

*Fii Schimbarea Pe
Care Vrei Să o Vezi în
Lume.
Mahatma Ghandi*

Hrana Vie – Culegere de Rețete Proaspete(Raw)

Cuvant inainte

Aceasta culegere este realizata in dorinta de a usura celor ce ajung pentru prima data in contact cu hrana vie accesul la informatie. **Nu este realizata in scop comercial.**

Toate retetele au fost preluate impreuna cu imaginile de pe diverse bloguri si site-uri , toate **drepturile de autor** ale acestora apartinand exclusive persoanelor care le-au creat si care sunt: `

www.bunsisanatos.wordpress.com

www.freshlifestyleantzu.blogspot.com

www.ligiapop.com

www.floridecires7.blogspot.com

www.retete-vegane.blogspot.com

www.bucuriebunastarehrisca.blogspot.com

unde le-am gasit adunate la un loc.

Realizare grafica si editare

Alexandru Bugnariu

Aperitive

1. Aioli cu caju si menta



Mmmmmmm, foarte, foarte bun dressing pentru salate; si mmmmm, foarte bun dip; mmmm, excelent sos pentru sarmalute fantastice londoneze. Are un gust aromato-dulceago-acrisoro-pretentioso-sofisticat. Si bun tare, dom'le, ce mai. Fabricarea e, mai degraba, tare usoara. Cat te-ai duce pana-n colt sa cumperi o butelie de ketch up. Ha, he, hi, ho, hu!

Ingrediente:



Caju - 1 castron (hidratat 1-4 ore)
 Frunze de menta - 1/3 castron
 Apa - 1/3 castron
 Usturoi - 4-5 catei
 Lamaie (suc) - 1 lingura
 Lamaie (coaja) - 1 lingurita
 Miere - 1/2 lingurita
 Sare - 1/2 lingurita

Preparare:

Toate ingredientele (exeptand frunzele de menta) se blenduiesc (na, c-am inventat un verb nou :-)) pana ce obtinem consistenta cea cremoasa; adaugam frunzele de menta si pulsam (hop, alt verb!) atent, astfel incat sa pastram frunzele vizibile).

Il intindem pe crackersi, il adaugam peste salate, muiem sarmalutele in el, il mancam cu bucatele de legume. Ii bun tare, dom'le, daca spui!



Pofta buna!

2. Bruschete



Pentru confectionarea acestor gustoase minunatii avem nevoie de painici sau crackers si de rosiile cele maruntite cu care am supravietuit multe pranzuri si multe cine la inceputurile mele crude. Pe vremea aia painicile mi se pareau un fel de fata morgana...

Reteta pentru rosii maruntite pare, aproape, o gluma. Oricine stie, desigur sa maruntesca rosii. Eu le prepar asa:

Rosii - 2 rosii medii (ce dor imi e de vara si de rosiile zemoase de la tarani!)

Busuioc - cateva fire de busuioc proaspat (sau 1 lingurita de buciuc uscat)

Usturoi - 1-3 catei

Sare - dupa gust

Ulei de masline - 3-4 linguri

Toate tocate mititel si amestecate parfumat.



Bon appetit!

3.Ciuperci marinate



A mai simpla reteta din lume pentru al mai incepator raw-er. Aminteste foarte tare de gustul si aspectul ciupercilor la gretar. Sunt o buna gaselnita de tranzitie, cum ar spune speack-erii raw vegan :-).

Ingrediente:

Ciuperci Champignon - 20 bucati

Sos de soia (Nama Shoyu sau Tamari) - 1/4 castronel (~50 ml.)

Ulei de masline - 1/4 castronel (~50 ml.)

Condimente cu personalitate (usturoi zdrobit, boia iute, piper, curry, ceapa sau pudra de ceapa, etc - combinari de n luate cate m) daca planuim sa devoram ciupercile ca atare; daca le umplem cu ceva, putem sa fim mai blanzi cu condimentarea.

Preparare:

Curatam si spalam ciupercile si le asezam grijuliu intr-un castron.

Amestecam uleiul cu sosul de soia si tan-a-ni-naaa, tocmai am facut o marinata.

Turnam marinata peste ciuperi, amestecam gentil si lasam ciuercile sa motaie vreo doua-trei ore la temperatura camerei sau le permitem sa doarma tun peste noapte-n frigider. Amestecam des daca motaie si rar daca dorm.

Gata! Se moaie si se coloreaza perfect si-s numa bune de servit (vorba asta, servit, tare-i de lemn; gasim un sinonim frumos?!?).



