

Tanya Maher

# Kuchnia Raw Food

Smaczne dania  
**bez** gotowania



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



Tanya Maher

# Kuchnia Raw Food

Smaczne dania  
**bez** gotowania

Słuchaj Radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



REDAKCJA: Mariusz Warda  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TLUMACZENIE: Barbara Mińska  
FOTOGRAFIE: Charlie McKay

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-8168-088-2

Tytuł oryginału: The Uncook Book: The Essential Guide to a Raw Food Lifestyle

Copyright © 2015 by Tanya Maher  
Originally published in 2015 by Hay House UK  
Photography © Charlie McKay, 2015

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2015  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

7	Wstęp
13	Czym jest niegotowanie?
15	Siedem powodów, by pokochać surowe jedzenie
17	Rzeczy, które chciałabym wiedzieć wcześniej
19	Uzyskiwanie substancji odżywczych
27	Sprzęt
31	Zaopatrywanie spiżarni (Czas na zakupy!)
36	<b>Napoje</b>
64	<b>Śniadania</b>
82	<b>Zupy i sałatki</b>
112	<b>Dania główne</b>
146	<b>Sosy i dodatki</b>
162	<b>Desery</b>
192	<b>Menu dla dzieci</b>
220	<b>Jedzenie na przyjęcia</b>
244	<b>W drodze</b>
262	Słowniczek superżywności
266	Planowanie posiłków
268	Sklepy/zasoby
270	Podziękowania



# Wstęp

Odkryłam witarianizm nie dlatego, że cierpiałam z powodu mnóstwa chorób i była to moja ostatnia deska ratunku. Nic mi nie dolegało. Byłam sprawna fizycznie, moje ciało było w świetnej formie, nigdy nie musiałam martwić się o to, co jem, moi rodzice znali się na alternatywnych sposobach uzdrawiania, miałam wspaniałą pracę w branży nieruchomości, byłam młoda, lubiana, niezwyciężona – byłam zdrowa. Przynajmniej tak myślałam.

Patrząc teraz wstecz na moje życie, widzę jedynie młodą dziewczynę żyjącą w całkowitym zaprzeczeniu. Często zamiast obiadu lub kolacji zjadałam pudełko lodów lub tabliczkę czekolady, ponieważ wymyśliłam sobie, że powinnam wybrać jedną rzecz, zamiast się objadać. Imprezowałam do świtu, w oparach dymu z cudzych papierosów i uważałam to za najlepszą formę ćwiczeń. Myślałam, że sen jest przereklamowany. Całe plecy miałam pokryte odrażającym trądzikiem, ale kogo to obchodziło, nie widziałam swoich pleców, a na plaży łatwo było ukryć trądzik, opalając tylko przód. Często czułam ostry ból w żołądku, ale byłam najlepszą biegaczką na długie dystanse, jaką znałam, więc to nie miało znaczenia. Nie lubiłam swojego lustrzanego odbicia, ale zawsze mogłam wyszczerzyć się do zdjęcia lub zrobić minę, by ukryć zbyt okrągłą twarz i zbyt duży nos. Gdy zmieniały się pory roku lądowałam w łóżku z przeziębieniem, ale innych spotykało to samo, więc nie było w tym nic złego. Pomyślałam nawet, że specjalistka od refleksologii, która kazała mi natychmiast zmienić dietę, by uniknąć cukrzycy, była szalona, ponieważ na cukrzycę chorują tylko ludzie z nadwagą, prawda? I podczas gdy inni odreagowywali stres związany z pracą lub ze związkami, opychając się, ja uważałam się za szczęściarę, gdyż w takich chwilach traciłam zainteresowanie jedzeniem i stawałam się coraz szczuplejsza.

Długo zajęło mi oduczenie się opowiadania sobie tych historii. Jeszcze dłużej trwało uświadomienie sobie, jak po mistrzowsku blokowałam to, co wymagało uwagi, a to dzięki wyparciu jednego szczególnego wielkiego wydarzenia w moim życiu...

Rok 1998 był rokiem pamiętnym. Przetrwiałam swój pierwszy rok jako nastolatka, pierwszy rok w liceum dobiegał końca, mój rosyjski akcent zaczynał brzmieć bardziej jak nowozelandzki (wierz mi, obcy akcent

to wielki problem, gdy jesteś emigrantem w szkole) i po raz pierwszy pozwolono mi wyjechać z przyjaciółką, by wspólnie świętować nasze urodziny. To był deszczowy dzień, droga była długa i pełna zakrętów, ale to nie miało znaczenia, ponieważ były wakacje, towarzyszyła mi najlepsza przyjaciółka, miałyśmy lizaki, płyty z hip hopem i cały tył samochodu dla siebie. Nic nie mogło powstrzymać nas przed śmianiem się i tańczeniem, nawet pasy bezpieczeństwa, które ciasno przyciskały nas do siedzeń. Obie opuściłyśmy pasy pod ramiona w taki sposób, że byłyśmy zabezpieczone tylko w okolicy talii. Następną rzeczą, jaką pamiętam, był samochód z napędem na cztery koła, który jechał prosto na nas, niewyobrażalne uderzenie ostrego bólu w podbrzuszu, nasz samochód szybko wypełniający się dymem i walka, by otworzyć zablokowane drzwi, ponieważ nie mogłam zostać w samochodzie, który mógł wybuchnąć, jak na filmach.

Wciąż nie pamiętam, czy od momentu wypadku do przetransportowania mnie helikopterem do szpitala Auckland City minęło pięć minut czy pięć godzin, za to pamiętam, jak szybko załoga pogotowia rozcięła moje ulubione niebieskie kraciaste spodnie. Pamiętam również, że pomimo drżenia całego ciała, potwornego bólu promieniującego od żołądka do kręgosłupa, niepokojących, powtarzających się głosów załogi karetki, krzyczących coś o złamanym kręgosłupie, żałowałam, że nie założyłam lepszej bielizny.

Wszyscy jadący obydwojoma pojazdami przeżyli wypadek, ale nikomu nie udało się wyjść z niego bez obrażeń. Ja złamałam kręgosłup i przez cztery miesiące musiałam nosić aparat ortopedyczny. Wciąż mam metalową płytę i śruby łączące dolne partie kręgosłupa. Mój brzuch był tak poobijany i spuchnięty od pasa bezpieczeństwa (który uratował mi życie), że lekarze zaproponowali usunięcie trzustki. Ten pobyt w szpitalu stał się pamiętny z powodu infekcji pęcherza wywołanej przez eksplodujący cewnik, a wszystko to działo się wtedy, gdy pompowano we mnie duże dawki morfiny, na którą moje ciało reagowało pokrzywką.

Moi rodzice przeżyli tak ogromny stres, że z całych sił skupiałam się na powrocie do zdrowia, by znów móc zobaczyć radość na tych dwóch ulubionych twarzach. Bardzo starałam się być dobrą dziewczynką i zjadać szpitalne jedzenie w postaci tłuczonych ziemniaków, lodów i galaretek, ale mój organizm nie chciał go przyjmować. Pamiętam, że byłam wściekła, że zwracał wszystko, co zjadałam. Moja waga spadała, podobnie jak zainteresowanie jedzeniem, doszło do tego, że nie tolerowałam nawet myśli o nim. Jednocześnie lekarze czekali na decyzję moich rodziców,



czy usunąć mi trzustkę. Wiedząc, że jest to kluczowy gruczoł dla właściwego trawienia i regulacji hormonów, moja mądra rodzina bardzo chciała ją zachować.

