuș	65
Chifteluțe de dovlecel	66
Chifteluțe de hrișcă	67
Chifteluțe de leurdă.....	68
Pateuri	69
Pateu de ciuperci cu nuci.....	70
Pateu de ciuperci cu hrișcă.....	71
Pateu de ciuperci cu semințe de floarea soarelui....	72
Pateu de semințe de floarea soarelui	73

Pateu de hrișcă.....	74
Pateu de hrișcă cu cuș-cuș	75
Ciuperci cu maioneză.....	76
Pastă de țelină.....	77
Icre de chia	78
Pateu de conopidă	79
Pastă de avocado	80
Pastă de broccoli	81
Apio cu maioneză.....	82
Spanac cu maioneză	83
Spanac cu tofu	84
Pastă de grâu încolțit	85
Sosuri și maioneze	87
Sos de curcuma	88
Maioneză de caju.....	90
Maioneză din semințe de floarea soarelui	92
Dressing pentru salate	93
Mujdei de usturoi	94
Deserturi	95
Ruladă de cocos	96
Ruladă cu banane	97
Bombonele	98
Bomboane „Rolly”	99
Cornuri cu alune.....	100
Budincă de chia cu căpșuni	101
Budincă de fructe de pădure și chia	102
Banană cu glazură	104
Ruladă Tort „Snickers”	106
Granola.....	107

Lapte proaspăt vegetal	108
Lapte de migdale	109
Lapte de alune	110
Lapte de nucă	111
Lapte de susan	112
Lapte de caju	114
Lapte de grâu încolțit	115
Lapte de cocos	116
Băuturi proaspete	117
Suc de grâu verde	118
Suc de orz verde	120
Suc de pădărie.....	122
Suc de urzică	124
Suc de morcov	125
Suc de sfeclă roșie	126
Suc de morcov și țelină	127
Suc de morcov și sfeclă roșie	128
Suc de mere	129
Suc de pere	130
Suc de afine	132
Suc de portocale	133
Sucul de grapefruit	134
Suc de rodie.....	135
Nectar de banane	136
Nectar de banane cu kiwi	137
Nectar de caise	138
Nectar de piersici.....	139
Nectar de afine.....	140