Servire:

Daca vrem sa le mancam calde, le punem o ora-doua in deshidrator.
Altfel, le putem aseza pe un pat de salata multicolora.
Sau le putem umple.

4. Ciuperci umplute cu pate de alge



Arata festiv. Sunt un bun aperitiv atunci cand ai oaspeti: odata petru ca n-arata raw ci arata "normal" (ha, ha); apoi pentru ca sunt prezentabile (stiti voi, oricand acceptam cu placere un nou sectant); si- apoi pentru ca-s usor de mancat, adica dint-o-mbucatura, ceea ce-i scapa pe oaspeti de dificultati si pe tine de firmituri (hi, hi).

5. Pate de alge



Acest pate este un veritabil 2 in 1: 2). e foarte bun in perioada de tranzitie, cand ai nevoie sa-ti amintesti de texturi cunoscute; si ce textura mai cunoscuta decat pate-ul? Ne trezeste amintiri din

epoca de aur, amintiri din studentie si din camin, amintiri despre-un nene cu care-am mers odata in compartiment, de muncitorii care ne-au renovat casa... ce mai, pate-ul e un fel de "acasa"; 1). Este o metoda de a ingurgita, cu placere, algele (acest adevarat superfood al marilor si oceanelor).

Ingrediente:



Migdale (crude, muiate 12-48 ore) - 1/2 castronel

Seminte de floarea soarelui (incoltite sau muiate 8 ore) - 1 castronel

Usturoi - 2 catei

Suc de lamaie - minim 1/2 lamaie (putem adauga ulterior "dupa gust")

Rosii uscate (muiate minim o ora) - 3-4 jumatati (optional)

Ceapa verde sau rosie - 1/4 castronel

Seminte de floarea soarelui (incoltite si uscate) - 1/2 castronel (just in case... daca avem nevoie sa facem ceva faina ca sa-ngrosam pate-ul; eu nu le-am folosit).



Tulpini de telina (Apio) tocate marunt - 1/2 castronel

Ardei gras rosu tocat marunt - 1/2 castronel

Sos de soia (Tamari sau Nama Shoyu) - 1/4 castronel (sau mai mult pentru un gust mai intens)

Patrunjel tocat marunt - 2-3 linguri

Alge (eu am folosit Arame) macinate - 2-3 linguri

Preparare:

Amestecam toate ingredientele din prima imagine si, hai si sosul de soia din imaginea a doua si sa blenduim pana ce obtinem o pasta fina. Nu uitam sa punem indredientele lichide la baza si sa adaugam apa pana amestecatura noastra devine cremoasa.

Rasturnam pate-un intr-un castron, adaugam restul ingredientelor (telina, ardei, patrunjel, alge), amestecam si gata!

Daca-i dam ragaz sa stationeze in frigider pret de 2 ore se intareste, gusturile de intrepratund, numa' vesti bune.

Servire:

Il putem pune "mot" la salate verzi;
Il putem intinde pe crackers;
Il putem impunge cu bucati de legume;
Putem umple ciuperci;
... You name it!



6.Crema de avocado cu nuca

O crema usoara, onctuoasa si ideala pentru micul dejun.



Crema de avocado cu nuca

- 1/2 cana nuca
- 1/2 cana apa
- 2 buc. avocado
- 1 l-ta sare

- 1/4 cana ceapa taiata marunt
- 1 lg suc de lamaie

Se mixeaza toate ingredientele intr-un blender pana rezulta o crema fina. Se serveste cu rosii, castraveti, ardei etc.

7. Guacamole



Avocado... minune de fruct. Bun in salate, bun in mastile pentru fata, bun in crema de ciocolata, bun ca dressing pentru salata, bun ca maioneza si bun strivit. Strivit, adica guacamole. Guacamole, la randul sau, e bun cu cubulete de rosii incorporate, cu cubulete de ceapa, cu cubulete de avocado. Mie, cel mai mult, imi place simplu, cu gust relativ pregnant de usturoi si de piper.



O singura conditie trebuie indeplinita pentru un guacamole gustos: avocado trebuie sa fie bine copt. Stim ca e bine copt atunci cand e moale la palpat. Altfel, il lasam sa se coaca la temperatura camerei. Ehei, cati n-am asteptat o saptamana, pipaind insistent dimineata si seara. De-odata de fructul e copt, guacamole e gata in 5 minute. Literalmente!