Chcieliśmy dowiedzieć się, jak pomóc mojemu ciału wyzdrowieć, ale wtedy nikt jeszcze nie słyszał o Google'u, a książki o witarianizmie nie występowały w bibliotekach, więc zrobiliśmy to, co wydaje się naturalne w chwilach desperacji – zaufaliśmy intuicji. Rodzice poprosili, żebym wyobrażała sobie różne pokarmy i wymieniała te, które nie sprawiają, że natychmiast robi mi się niedobrze. Miałam ochotę na wiele potraw, ale jedynymi, które nie wywoływały mdłości były herbata miętowa, miód manuka i warzywa w płynnej formie. Ależ nasze ciała są mądre. Nawet w bardzo kiepskim stanie dokładnie wiedzą, czego potrzebują, by przetrwać. Teraz wiem, że moje bardzo wrażliwe ciało w stanie zapalnym, prosiło o herbatę miętową ze względu na jej kojące właściwości, miód manuka ze względu na ochronę antywirusową, antybakteryjną i przeciwgrzybiczną przed szpitalnymi zarazkami i sok z surowej marchwi ze względu na przeciwutleniacze, składniki odżywcze i enzymy, wspierające zdrowiejąca trzustkę. Moje ciało wiedziało, że surowe pokarmy posiadają moc uzdrawiania; wiedziało, które mają właściwe składniki odżywcze potrzebne do wyzdrowienia i to dzięki surowym pokarmom zachowałam moją trzustkę, choć wtedy jeszcze nie zdawałam sobie z tego sprawy.

Dziesięć lat później moi rodzice ponownie zainspirowali mnie, by posłuchać intuicji i odkryć w sobie powołanie, które nada pozytywnego znaczenia wszystkim tym nieszczęśliwym wydarzeniom z przeszłości. Przeczytali książkę ekspertki od surowej diety, Victorii Boutenko, i dosłownie z dnia na dzień całkowicie zmieli swoją dietę. Pozbyli się kuchenki mikrofalowej, ekspresu do kawy i całej żywności ze spiżarni. Na ławkach w kuchni ustawili dziwne urządzenia, lodówkę tak kolorową, że wyglądała jak kalejdoskop i zaczęli odwadniać lniane krakersy, jakby szykowali się na koniec świata. Wspaniale było widzieć ich tak entuzjastycznie nastawionych do nowej diety, ale ja nie zamierzałam robić tego samego. W końcu, jak już słyszałeś, wszystko było ze mną w porządku. Mniej więcej wtedy zaczęłam spotykać się z Elliotem, moim obecnym mężem i bardziej interesowało mnie popisywanie się swoim kucharskim repertuarem niż przygotowywanie energetycznych owocowo-orzechowych kulek. Ale moja ciekawość została rozbudzona. Widziałam, jak rodzice gubią zbędne kilogramy, zaczynają wyglądać młodziej, promienieją, mniej śpią i robią w ciągu dnia ekscytujące

rzeczy, a to wszystko z ogromną energią i entuzjazmem. Zapraǳnęłam przeczytać tę książkę!

Gdy przeczytałam książkę Victorii Boutenko *Zielony eliksir życia*\* oraz jej zbiór historii ludzi, u których dzięki witarianizmowi cofnęły się przeróżne choroby (od cukrzycy, przez choroby serca, otyłość, astmę, chroniczne zmęczenie, aż do nowotworu), odkryłam – że ja również uzdrowiłam moje ciało, wiele lat temu, dzięki surowemu jedzeniu. Dotarło również do mnie, że skoro dzięki surowym pokarmom możemy uzdrowić wszelkie choroby, z pewnością możemy im również zapobiegać. No nareszcie!

To, co przeczytałam w książce Boutenko, miało sens – gdy tylko zaczniesz podgrzewać pokarmy, one wysychają, zmniejsza się zawartość witamin i minerałów, dziesiątkowane są przeciwutleniacze i białka, niezbędne do trawienia enzymy całkowicie giną. Następnie nasze ciała wkładają ogromny wysiłek w trawienie pozbawionych minerałów pokarmów, przez co mamy niewiele energii na cokolwiek innego. Nie miało jedynie sensu to, dlaczego tak niewielu ludzi wiedziało o sile surowych roślin. I w tym odnalazłam swoje powołanie.

Natychmiast zaczęłam przygotowywać zielone smoothies na nasze śniadania. Uwielbiałam gotować i eksperymentować z produktami, więc nie spieszyło mi się, by zmieniać nasze posiłki, ale moje kubki smakowe zaczęły pragnąć coraz więcej zieleniny w ciągu dnia. Nawet się nad tym nie zastanawiając, sięgałam w porze lunchu po sałatkę zamiast kanapki, a na połowę talerzy z kolacją nakładałam surowe warzywa. Pomyślałam, że wpadłam jak śliwka w kompot, gdy w supermarkecie zaczęłam się ślinić na widok szpinaku i wróciłam do domu bez czekolady. Uwielbiałam nowe smaki, które oferowała nasza świeża dieta oraz korzyści, które wyczuwałam – zwiększony poziom energii, lepsze skupienie i intuicja, promienna cera i błyszczące oczy, brak trądziku oraz mocne włosy i paznokcie. A najbardziej ze wszystkiego podobało mi się, jak świetnie bawiłam się w kuchni. Tak wielką uwagę przywiązywałam do wspaniałego samopoczucia, że dopiero po jakimś czasie zauważyłam, że zniknęły bolesne skurcze żołądka, osłabły bóle głowy, przestały mi się robić dziury w zębach i nie miały się mnie grypy i przeziębienia.

Wiedziałam, że nie mogę zatrzymać tego dla siebie, więc gdy tylko przeprowadziliśmy się do Londynu, chodziłam po centrach jogi i restauracjach, oferując prowadzenie zajęć w porze lunchu, zaopatrzyłam się w sprzęt, zaczęłam prowadzić blog z przepisami, sprzedawać zielone

\* Ta i inne publikacje Victorii Boutenko do nabycia w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

smoothies i surową czekoladę na bazarach, dołączyłam do internetowych grup surowej diety i chodziłam na wszystkie warsztaty związane z surowym jedzeniem, jakie mogłam znaleźć. Brałam udział w szkoleniach jako dietetyk surowej diety i trenerka holistycznego zdrowia, dzięki czemu nawiązałam kontakty z wieloma moimi klientami. Widziałam również korzyści płynące z surowej diety u innych ludzi. Wszystko to doprowadziło do założenia z moimi drogimi przyjaciółmi Lindą i Andresem kawiarni Tanya's Cafe w Londynie, która została tak dobrze przyjęta przez ludzi, że w ciągu sześciu miesięcy założyłyśmy siostrzaną restaurację! Odkąd pierwszy raz dostrzegłam zainteresowanie surową dietą u moich rodziców, widzę, jak surowa kuchnia zdobywa coraz większą popularność, tak jak kilka dekad temu wegetarianizm, i wkrótce zacznie być uznawana za normę, a nie za dziwactwo. Pomogłam niezliczonej ilości klientów odzyskać dobre zdrowie oraz nieograniczoną energię i świetnie się przy tym bawiłam! Przepisy na potrawy znajdujące się w tej książce są jednymi z najpopularniejszych w Tanya's Cafe i najczęściej używanych w moim domu, bardzo się cieszę, że te potrawy mogę się nimi z tobą podzielić. Mam nadzieję, że ci posmakują!