Ingrediente:

- Avocado copt - 1 bucata
- Ulei de masline - 2-3 linguri
- Zeama de lamaie (1/2 - 1 lamaie, dupa gust)
- Usturoi* pisat - 1-3 catei (dupa gust)
- Sare - dupa gust
- Piper alb macinat - dupa gust

Preparare:

Intr-un castronel, strivim usturoiul si-l pisam cu pistilul pana ce devine pasta. Curatam avocado si-l adaugam in castronel; pistilul loveste din nou pana ce transforma totul intr-o pasta. Adaugam restul ingredientelor, degustand pretentios. Gata!
Noi l-am mancat cu painici si cu bruschete. A fost bun! Bun e si cu crackers.



* Putem manca usturoi in cantitati industriale fara a avea respiratie usturoiata. Cum? Mijlocul cel verde al usturoiului, este nedigerabil de catre stomacul uman; de-asta ramane in stomac si de-asta apare respiratia usturoiata; daca indepartam mijlocul usturoiului, indepartam si respiratia si, prin urmare, nu mai indepartam oamenii.

8. Guacamole



Deliciu mexican, cremos si aromat, servit cu chipsuri tortilla sau (in my case) cu triunghiuri de paine din uruiala de secara BIO. Yum!

Ingrediente:

- 1 avocado bine copt
- 1 rosie mica
- 1 ceapa mica
- 2-3 lg zeama de lamaie
- sare
- pudra de chilli
- ulei de masline – optional



1. Avocado se curata de coaja si sambure si se stropeste cu zeama de lamaie. Se paseaza apoi cu o furculita. 2. Rosia si ceapa se taie marunt si se adauga peste avocado. 3. Se adauga sare dupa gust, chilli si ulei. Se amesteca si se serveste pe loc sau se da la rece pentru a se patrunde mai bine aromele.

Este un adevarat deliciu!

9.Guacamole (bucatarie mexicana)



Ingrediente:

1 avocado, 4-5 masline, o lingurita ulei masline presat la rece, 1 buc lime, sare de mare, piper negru, boia.

Mod de preparare: Avocado se curata de coaja si pulpa, se da prin mixer impreuna cu maslinele sau se marunteste foarte bine cu furculita pana se face pasta. Se adauga restul ingredientelor si se amesteca. Sucul de lime il puteti pune treptat pana ajungeti la gustul care va place. Se pastreaza la frigider si trebuie consumat in maxim 24 ore de la preparare. Pentru a-l mentine cat mai proaspat puteti pune samburele in mijlocul castronului. Sosul oxideaza foarte repede de aceea indepartati crusta inainte de servire. Se poate prepara si simplu, fara masline sau in combinatie cu rosii si alte legume. Se poate servi ca aperitiv cu felii subtiri/crocante de paine integrala sau cu legume crude ori fierte.

10.Guacamole



Ingrediente:

2-avocado bine coapte

2 –rosii; 1 ceapa; 1 lingura zeama de lamaie; sare; piper si o lingura seminte de in ; 1 lingura ulei masline

Mod de preparare: Se curate si se piseaza avocado , se stropeste cu zeama de lamaie,se adauga rosile si ceapa taiate marunt , condimentele si uleiul dupa care se serveste pe paine ca si garniture langa diverse alte preparate etc, se manaca proaspat.

11.Green Tahini



Am folosit frunze de rucola cat incap intre 2 maini. Dupa ce le clatiti le tocati apoi repede cu ele in zdrobitor. Mai puneti usturoi, sare, ulei... totul dupa gust. Incorporati 3 lingurite pline cu pudra de susan macinata in rasnita de cafea, suc de lamaie si apa daca vreti sosul mai diluat. Sosul gata preparat il puteti folosi in diferite ipostaze... intins pe crackers, in sandvich-uri, sos pt dip, sos pt salate si chiar-supa crema daca adaugati mai multa apa.

Eu am aranjat pe o farfurie frunze de valeriana stropite cu suc de lamaie, sosul, telina apio, seminte de floarea soarelui incoltite la tava, masline verzi

12.Hummus alb si bun



Aceasta reteta poate fi alintata si: lipsurile si lenea - sursa nemarginita de creativitate. Pai, sa-ti spun: am vrut sa incerc un hummus de macadamia. Mintea mea-si zicea in gandul ei: jumătate de castron de macadamia, ceva lamaie, ceva tahini si ceva sare. M-am dus intins la camera cu bunatati si, in cautarea pungilor cu macadamia, am intors toate bunatatile cu fundu-n sus. Nema macadamia. Secret, mister, secret, mister! Demistificat intre timp... moldovianu' meu a fost identificat a avea firimituri de macadamia in barba si-n poala; multeee firimituri.