*x Tanya*



# Czym jest niegotowanie?

Niegotowanie to powrót do podstaw, celebrowanie zdrowia i ponowne odkrywanie młodości poprzez najświeższe, najczystsze, najbardziej odżywcze pokarmy oparte na nieprzetworzonych roślinach.

Te pokarmy obejmują owoce, warzywa, łącznie z liściastymi zielonymi warzywami i ziołami, orzechy, pestki, rośliny strączkowe, kiełki zbóż i fasoli, zieleninę dziką i domową, jadalne kwiaty, algi, warzywa morskie, bogatą w składniki odżywcze zdrową żywność, oleje, sfermentowane produkty i herbaty, grzyby lecznicze, naturalne słodziki i przyprawy.

Nie piecze się, nie smaży ani nie gotuje w kuchence mikrofalowej. Te pokarmy nie zostały oczyszczone, zdenaturowane, zapuszkowane ani chemicznie przetworzone. Nie są podgrzewane do temperatury powyżej 48°C. Często określa się je mianem „żywych” (tę nazwę wolę). W zasadzie możesz czekać, aż surowy migdał wypuści kiełki, następnie zasadzić go w ziemi, by wytworzył więcej migdałów, więc jest „żywy”. Nie uda się to z prażonym migdałem.

Styl życia związany z surową dietą może być tak prosty jak obranie banana i nieść ze sobą ogromną różnorodność. Dzięki tysiącom sposobów wyciskania, rozdrabniania, kiełkowania, fermentowania, marynowania, aktywowania, zamrażania, kształtowania, siekania, przetwarzania, tarcia, obierania, zawijania, maczania, mieszania i odwadniania, surowa żywność jest przepyszna, a jej przygotowanie jest dobrą zabawą.

## Dlaczego więc nie gotować?

Jednym z najtrudniejszych zadań stojących przed twoim ciałem jest trawienie pokarmów. Gdy poddajemy żywność obróbce cieplnej (zwłaszcza powyżej 48°C), niszczy jej enzymy. Gdy temperatura wzrasta jeszcze bardziej (powyżej 57°C), niszczy wiele witamin i składników odżywczych. W końcu gdy temperatura jest jeszcze wyższa (jak w przypadku wszystkich sposobów gotowania), ilość aminokwasów i przeciwutleniaczy może zmniejszyć się nawet o 70%. To daje nam smutne, pozbawione składników odżywczych posiłki i zmęczone, pozbawione składników odżywczych ciała.

Surowa żywność posiada wiele enzymów, które są kluczowe dla każdej funkcji ciała, od chodzenia, przez oddychanie, regenerację komórek, do trawienia pokarmów, które spożywamy przynajmniej trzy razy dziennie. Sami rodzimy się z niewielkim bankiem enzymów, a gdy spożywamy pozbawioną ich żywność (np. gotowane pokarmy, w których ilość enzymów się zmniejszyła), skutek jest zbliżony do wydawania większej ilości pieniędzy, niż możemy zarobić. Wkrótce ciało przepracowuje się, produkując nieustannie więcej enzymów potrzebnych do metabolizmu, wyczerpuje całą swoją energię, co spowalnia trawienie, przyspiesza proces starzenia i sprzyja chorobom. Stajemy się bankrutami.

Ale gdy spożywamy bogate w enzymy, „żywe” pokarmy, to praktycznie same się one trawią, pomagając w usuwaniu toksyn z maksymalną prędkością, naturalnie pozostawiają ci energię na rzeczy, które kochasz (czas spędzony z rodziną, prace w ogródku, czytanie, jazdę na rolkach i po prostu na świetne samopoczucie).

## Jakich zasad powinien przestrzegać smakosz surowej diety?

Lubię myśleć, że nie ma żadnych „zasad”, gdy już zauważysz poprawę skóry, włosów i paznokci oraz zaczniesz czuć się bardziej żywy niż kiedykolwiek wcześniej.

Oto jak ja widzę smakosza surowej diety:

1. Ogólnie surowa dieta oznacza spożywanie niegotowanych, bazujących na roślinach produktów wegańskich – zatem żadnych pokarmów pochodzenia zwierzęcego.
2. Nie musisz w 100% odżywiać się surowymi produktami, by czerpać korzyści. Rób to, co wydaje ci się właściwe, do posiłków zawsze włączaj niegotowane warzywa i zieleninę i nazywaj się „wysoko surowym”. Nie lubię przyklejania etykietek, oprócz „zdrowy” i „wybierający odżywcze” (ktoś, kto wybiera za każdym razem najbardziej odżywcze dostępne produkty).
3. Surowe pokarmy to pokarmy, które nie zostały podgrzane powyżej 48°C, nawet podczas procesu suszenia, odwadniania i rozdrabniania z dużą prędkością.
4. Przyprawy, oleje, herbaty i sole są dużą częścią witarianieckiego stylu życia, ale by mieć pewność, że żyjemy w czysty i świeży sposób, upewnij się, że nie są pasteryzowane i nie zawierają konserwantów, wybieraj produkty tłoczone na zimno, niepasteryzowane i „extra virgin”.

# Siedem powodów, by pokochać surowe jedzenie

Gdy surowa kuchnia zdobywa coraz większą popularność, trudno jest ignorować jej pozytywny wpływ, nie tylko na nasze życie, ale i na planetę. Wielu lekarzy uważa jedzenie za lekarstwo, a naukowcy udowadniają, że konsumowanie żywych pokarmów może zapobiegać i odwracać chroniczne choroby. Zastanów się nad globalnymi problemami – nad oszczędzaniem wody i ziemi, emisją gazów cieplarnianych, odpadami, zanieczyszczeniami... przejście na opartą na roślinach dietę może ocalić planetę.

Świat jest poważny, ale ty nie musisz. Właściwie możesz przyczynić się do pozytywnych zmian po prostu celebując miłość do surowego jedzenia. Jest wiele powodów, by zakochać się w surowej diecie:

**Dużo energii.** Wspaniale jest spać mniej (ale lepiej) i mieć w ciągu dnia dodatkowe godziny, by robić to co kochasz i czuć się świetnie. Czy wiedziałeś, że to wszystko mogą dać ci enzymy zawarte w surowym jedzeniu? Ponieważ gotowanie niszczy 100% enzymów, twoja energia kierowana jest do rozkładania pokarmu (zobacz na stronie obok), przez co niewiele zostaje jej na inne rzeczy. Spożywając żywe produkty, dobrze traktujesz układ trawienny, a on odwdzięcza ci się energią!