What to do, what to do? Iti amintesti de la retetele de pesto de masline si pesto de patrunjel, ca, pine nuts, nema si ele. Ha, ha, apelam la aceasta resursa inepuizabila: voi folosi caju! Borcanu cel gol de resursa inepuizabila starea martor al epizabilitatii oricarei resurse naturale (pana si pestele din ocean e pe duca...). Caju, nema. Gandul drumului la hipermarket, al hidratatului de ore-n sir, cat pe ce sa ma rapuna. Cand... dintr-un castron oarecare, mustind de apa, s-au uitat la mine niste amarate de seminte de floarea soarelui, aduse la viata si gata de actiune. E, hai, mi-am zis, cat de rau poate sa iasa. Ei bine, reteta de humus cu umile seminte de floarea soarelui, trebuie patentata. Dupa ce ce e intr-adevar bun, iti si aminteste vag de gustul de halva al indepartatei copilarii.

Ingrediente:

- 1 castronel seminte de floarea soarelui :-) (~200g dupa hidratare)
- 3 linguri tahini (pasta de susan)
- 3 linguri zeama de lamaie
- 1/4 lingurita sare
- 1/4 castronel apa
- 1 catel de usturoi

Preparare: se pun toate celea in blender, doamne ia-ma, si se mixeaza. C'est tout!

L-am mancat repede in tortilla cu verdeata si salsa. L-am intins pe sandwich-urile baietilor, l-as fi mancat cu crackers (daca-ar mai fi fost...).

13. Hummus vegetarian crud



Acest hummus foarte gustos si, totodata foarte usor de preparat si de digerat. Prepararea a durat 10 minute cu tot cu fotografiile si cu ciopartirea legumelor. Ingredientele sunt si ele putine si accesibile. Can you see why not?

Ingrediente:



Dovlecel - 1 bucata (mediu)

Morcov - 1 bucatica (aproximativ 3 cm - asigura o culoare frumoasa si un gust usor dulceag)

Tahini (pasta de susan) - 1/4 castronel / 2 linguri

Ulei masline - 1/4 castronel (4-5 linguri)

Lamaie - sucul de la 1/2 lamaie

Chimen - 1/2-1 lingurita

Usturoi - 2 catei

Sare - 1/4-1/2 lingurita

Blender

Preparare:

Punem toate ingredientele in blender; preferabila este ordinea: ulei si suc de lamaie, dovlecei si morcovi si apoi toate celelalte; in felul asta nu vom avea nevoie sa adaugam nici un strop de apa. Mixam pana se omogenizeaza si se cremuiesc si gata!



bucurie bunastare hrisca - hummus de dovlecel

Servire:

Putem decora castronul cu: patrunjel, boia dulce sau iute, seminte de pin, boabe de naut incoltite, etc. E foarte bun cu crackers de orice fel, cu cubulete de legume sau in rulouri de salata verde cu legume si muguri de tot felul.

14.PASTA DE SPANAC / UNTABLE DE ESPINACAS



Azi am avut pofta sa mananc ceva crud,si cum stiam ca ieri mi-am cumparat spanac proaspat, repede ma-m apucat de treaba.Si am fost foarte satisfacuta de rezultat.Numai in 15 min s-a mancat tot (eu si copii) sotul meu n-a a vrut nici sa guste,mi-a zis : alunele se mananca asa nu ca mancare.Dar eu va sfatuiesc sa incercati este foarte bun,daca au mancat chiar si baieti mei.Sper ca v-am convins ca este bun.

Ingrediente:

150 gr spanac proaspat
100 gr nuci macadamia crude
50 ml apa
2 linguri zeama de lamaie
1 lingura miso
1 lingura lecitina de soia
1/4 ceapa

Prima data am mixat nucile de macadamia impreuna cu apa.



Dupa aceia nu am mai folosit robotul caci nu i-mi placea toata compozitia mi-o arunca pe pereti de la vas.Deci am trecut la mixer,i.am adaugat ceapa , zeama de lamaie si am mixat putin.



Dupa care incep sa-i adaug putin cate putin, (caci nu intra tot de odata) spanacul spalat bine.



La final am adaugat o lingura lecitina si una de miso i-l mai mixez putin.Sare nu i-am pus caci miso este sarat.



Aici vedeti rezultatul.



Iar pe paine l-am mancat tot, numai in 10-15 min.A fost foarte bun si sanatos.L-am pus degeaba an borcan, caci s-a consumat tot.