**Lepsze trawienie.** W zasadzie niemożliwe jest przedawkowanie żywych pokarmów – są pełne składników odżywczych, a ciało wie, kiedy ma ich dosyć. To oczywiście oznacza, że twoje trawienie jest w pełni wspierane. Łatwo jest spożyć nadmierne ilości gotowanego jedzenia, ponieważ wyzwalacie „przestania” i „zwolnienia” otępione są pozbawionym witamin i enzymów posiłkiem. Zanim poczujesz dyskomfort i nie będziesz mógł nic więcej zmieścić, już będziesz przejedzony. Cały układ zapycha się, co powoduje powolne trawienie, wzdęcia i zmęczenie.

**Twoja własna domowa „apteka”.** Spizarnia pełna surowej żywności to apteczka prosto z farmy, ale oto zabawny fakt. Każde nieprzetworzone pożywienie posiada „wzorzec”, który wizualnie odzwierciedla organ ciała lub jego fizjologiczną funkcję. Ten wzorzec działa jak sygnał wskazujący, która część ciała skorzysta dzięki danemu pokarmowi. Przykładowo, orzech włoski przypomina mózg. Wiemy, że orzechy włoskie pomagają rozwijać ponad trzy tuziny neuroprzekaźników w mózgu. Wiemy również, że pomidory i czerwona papryka są ważne dla zdrowia krwi i serca. Oto wskazówka – przetnij je na pół, a zobaczysz cztery komory, tak jak w sercu! Jeśli masz problemy zdrowotne, ustal, które produkty przypominają niedomagającą część ciała. Będziesz zaskoczony, jak wiele pokarmów korzystnie wpływa na ten obszar.

**Niesamowicie smaczne.** Minęły już dni surowej diety składającej się z słupków marchewek i rozspunki. Nawet ja daję się nabrać najpiękniejszym kreatywnym babeczkom, pizzom, sernikom, wrapom, orzechowym serom i czekoladom, które wyglądają i smakują jak ich gotowani konkurenci. Wyśmienita surowa żywność posiada całą galerię smaków i tekstur. Twoje kubki smakowe nie będą wiedziały, co je powaliło!

**Łatwe w przygotowaniu.** Tak, to prawda, że możesz popaść w przesadę, jeśli chodzi o sprzęt, którego możesz użyć do przygotowywania surowej żywności, ale nie zapominaj, że w tym stylu życia chodzi o podstawy, oczyszczenie, uproszczenie i powrót do tego, co najbardziej naturalne. Jest wiele przepisów na sałatki, zupy i smoothies, które są bardzo proste w przygotowaniu i są tysiące sposobów, by przygotować je bez specjalnego sprzętu.

**Wszystko jest szczęśliwsze.** Chrupanie świeżych surowych warzyw jest ekscytujące dla całego ciała. Zaczyna się od szczęki, która przez zucie wysyła sygnały do mózgu, by wytworzył hormon szczęścia, serotoninę. Zatem żuj więcej, żuj wolniej, żuj świadomie i przede wszystkim pamiętaj o zuci!u!

**Lepsza intuicja.** Transformacja, jakiej doświadczają ciało i pole energetyczne, gdy pozbywasz się starego i napełniasz się nowym, jest niesamowita. Zwierzęta posiadają silne instynkty. Czują zbliżającą się śmierć. Gdy je zjadamy, adrenalina, która krąży w ich ciałach przed śmiercią, jest przekazywana nam. Gdy przestałam jeść mięso, poczułam jedność ze wszystkimi żywymi stworzeniami a moja intuicja stała się silniejsza.



# Rzeczy, które chciałabym wiedzieć wcześniej

Ludzie przestawiają się na żywą żywność z wielu powodów – by uleczyć chroniczną chorobę lub trudny związek z jedzeniem, by się oczyścić, by wesprzeć członków rodziny, ponieważ wierzą, że oparta na roślinach dieta jest naturalna, współczują zwierzętom i pragną dokonać zmiany. Jakikolwiek jest twój POWÓD, skrytalizuj go w głowie i zapisz, to ci pomoże, gdy będzie ci ciężko. Poniżej wymieniłam rzeczy, o których ja i inni smakosze surowej diety niestety nie wiedzieliśmy, nim zaczęliśmy:

**Najpierw zjedz deser.** Gdy damy układowi trawiennemu szansę na trzygodzinną przerwę pomiędzy posiłkiem a deserem, oba zostaną dobrze strawione. Ale my wypełniamy żołądek głównym posiłkiem, następnie dokładamy jeszcze deser, obciążając i dezorientując organizm. Cukier zawarty w deserze zalega i zaczyna fermentować i rozkładać się, powodując namnażanie się drożdżaków i grzybów candida. Wiele problemów zdrowotnych wywołanych jest spożywaniem deserów na pełny żołądek. Jeśli najpierw zjadasz słodczyce, ciało może szybko rozłożyć cukier. Wtedy spokojnie zjadasz posiłek, nie spiesząc się do deseru. Nawet jeśli się przejesz, główny posiłek znajdzie się na górze, chroniąc cukier przed atakiem drożdżaków.

**Dlaczego tak trudno jest zrezygnować z gotowanego jedzenia.** Gotowanie zmienia dostarczające energii węglowodany w skarmelizowany cukier. Cukier jest uzależniający, powoduje uzależnienie od gotowanego jedzenia. Aby pokonać uzależnienie od cukru, najlepiej powoli przechodzić na surowe jedzenie. Do każdego gotowanego posiłku dodawaj surowe sałatki, a do każdego surowego sosu, zup i dressingów naturalne słodziki i owoce.

**W zasadowym ciele nie rozwinie się żadna choroba.** Niegotowane owoce i warzywa pełne są wody, więc są nawilżające i alkalizujące. Aby dowiedzieć się, w jakim punkcie skali pH się mieścisz, użyj papierka lakmusowego (dostępnego w aptekach). Odczyt poniżej 7 jest kwaśny. Aby zachować równowagę odczyt powinien wynosić powyżej 7,36.

**Czekolada pozostaje w menu!** Kakao i ziarno kakaowe to dwa różne produkty, choć pochodzą z tego samego drzewa. Powinieneś szukać ziarna kakaowego. Jest surowe, nieprzetworzone i jest jednym z najbogatszych źródeł przeciwutleniaczy oraz magnezu, jakie istnieje.

**Mocz orzechy** i suszone owoce (patrz str. 53). Namaczanie ułatwia trawienie. Ale nie zniechęcaj się, jeśli składniki twojej mieszanki orzechowej nie są mokre – to wciąż sto razy lepiej niż gotowa przekąska.

**Rośliny mogą zaspokoić całe zapotrzebowanie na białko i wapń.** Ziarna sezamu i maku zawierają więcej wapnia niż nabiał. Przygotuj z nich mleko (patrz str. 254), posyp nimi sałatki, dodaj do mieszanek orzechowych (patrz str. 51). Najbardziej strawna forma białka znajduje się w zielonych liściastych warzywach – zawierają one wszystkie niezbędne aminokwasy, których potrzebuje twoje ciało.