[15.Pesto de masline](#)



Yummmm! Acesta este un pesto foarte bun. Moldovianu' (sti tu, moldovianu' care fugе de raw de-s sfaraie calcaiele) zice c-ar trebui patentat. Poate ca ai mancat pesto-ul cel prezent, ici-colo pe rafturile magazinelor. Daca nu, n-ai pierdut nimic, cel pe care-l manufacturam noi mintenas, este mult mai bun. Si daca, spre deosebire de mine, ai masline fara samburi, prepararea e joaca de copiii (5 minute). Maslinele cu samburi, pe de alta parte, iti ofera generos oportunitatea de-a medita pret de 15-20 minute.

Ingrediente:

Masline (de orice fel): 1 castronas (~ 150g)

Caju*: o mana (~50g)

Lamaie: 1 lingura de zeama

Ulei de masline: 5-6 linguri

(Optional): un praf oregano, busuioc, piper, un catel de usturoi, orice arome va inspira; mie mi-a placut asa, simplu.

Preparare:

De-odata de ai des-samantat maslinele (daca te gasesti intr-o situatie la fel de hei-rup-ista ca a mea), prepararea e gata cat ai zice: peste raw. Punem in blender ingredientele lichide, apoi maslinele. Vrum-vrum. Apoi adaudam caju-ul (pe care l-am hidratat macar o ora in avans - din ratiuni enzimatice iar nu din ratiuni gustative). Vrum-vrum, din nou, si gata.



Il putem intinde pe crackers-i, il putem adauga salatelor ca dressing excelent, il putem impunge cu bucatele de legume. E bun!



* Cred ca e si mai bun daca, in loc de caju folosim seminte de pin (pinenuts); eu, inasa, nu am avut; lasa, mama lasa: in doua-trei saptamani vom putea comanda cele mai bune seminte de pin ever, la preturi rezonabile. Da, da, ne facem noi marii...

16. Pesto de patrunjel



Aceasta reteta este tributara unui alt pesto, cel de busuioc pe care l-a facut prietena Oana si care-a fost asa de bun, incat, a doua zi, am luat-o la picior prin nameti si prin balti, intr-o misiune: "ma duc sa cumpar busuioc si pine nuts".

Las' ca vine ea primavara, ne facem noi jardiniere! In ciuda calatoriei mele si calare si pe jos, n-am gasit nici una si nici cealalta. M-am intors plouata si la propriu si la figurat. Si m-am gandit: "hai sa-mi fac mana pe niste patrunjel..." Si-asa mi-am facut mana ,incat zic: daca n-ai busuioc, patrunjelul merge de minune. Daca n-ai seminte de pin, caju-ul will do just fine. De minune.

Ingrediente:

1 mare legatura de patrunjel
50 g caju (~ 50g)
1 catel de usturoi
1 lingura zeama de lamaie
5-6 linguri ulei de masline
1/2 lingurita sare

Preparare:

Punem in blender lamaia si oloiul; apoi funzele de patrunjel, usturoiul si sarea. Vrum-vrum pana se face pastos (asta se intampla repede: 1 minut). Adaugam caju-ul pe care l-am hidratat o ora in avans (pentru a dezactiva ceva enzime inhibitoare care-l tin pe domnia sa in stare de hibernare; adica pentru a-l trezi la viata; gustul e ok si daca folosim caju directamente din punga). Vrum-vrum. Gata!



Este foarte bun ca dressing pentru salate; bun cu crackers si cu bucatele de legume; bun si pus mot peste felurite alte bucate. You name it!

17.Placinta cu ciuperci

sau...

Fornetti, te scoatem din business!



Declar, in mod oficial, acesta reteta capodopera tuturor timpurilor mele raw. Da, da, ma impaunez din nou, acesta este o reteta originala de tot, raspunzand poftelor mele de fost junk-food-ist. Sunt minunate, minunate, minunate!

Ingrediente: (pentru crusta)



- 1 castron de hrisca (hidratata 1-2 ore)
- 1 castron spanac (optional; poate fi inlocuit cu patrunjel; poate fi abandonat, pur si simplu)
- 1/2 castron caju (hidratat 1-2 ore)
- 1/3 castron tarata de psyllium
- 1 lingurita de sare
- 2-3 linguri drojdie
- 3/4 castron faina de seminte de in (seminte de in macinate)

(pentru umplutura)



- 1 castron mare de ciuperci
- 4 linguri ulei de masline
- 4 linguri sos de soia
- 1 lingura pudra de ceapa
- 1 lingurita pudra de usturoi
- o bucatica de praz tocat (sau ceapa, sau ceapa verde)
- 1 legatura de patrunjel

Preparare:

Tocam ciupercile mititele; tocam prazul si patrunjelul si le punem intr-un castron; adaugam condimentele, uleiul si sosul de soia, le amestecam si le lasam la marinat (macar o ora).



Punem hrisca cea muiata in blender cu putina apa si o blenduim pana ce o transformam in pasta; adaugam caju, psyllium, drojdie si sare; scoatem intr-un castron mare; adaugam spanacul tocat marunt si faina de seminte de in; trebuie sa obtinem o coca relativ groasa, pentru a putea fi manevrata; daca nu-i suficient de consistenta, adaugam faina de in pana ce o facem astfel.



De-aici, e jucarie: intindem o "foaie" de coca; o onoram cu un pumn-doua de ciuperci stoarse de zeama; pliem "foaia" si lipim marginile (prin presare); sau, formam o alta "foaie" din coca si o asezam peste ciuperci; am incercat 4 forme finale de pateu cu ciuperci, toate bune.



Deshidratam pentru 4-5 ore pe o parte (pana ce partea superioara arata uscata); rasucim pe partea cealalta si continuam deshidratarea pentru alte cateva ore; pot fi, cu incredere, mancate mai "pufoase" sau mai crocante. Sunt, oricum, breathtaking :-)



Eu le-am mancat alaturi de ceva rucola, ciulama de ciuperci si sos de usturoi. Drept ii ca acestea din urma au ramas neatinsse; de-odata ce-ai luat prima muscatura din placintica, s-a terminat... tot restul farfuriei paleste.

Hai, hai, fuga la cumparaturi!

18 Salsa mintenas



A mai rapida salsa din lume inspirata de Doamna Minh, un monstru sacru de simplitate, precizie si imperturbabila lentoare. Daca reteta asta ii ocupa lui Minh 12 minute din viata, poti fi asigurat(a) ca, tie, nu-ti va lua mai mult de 4 minute.

Ingrediente:

3 rosii curatate de seminte si taiate cubulete mititele

2 ardei capia (sau un ardei gras de culori diferite :-)) taiati cubulete mititele

- 1 ceapa mititica (3/4 ceapa medie) taiata cubulete mititele
- 2 catei de usturoi taiati maruntel
- 3/4 lingurita sare
- 1 lingura miere
- 3 linguri zeama de lamaie

Preparare: ha, ha! se pun toate intr-un castron si se amesteca.

Se pastreaza bine, si din ce in ce mai intrepratrunsa, la frigider pentru trei zile (da, da, sigur ca are sa reziste atat).



O putem intinde pe crackers asemenea bruschetelor, o putem arunca casual peste salate verzi, peste un hummus, peste alt hummus, in supa de spanac; o putem, desigur, inghesui intr-o tortilla succulenta.

19.Creme de branza din caju



Crema de branza din caju (varianta simpla de tot)

Ingrediente:

- Caju - 1 castronel / aproximativ 200g (muiat peste noapte)
- Sare - 1 lingurita (sau celebra de-acum: dupa gust!)
- Curmale - 1-2 curmale (preferabil muiate anterior ~ 30 minute), sau un varf de cutit de miere
- Blender

Preparare:

Caju (seara) - se ia frumusel si se clateste sumar, se pune intr-un castron (pana la jumătate) si se toarna apa pana se umple castronul. I se ureaza noapte buna (optional) si este parasit in intuneric. Caju poate fi muiat oricat intre 3-12 ore (de ce muiem nucile si semintele, in episoadele urmatoare). Caju (dimineata) - ii dam binete (optional) si il clatim, gadilandu-l cu buricele degetelor (optional). Il scurgem de apa si il aruncam in blender. Turnam apa curata peste el cat sa ii egaleze/depaseasca usor nivelul. Voila:



Adaugam curmalele (sau mierea) si o parte din sare si-l blenduim de iese untul din el (la propriu), cel putin vreo doua minute (cu pauze daca modelul blender-ului ne-o cere).

Secretul cremelor in raw este sa insistam pana ce devin cremoase si sa ajutam crema cu spatula la nevoie. Daca, in ciuda implicarii noastre active, crema se incapataneaza sa ramana grunjoasa, atunci inseamna ca-i mai trebuie putintica apa. Zis si facut: turnam apa in firicel subtire pana vedem diferenta asteptata.

Secretul prepararii bucatelor raw in general este degustarea frecventa: "mai multa sare? putintel mai dulce? ce ii mai trebuie?"

Nu va ingrijorati prea tare daca crema nu pare sa fie suficient de tare: a). se mai intareste in frigider; b). putem oricand sa luam un pumn de caju (ne-muiat), sa-l rasnim fin si sa-l adaugam ulterior amestecand cu lingura (sau mixerul) si c). putem sa adaugam 1-2 lingurite de psyllium tarate (rasnite) care-l incheaga imediat. Yet, strive for the best!