**Nie potrzebujesz całego tego sprzętu.** Bardzo łatwo jest poczuć się przytłoczonym przez kuchenne gadżety, ale wszystko, czego tak naprawdę potrzebujesz, to przyzwoity nóż i blender. Pożycz je od przyjaciela, żeby wypróbować nim kupisz lub przejrzyj listę sugerowanych sprzętów odpowiednich dla etapu, na którym się znajdujesz na [www.BetterRaw.com/shop](http://www.BetterRaw.com/shop).

**Nie bój się wybierać substancje odżywcze.** Nie przyłączasz się do kultu ani nie podpisujesz kontraktu, od którego nie ma odwrotu. W twoim życiu będzie miejsce na odrobinę ugotowanych ziemniaków – zwolennik substancji odżywczych wybiera najbardziej odżywcze dostępne pokarmy.

**Zima nie tylko jest możliwa, jest również wspaniała!** Gdy pogoda robi się zimna, trzymanie się surowej diety może stać się wyzwaniem. Pomóc może dodawanie dodatkowych przypraw, podgrzewanie talerzy przed podaniem, dodawanie gorącej wody do surowych zup i zakładanie dodatkowej warstwy ubrań – poprawi to twoją odporność.

**Początkowe bóle głowy, ciała i dyskomfort są dobre.** Witaj w klubie oczyszczania! Symptomy detoksu są normalne (w przeciwieństwie do toksyn gromadzących się w twoim ciele i przez całe lata zapychających jelita, nerki i krew). One MINĄ, a wtedy poczujesz się jak nowo narodzony. Gdy doświadczasz symptomów oczyszczania, zauważ wspaniałą rzecz, jaką robisz dla swojego ciała i celebryj każdy znak znikania niszczących zdrowie i sprzyjających chorobom toksyn.

# Pozyskiwanie substancji odżywczych

Życie idealnie zbalansowanym życiem i cieszenie się doskonałym zdrowiem dzięki surowej diecie jest nie tylko możliwe, ale jest bardzo prawdopodobne – jak również przyjemniejsze i smaczniejsze.

Składniki odżywcze, które uzyskujesz z surowych pokarmów są niezbędne dla dobrego samopoczucia. Ponieważ dzięki przepisom zawartym w tej książce będziesz otrzymywał ich bardzo dużo, chcę mieć pewność, że będziesz dobrze poinformowany o konkretnych substancjach odżywczych, o których często błędnie myśli się, że są nieobecne w surowej diecie.

## Jedyna w swoim rodzaju witamina B12

Witaminę B12 łatwo znaleźć w produktach pochodzenia zwierzęcego. Dlatego u tych, którzy nie jedzą mięsa powszechne są niedobory tej witaminy, co może prowadzić do anemii, chorób serca, nieodwracalnego uszkodzenia nerwów, przemęczenia lub komplikacji podczas ciąży. Każdy potrzebuje witaminy B12, ale nawet jeśli konsumujesz mięso i nabiał, wciąż możesz mieć jej niedobory, zwłaszcza jeśli masz powyżej 50 lat. Nasze ciała nie potrafią produkować witaminy B12, mogą jedynie magazynować ją przez kilka lat, zatem suplementacja jest bardzo ważna.

Niektórzy twierdzą, że witaminę B12 można znaleźć w pewnych pokarmach roślinnych, ale badania wykazały, że ta forma nie jest aktywna i może nawet zakłócać przyswajanie i metabolizm formy aktywnej. Pokarmy wzbogacone, takie jak płatki drożdżowe, są dobrym źródłem tej witaminy, gdy spożywane są regularnie, ale witamina B12 jest największą witaminą i ze względu na rozmiar trudną do doustnego przyswojenia. Twoje ciało wytwarza białko znane jako czynnik wewnętrzny, które wiąże się z B12 w żołądku i pomaga jej dostać się do jelit, gdzie zostaje przyswojona. Czy jesteś weganinem czy nie, jeśli twoje ciało nie wytwarza czynnika wewnętrznego, łatwo o niedobór. Najbardziej niezawodną i biodostępną formą witaminy B12 jest metylokobalamina (nie cyjanokobalamina), suplementowana przez plaster przezskórny lub spray pod język.



## Człowiek z żelaza

Żelazo pomaga transportować tlen do tkanek ciała. Bez tlenu nie przeżylibyśmy dłużej niż kilka minut. Tak, żelazo jest bardzo ważne. Anemia – niedobór żelaza – często występuje u dzieci i kobiet poniżej 50 roku życia (które tracą żelazo przez menstruację), ale spożywanie zbyt dużych ilości żelaza (w formie wzbogaconego jedzenia i suplementów) również nie jest dobre – w nadmiarze może ono się utleniać i uszkadzać tkanki, prowadząc do jeszcze poważniejszych dolegliwości. Jeśli jest to zbyt zamiatwane, twój lekarz może zlecić ci badanie ferrytyny w surowicy, by ustalić ilość żelaza w twoim ciele.

Jeśli masz zbyt duży poziom żelaza, obniżysz go oddając krew. Gdy poziom żelaza jest zbyt niski, pozyskuj żelazo z produktów roślinnych, w których występuje naturalnie (lista poniżej)\*:

**Algi:** Chlorella i spirulina to najbogatsze źródła.

**Pestki:** Zwłaszcza pestki dyni i ziarna sezamu, ale również pestki słonecznika, siemię lniane i gryka.

**Orzechy:** Wszystkie orzechy zawierają podobną ilość żelaza.

**Rośliny strączkowe:** Spróbuj groszku, fasoli, orzeszków ziemnych, soczewicy i innych nasion roślin strączkowych.

**Ciemnozielone liściaste warzywa:** szczególnie szpinak, jarmuż, botwina, rukola i rukiew wodna.

**Suszone owoce:** Spróbuj rodzynek, śliwek, moreli i fig.

**Gorzka czekolada:** Spróbuj surowej gorzkiej czekolady i kakao w proszku.

## Światło słoneczne lub witamina D

Każda komórka i tkanka potrzebuje witaminy D, by funkcjonować, a jej niedobory mogą prowadzić do utraty gęstości kości, osłabienia tkanek, dolegliwości sercowych, szybkiego starzenia się, zmniejszonej odporności i nowotworów. Problem polega na tym, że 85% ludzi ma niedobory

\* Wiele wymienionych w książce produktów oraz oparte na nich suplementy diety dostępne są w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

tej witaminy i nawet o tym nie wiedzą. Wystarczy, że podwiniesz rękawy i przez 10-15 minut dziennie wystawisz twarz do słońca, a twoja skóra naturalnie wytworzy tę witaminę. Ponieważ będziesz jadł więcej surowych, bogatych w minerały pokarmów, będziesz chciał mieć pewność, że są one właściwie przyswajane, a witamina D w tym pomaga. Jeśli trudno ci przebywać na słońcu lub gdy masz nadwagę, ciemną karnację, jesteś w ciąży lub w podeszłym wieku, poszukaj witaminy D3 w doustnym sprayu. Dodatek suplementu witaminy K2 pomaga jeszcze bardziej zrównoważyć D3, zapobiega toksyczności, a nawet wybiela zęby.