Crema de branza din caju (varianta buna de tot)

Ingrediente:

Crema de branza simpla

3-4 lingurite fulgi de drojdie

2-3 fire de ceapa verde (la nevoie, merge si 1/2 ceapa rosie)

1 legatura mare de marar

Preparare:

Peste crema de branza simpla, adaugam in blender fulgii de drojdie pe care i-am rasnit anterior si amestecam putin. Rasturnam bunatatea de crema intr-un castron. Tocam cat ne pricepem de fin ceapa si mararul, le adaugam in castron, amestecam vartos si gata:



Daca ne mai tin rabdarile, lasam crema sa se odihneasca 1-2 ore in frigider: se intrepatrund gusturile si se mai intareste; altfel, o atacam direct si mintenas cu bucatile de legume (pregatiti un mic platou variat: ardei gras rosu, morcovi, broccoli, rosii, ridichi, masline, gustul este altul pentru fiecare combinatie) sau cu cracker si legume. Bon appetit!



20.Crema de branza cu ardei



O crema vegetala spumoasa si usoara, cu o aroma ce aminteste de branza fina si cu iz de legume. Ce poate fi mai bun?!

Crema de branza cu ardei

- 1 ardei kapia rosu
- 1 cana seminte de floarea soarelui inmuiate cateva ore in apa rece si scurse
- 1/4 cana apa rece
- 2 lg fulgi de drojdie
- 1 l-ta sare
- 2 l-te pudra de ceapa sau 1 ceapa mica
- 1 l-ta pudra de usturoi sau 2 catei de usturoi
- 1 lg seminte de susan sau tahini raw
- 2 lg zeama de lamaie

Se mixeaza toate ingredientele in robotul de bucatarie pana rezulta o crema omogena.

Se consuma pe paine, alaturi de alte legume: rosii, castraveti, ardei etc.

Se pastreaza in cutii inchise in frigider timp de 2-3 zile.

21.Crema de “branza” cu spanac proaspat

Cum va spuneam si in [postarea trecuta](#), am gasit din nou la aprozarul din cartier spanac proaspat. Lazi intregi de spanac crud si bun asteptau cumparatorii. Si se cumpara bine, sa stiti. Am preparat din canititatea cumparata aceasta delicioasa crema falsa de branza, raw vegan. Gustul este excelent. Inainte de a deveni vegana eram mare fana Almette cu verdeata in sa sincer va spun ca aceasta “branza” castiga detasat in competitia gustului!



Crema de branza cu spanac

- 1 1/2 cana caju crud inmuat timp de o ora in apa rece
- 1/2 cana apa
- 1 l-ta sare de mare
- 1 lg zeama de lamaie
-
- 3 cani spanac proaspat
- 2-3 catei usturoi
- ierburi aromate (optional)

Primele patru ingrediente se mixeaza in blender timp de cateva minute pana rezulta o pasta omogena, semi-fluida in sa nu foarte groasa. Daca este prea groasa mai adaugati putina apa.

Spalati spanacul (lasati si coditele) si puneti-l in blender. Pulsati 1-2 secunde, doar cat sa il sfarame. Aveti grija sa nu il faceti pasta!

Adaugati peste crema de branza usturoiul zdrobit, spanacul si mirodeniile. Amestecati cu grija si serviti pe loc sau daca doriti, dati la rece pt o ora pt ca aromele sa se patrunda.

Pastrati la frigider intr-un vas de plastic sau de sticla cu capac. Valabil 2 zile.

22. Parmezan II



Acest tip de parmezan se prepara intr-un restaurant raw vegan faimos din SUA, unde preparatele arata incredibil de ... "gatite" si extrem de apetisant. Pentru a va convinge de acest lucru, admirati aceste poze.

Parmezan din seminte de pin (rezulta aproximativ 3 cani)

- 200g seminte de pin, inmuiate timp de o ora in apa rece, apoi scurse
- 1/2 cana apa plata
- 1/4 cana zeama de lamaie
- 2 lg fulgi de drojdie
- 1/2 l-ta sare

Mixati intr-un blender toate ingredientele pana rezulta o compozitie omogena.

Decupati cateva foi de copt dupa marimea tavilor aparatului de deshidratat. Turnati compozitie si nivelati-o cu o spatula in strat foarte subtire.

Deshidratati timp de mai multe ore pana cand parmesanul prinde consistenta si devine crocant.

Pastrati in cutii bine inchise, in frigider, timp de o saptamana.