## Probiotyki ze sfermentowanych pokarmów

Probiotyki, a szczególnie warzywa są niezbędne dla wielu funkcji ciała, od trawienia, przez oczyszczanie, do wzmacniania układu immunologicznego. Słowo „probiotyk” oznacza „promowanie życia”, ponieważ te aktywne, żywe bakterie żyją w jelitach zdrowej osoby, wspomagając absorpcję substancji odżywczych, minerałów i witamin. Czasami nazywane są „zdrową florą bakteryjną”. Jest wiele czynników powodujących ich niszczenie – słaba dieta, stres i przyjmowanie antybiotyków. Może to skutkować groźnymi skutkami ubocznymi, tak więc ważne jest, byśmy zwracali szczególną uwagę na probiotyki.

Choć jest wiele jogurtów i innych produktów zwierzęcych wzbogaconych probiotykami (często umieszcza się informację, że zawierają *Acidophilus* i *Bifidus*), nie zawsze docierają one do jelit żywe. Najlepszym sposobem na dobre zdrowie i trawienie jest jedzenie sfermentowanych produktów (zobacz przepis na kwaszoną kapustę na str. 96 lub ser z orzechów nerkowca na str. 227). Jeśli nie lubisz smaku sfermentowanych produktów, możesz przyjmować kapsułki.

Ponieważ nie ma probiotyku, który działa na wszystkich, przez całe lata pracy klinicznej ekspert od naturalnego zdrowia, doktor Mercola ustalił, że większość ludzi reaguje lepiej na *Lactobacillus sporogenes* niż na jakiegokolwiek inne probiotyki, więc możesz zacząć właśnie od nich. Żywe kultury w wybranym przez siebie produkcie powinny być liczone w miliardach\*.

## Szczupły dzięki tłuszczom

Spacer pomiędzy regałami w supermarkecie wystarczy, by potwierdzić naszą kulturową obsesję na tle produktów beztłuszczowych lub nisko-

\* Produkty probiotyczne dostępne są w sklepie [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) (przyp. wyd. pol.).

tłuszczowych. Multimiliardowy przemysł dietetyczny jest doskonały w przypominaniu nam, że jedzenie równa się tyciu. Zgodziłabym się z tym stwierdzeniem, jeśli chodzi o wszystko, co zawiera tłuszcze trans („złe tłuszcze”), ale „dobre tłuszcze” (zobacz poniżej) nie są nazywane dobrymi bez powodu. Pomagają składnikom odżywczym docierać do komórek i wspomagają trawienie, smarują stawy, chronią serce, poprawiają koncentrację (mózg w 60% składa się z tłuszczu), spowalniają absorpcję, dzięki czemu dłużej nie odczuwasz głodu oraz transportują rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, D, E i K, które pomagają uwolnić zmagazynowany tłuszcz.

Nie wyobrażam sobie świata bez rozświetlającego skórę i nabłyszczającego włosy awokado, ale gdy widzę, że tłuszcz i kalorie jakie zawiera są identyczne jak w wysokoprzetworzonym, rakotwórczym hot dogu, nie potrzebuję naukowych dowodów, by wiedzieć, że nie wszystkie tłuszcze są sobie równe. Włącz do swojej diety więcej dobrych tłuszczów. Poniżej znajduje się lista, która pomoże ci znaleźć najlepsze źródła:

**Tłuszcze jednonienasycone:** Oliwa z oliwek i oliwki, awokado, orzechy (migdały, orzechy makadamia, orzechy laskowe, orzechy pekanowe, nerkowce), orzeszki ziemne. Uwaga: ten tłuszcz można znaleźć w wielu olejach, jeśli nie są one „extra virgin” (surowe), zostały utwardzone, wybielone i stały się tłuszczami trans.

**Tłuszcze wielonienasycone:** W tej kategorii znajdują się kwasy tłuszczowe omega 3 i omega 6, organizm potrzebuje ich do walki z chorobą Alzheimera, chorobami serca, słabą koncentracją, depresją i problemami skórnymi. Wyzwaniem jest spożywanie ich w równych porcjach, ponieważ w rzeczywistości konsumujemy 15 razy więcej kwasów omega 6 (oleje roślinne, margaryna, gotowe posiłki, itp.). Radzę całkowicie skupić się na kwasie omega 3 i jeść pokarmy, które zawierają ten tłuszcz w dużej ilości, ponieważ najprawdopodobniej w swojej diecie masz już odpowiednią ilość omega 6.

Kolejnym wyzwaniem związanym z dietą jest uzyskanie wszystkich trzech składników omega 3 – ALA (znajduje się w algach, siemieniu lnianym, orzechach włoskich, chia, słoneczniku, konopi i pestkach dyni), EPA i DHA (oba dostępne w rybach z zimnych wód i w oleju rybnym). EPA i DHA są szczególnie ważne dla kobiet w ciąży i matek karmiących. Ryby są obecnie bardzo zanieczyszczone toksyczną rtęcią, zatem jeśli spożywasz produkty zwierzęce, wybierz olej z krylu. Wegetarianie mogą przyjmować spirulinę i chlorellę, formy ALA najbardziej skuteczne w przekształcaniu się w EPA i DHA.

**Tłuszcze nasycone:** Często nazywane są „złymi tłuszczami”, ponieważ źródła takie jak wieprzowina, pizza i lody sprawiają, że początkowo obecne „dobre tłuszcze” stają się nieskuteczne przez przetwarzanie, gotowanie i przemianę w tłuszcze trans. Najlepszą i jedyną opcją powinny być kokosy i olej kokosowy, ale muszą być to produkty extra virgin.

## Pytanie o wapń

Kiedyś mleko pochodziło od szczęśliwych krów z wolnego wybiegu. Nie potrzebowały one zastrzyków z hormonów ani antybiotyków, mleko nie wymagało pasteryzacji ani homogenizacji i dzięki prostej diecie, jaką kiedyś się odżywiałyśmy, jakość i ilość nabiału, jakie spożywałyśmy nie zakłócała trawienia. Nie jest to temat, który lubię poruszać, ale musimy iść z duchem czasu i wziąć odpowiedzialność za nasze zdrowie i naszą planetę. To prawda, że mleko krowie było i wciąż jest bogate w wapń i inne składniki odżywcze – w końcu ma wspierać rozwój cielaków. Ale my nie jesteśmy anatomicznie podobni do cielaków i ewolucyjnie nic nas z nimi nie wiąże. Wapń w mleku krowim zawarty jest w kazeinie (wykorzystuje się ją w przemyśle jako zagęstnik klejów i farb). Cielęta z łatwością rozkładają kazeinę dzięki podpuszczce, enzymowi wytwarzanemu w ich żołądkach, ale ludzie wytwarzają podpuszczkę tylko podczas pierwszego miesiąca życia.

Nie martw się. Jest wiele pokarmów, które zawierają wapń w bardziej biodostępnej formie niż nabiał i które dostarczają więcej substancji odżywczych i minerałów dla kości, mięśni, nerwów, włosów, paznokci, serca i krwi. Poniżej podaję zaledwie kilka przykładów:

**Ziarna:** Ziarna maku zawierają więcej wapnia niż jakiegokolwiek źródło roślinne i zwierzęce. (Zobacz: wapniowy shake o wschodzie słońca na str. 56). Ziarna sezamu to drugie dobre źródło, ponieważ wapń znajduje się w twardych rzeczach, takich jak nasiona.

**Orzechy:** Wszystkie orzechy zawierają wapń, ale migdały i orzechy brazylijskie znajdują się w czołówce.

**Zielone liściaste warzywa:** Kapusta pastwna, jarmuż, liście rzepy są szczególnie bogate w wapń. Szpinak również ma go dużo, ale ponieważ zawiera również dużo kwasu szczawiowego, który wiąże się z wapniem, czyni wapń mniej biodostępnym.



**Warzywa morskie:** Nori, kombu, agar, a szczególnie undaria pierzasta, są dobrym źródłem wapnia.

**Warzywa:** Wiele warzyw dostarcza wapnia, ale warzywa włókniste, jak kapusta i brokuł, są szczególnie bogatymi źródłami.

**Owoce:** Figi, oliwki i morele są doskonałymi źródłami wapnia.

## Mity dotyczące białka

Białka to konstrukcje aminokwasów, które potrzebne są naszym ciałom, by właściwie funkcjonować. Potrzebujemy ich do rozwoju komórek oraz naprawy i utrzymywania wszystkich tkanek ciała, takich jak skóra, mięśnie i organy. Lubię myśleć o cząsteczkach białek jak o naszyjniku składającym się z 22 koralików (aminokwasów). Nasze ciała potrafią wytwarzać 13 z nich, ale pozostałe 9 jest niezbędnych, co oznacza, że musimy czerpać je z pożywienia. Niektórzy ludzie uważają, że produkty pochodzenia zwierzęcego są jedynym źródłem tych aminokwasów i że potrzebujemy dużo białka, ale to po prostu nieprawda. Aby zbadać tę teorię, możemy poszukać wskazówek w naturze. Najwięcej białka potrzebujemy w okresie niemowlęctwa i dzieciństwa, kiedy doświadczamy gwałtownego fizycznego wzrostu, a mleko matki zawiera około 1 g białka na 100 ml. Biorąc pod uwagę, ile wypijają noworodki, mówimy tu o 1-8 g dziennego spożycia białka. Zatem dezorientujące jest to, że rekomendowana dzienna dawka białka dla dorosłych to 50-60 g. Kolejną wskazówką od natury jest to, że duże zwierzęta roślinożerne – krowy, słonie, żyrafy, kangury, konie i nosorożce – są silne i cieszą się długim życiem.

Możesz być spokojny, w surowej diecie nie zabraknie ci białka a niezbędne aminokwasy pozyskasz, gdy zjesz przynajmniej jeden produkt z poniższych kategorii:

**Orzechy:** Szczególnie migdały, pistacje, nerkowce i orzechy włoskie.

**Nasiona:** Komosa ryżowa i kasza gryczana, które często mylone są ze zbożami; słonecznik, chia, pestki dyni i konopi.

**Zielone liściaste warzywa:** Szczególnie, gdy są ciemnozielone.

**Rośliny strączkowe:** Orzeszki ziemne i rośliny strączkowe takie, jak fasola, groch i soczewica.

## Kwestia soi

Wiele produktów w supermarketach zrobionych jest z soi i kukurydzy (są one również pokarmem dla krów, nawet lecytyna w komercyjnej czekoladzie pochodzi z soi). Większość soi i kukurydzy jest genetycznie modyfikowana, a soja zawiera największą ilość pestycydów ze wszystkich pokarmów. Soja zawiera również wiele inhibitorów enzymów, które spowalniają asymilację białka, powodując problemy trawienne. Wielu ludzi wierzy, że gotowanie sprawia, że ciężkostrawne produkty stają się trochę łagodniejsze dla organizmu, ale ponieważ soja jest odporna na ciepło, gotowanie nie rozwiąże problemu (tofu, mleko i jogurty sojowe są gotowane). Jedynie długa fermentacja może zredukować substancje przeciwożywcze (składniki, które zakłócają wchłanianie minerałów i substancji odżywczych). Być może czytałeś, że tofu to pełnowartościowy pokarm, zawierający białko, wapń i żelazo, jednak jest tyle problemów z soją, że dopóki nie jest ona sfermentowana (miso, tamari i tempeh), trzymałabym się od niej z daleka.

# Sprzęt

Istnieją urządzenia, które sprawiają, że przygotowanie surowych dań to bułka z masłem. Któż nie lubi kupowania kuchennych gadżetów? Ale wiele tych narzędzi już znajduje się w twojej kuchni.

Jasne, gadżety wyglądają trochę kosmicznie (dehydrator?), a ich nazwy brzmią trochę dziwie (czy powiedziałaś „woreczek do robienia mleka z orzechów?”), ale to przytłaczające tylko wtedy, gdy próbujesz kupić wszystko na raz. Pozwól, by był to przyjemny proces – spójrz na przepisy na swoje ulubione surowe potrawy i sprawdź, jaki sprzęt pojawia się w nich najczęściej. Dzięki temu będziesz miał odpowiedź, w co najpierw zainwestować.

Jedyną rzeczą, której naprawdę potrzebujesz na początku jest dobry, ostry nóż. Początkujący z ograniczonym budżetem może przyrządzić ponad połowę moich przepisów przy użyciu zaledwie trzech narzędzi – woreczka do robienia mleka z orzechów, noża i robota kuchennego (połączenia robota kuchennego z blenderem, tarkami, młynkiem do orzechów i wyciskarką do cytrusów – dobre marki to Kenwood i Philips).

## Podstawowe urządzenia

Jeśli lubisz surową kuchnię dobrej jakości, warto zainwestować w te cztery kluczowe rzeczy.

**Blender:** Urządzenie, które rozdrabnia owoce, warzywa i orzechy na smoothies, sosy, zupy, lody, a nawet masło orzechowe. Szybki blender z potężnym silnikiem i ostrymi nożykami może przecinać komórki celulozy w zieleninie, dzięki czemu łatwiej nam przyswajać substancje odżywcze, gdy będziemy pić smoothies. Gorąco polecam Vitamix. Inne dobre marki to Blendtec i Omniblend.

**Wyciskarka:** Urządzenie, które miażdży owoce i warzywa, by wydobyć sok, a odrzucić pulpę (włókna). Są dwa główne typy wyciskarek – sokowirówka i wyciskarka ślimakowa.

**Sokowirówka:** To tańszy model, wspianały dla początkujących, łatwy w czyszczeniu, ale może niszczyć ważne substancje odżywcze i enzymy w soku: Sokowirówka jest nieskuteczna w wyciskaniu liściastych warzyw i ziół. Przyzwoite marki to Breville, Philips i Kenwood.

**Wyciskarka ślimakowa:** W wyciskarce ślimakowej świdry obracają się, by łagodnie miażdżyć warzywa (proces przypomina żucie). Jest droższa niż sokowirówka i wyciskanie soku trwa dłużej, ale wyciska więcej soku, którego jakość i ilość składników odżywczych są wyjątkowe, zatem jeśli często wyciskasz sok, na dłuższą metę zaoszczędzisz pieniądze. W domu używam Tribest's Green Star Elite, a w Tanya's Cafe Norwalk. Inne dobre marki to Hurom, Green Power i Angel.

**Robot kuchenny:** Robot kuchenny w najszybszy i najskuteczniejszy sposób łączy składniki bez rozcieńczania, robi wszystko, od ciast do masel orzechowych. Gdy będziesz gotowy na ten zakup, wybierz najlepszą markę – Cuisinart lub Magimix. Oba mają te same funkcje: siekanie, tarcie, mieszanie, ubijanie i mielenie.

**Dehydrator:** Niesamowite urządzenie, mniej więcej rozmiaru mikrofalówki, witariana wersja piekarnika. Dehydrator powoli usuwa wilgoć z produktów, czyniąc je gęstymi i ciągnącymi się (pomyśl o żywych chlebach, burgerach, chipsach z jarmużu i granoli), co zapewni ci sytość, gdy przetrzucisz się z gotowanych pokarmów na surowe. Pracuje w bardzo niskiej temperaturze, więc składniki odżywcze i enzymy nie są zagrożone. Idealnym modelem jest Excalibur, na początek potrzebujesz jedynie dehydratora z pięcioma tackami. Ja używam modelu Sedona firmy Tribest z dziewięcioma tackami, który można rozdzielić na dwie komory suszące i który posiada cichy tryb pracy nocnej. Jakikolwiek typ wybierzesz, pamiętaj, by kupić arkusze teflex, które w dehydratorze pełnią taką samą funkcję, co papier do pieczenia w piekarniku. Będziesz ich potrzebować do robienia owocowych skórek, krakersów i spodów do pizzy.

## Główne wyposażenie

Poniżej znajduje się lista moich ulubionych narzędzi kuchennych:

**Wagi i miarki:** Kosztują niewiele, a używam ich cały czas. Pamiętaj, by dokupić zapasowe baterie.

**Woreczek do robienia mleka z orzechów:** Ten wielofunkcyjny woreczek do odsączania może być używany do robienia mleka z orzechów i pestek, do robienia kielków, a nawet do robienia soków, gdy masz blender, a nie masz wyciskarki. Możesz robić mleko orzechowe przy użyciu sitka, ściereczki do sera, a nawet pończochy (czystej!), ale woreczki do robienia mleka są łatwe w użyciu i nietrudno je znaleźć.

**Nóż:** Dobry ostry nóż zmieni twoje życie, jest niezbędny, ponieważ na surowej diecie będziesz kroił więcej owoców i warzyw niż kiedykolwiek wcześniej. Nie musisz wydawać fortuny na nóż, a jeśli chodzi o japońskie marki, nie możesz dokonać złego wyboru. Pamiętaj o zakupie ostrzarki, by ostrze było dobrze utrzymane.

**Spiralizer:** Musisz go mieć, jeśli lubisz dobrą zabawę w kuchni! Spiralizer to wspaniały wynalazek do robienia spaghetti z cukinii i do wycinania spiralnych kształtów z warzyw, by dekorować sałatki. Wolę modele stojące niż poziome, ponieważ zużywają całe warzywo, nie marnując środkowej części. (Przyjrzyj się zdjęciu na stronie 82).

**Podwójny garnek:** Podwójny garnek jest bardzo poręczny, gdy musisz rozpuścić masło kakaowe lub olej kokosowy i nie chcesz, by się zagotowały lub przypaliły. Ja ustawiam stalową miskę na rondlu wypełnionym gorącą wodą.

**Tarka do krojenia na plasterki:** To mój ulubiony gadżet do szybkiego krojenia warzyw na plasterki, by wyglądały profesjonalnie. Idealna do robienia warzywnej lasagne i cannelloni. Polecam zakup rękawicy ochronnej microplane, by chronić ręce – ostrza tarki są bardzo ostre!

**Filtr do wody:** Każda komórka naszego ciała potrzebuje wody, by prawidłowo funkcjonować, a ty będziesz używał dużo wody w mlekach orzechowych, smoothies, ciastach i zupach. Woda z kranu zawiera wiele zanieczyszczeń, od toksyn i chemikaliów po metale ciężkie, a unikanie ich jest ważne. Ja w domu używam systemu filtrującego EVA Filtration System – ma najlepsze wkłady filtrujące w Europie i daje pyszną wodę.

## Przydatne narzędzia

Być może masz już niektóre narzędzia z poniższej listy. Rozpoczynają ją najczęściej używane w mojej kuchni:

Młynek do orzechów lub miniblender  
Deska do krojenia  
Gumowa łopatka  
Wyciskacz do cytryn  
Tasak  
Wyciskarka do czosnku  
Obieraczka do warzyw  
Tarka  
Wyciskarka do cytrusów  
Tortownice i foremki do tart z wyjmowanym spodem  
Foremki do pralinek i papilotki  
Woreczek do dekorowania  
Słoiki i pojemniki do przechowywania  
Miski do mieszania  
Młynek do pieprzu  
Sitko  
Czajnik  
Shaker do koktajli  
Kiełkownik  
Urządzenie do robienia lodów



Blender



Wyciskarka ślimakowa



Robot kuchenny



Dehydrator

# Zaopatrywanie spiżarni (Czas na zakupy!)

Gdy dopiero zaczynasz niegotowanie, niewiele rzeczy wygląda lub brzmi znajomo, ale to nic takiego – kiedyś nie umiałeś również gotować. Jednak gdy przebiegniesz wzrokiem poniższą listę podstawowych produktów, zauważysz, że już rozpoznajesz poszczególne grupy żywności, możesz odkryć, że jest ich więcej niż początkowo myślałeś. Surowa żywność jest bardzo różnorodna. Ten fakt powinien cię ekscytować, a nie przytłaczać.

Nie musisz wydawać fortuny – kupuj po trochu. Zacznij od dodania dwóch lub trzech rzeczy do cotygodniowej listy zakupów, a wkrótce będziesz miał zapasy, które wystarczą, by przygotować każde danie z tej książki. Przepisy przygotowałam w ten sposób, by wykorzystać składniki łatwo dostępne w supermarkecie lub sklepie ze zdrową żywnością. Zwróć uwagę, że im niżej na liście znajduje się dana rzecz, tym bardziej prawdopodobne, że będziesz musiał poszukać jej w sklepie ze zdrową żywnością.

Orzechy i pestki to podstawa surowej diety, warto więc kupować je w większych paczkach. Możesz przechowywać je w zamrażarce – pozostaną świeże do trzech lat.

**Owoce:** Cytryny, limonki, awokado, jabłka, pomarańcze, banany, arbuz, melony, ananas, owoce jagodowe (świeże i mrożone), gruszki, kiwi, nektarynki, marakuja, grejpfrut, winogrona, papaja, figi i kokos (zarówno dojrzały, brązowy, jak i młody zielony, który często błędnie brany jest za orzech).

**Warzywa:** Cukinia, seler, marchew, buraki, słodkie ziemniaki, grzyby (bocznik, pieczarka, pieczarka kasztanowata, pieczarka brunatna, shiitake), szparagi, koper włoski, kukurydza (świeża, mrożona i młoda), groszek zielony, groszek cukrowy, brokuł, kalafior, kapusta, pietruszka,