* Eu am servit cu salata de: spanac, rucola, morcovi, salata verde, rosii si avocado. Am asezonat totul cu ulei de masline, sare si otet balsamic. Mega bun! Poate fi folosit in orice tip de salata ori ca inlocuitor de parmezan pe paste.

23. "Parmezan"



Atat de bun incat ai crede ca e chiar parmezan adevarat! Va spun sincer ca este delicios!

Ingrediente:

- 1 cana nuci caju crude
- 1 cana fulgi de drojdie (din magazine naturiste)
- sare

Nuca de caju se da la blender pana devine o pulbere fina. Apoi se adauga drojdia si se mai mixeaza putin. Se sareaza dupa gust. Se pastreaza in locuri racoroase si uscate. Este ideal pentru paste, salate, chipsuri.

LATER EDIT: puteti inlocui nuca de caju cu nuca normala, migdale crude sau seminte de floarea soarelui crude.

24.Pasta de branza



Daca ati mancat vreodata branza de vaci cu masline si ceapa, daca va placea la nebunie si daca intre timp ati devenit vegani, iata o reteta care va va aduce zambetul pe buze: pasta de branza de migdale! Are un gust aproape identic cu cel al branzei de vaci, este cremoasa, usoara dar mai presus de toate este RAW si deci plina de vitamine! Multumesc Ligiei pentru reteta!

Ingrediente:

- 1 cana migdale crude inmuiate de cu seara in apa
- 1/4 cana apa filtrata
- 1 lg seminte de susan
- 2 lg fulgi de drojdie
- 1 lg sare

- 1 lg cu varf ceapa rosie tocata
- 1 catel de usturoi zdrobit
- 2 lg zeama de lamaie

Se proceseaza toate ingredientele in blender pana rezulta o pasta fina si omogena. Se serveste pe felii de paine neagra sau integrala, paine RAW sau lipii, cu rosii si ardei. Este DELICIOASA!

25.Pate roze



... n-am gasit alta rima.

Poftele ce le poftesc eu sunt cel mai adesea sarate. Complicat pentru un raw food-ist. Dulciurile in raw sunt fantastic de gustoase (cele mai bune din lume, cred) si sunt usor de confectionat. Da' ce te faci cu saratele? La aceasta intrebare raspund retetele inventate de mine. Pentru ca eu vreau sarat. Pate-ul de astazi e sarat si are arome identic naturale (unde definim natural ca fiind gustul cu care ne-am obisnuit inainte sa ne intoarcem viata cu susu-n jos).

Ingrediente:



Seminte de floarea soarelui incoltite - 1 castronas / 150 g (eu am preparat din 2 castronese pentru ca aveam oaspeti :-)

Rosii deshidratate - 1/2 castronas (hidratate cel putin o ora inainte)

Seminte de floarea soarelui (incoltite si apoi uscate sau ne-hidratate, astfel incat sa le putem macina intr-o faina) - pe aceasta o vom folosi doar daca vom avea nevoie sa "intarim" pate-ul.

Condimentarea am facut-o cu:

Lamaie - sucul de la 1/2 lamaie

Ceapa verde - 2-3 fire tocata marunt

Tulpini de telina - 1-2 tulpini tocate marunt

Patrunjel verde - 1/2 legatura tocat marunt

Piper alb - 1/2-1 lingurita

Nu am avut nevoie sa adaug sare; rosiile deshidratate sunt sarate suficient.

Preparare:

Sunt puse in blender: semintele, rosiile, sucul de lamaie si apa in care s-au hidratat rosiile; pentru o textura fina, apa trebuie sa egaleze nivelul semintelor. Le procesam de pate le facem. Cam 2 minute. Iata ce rezulta:



Daca nu-i suficient de vartos pentru gustul nostru, macinam ceva seminte uscate intr-o faina pe care-o adaugam pate-ului nostru "cat cuprinde" :-). Putem sa-i punem putin piper si sa-l atacam cu betisoare de legume. Sau putem sa adaugam si celelalte condimente propuse de mine: telina tulpini, ceapa, piper si patrunjel si sa obtinem aceasta forma finala:

La frigider pentru 1-2 ore se va mai intari; gusturile se vor amesteca. E bun cu crackers, cu betisoare de legume, cu salata verde, in rulouri de salata, spanac, sau orice alta frunza suficient de mare; e bun ca umplutura pentru ciuperci. E bun, dom'le, ce mai! Bun tare...

26.Pateu de masline



Am facut acest pateu minunat de masline de pe blogul [Innei](#), este absolut delicios sa nu va indoiti, si daca totusi va indoiti, incercati-l si va spun sigur ca o sa va placa chiar daca nu sunteti raw este minunat

Ingrediente

o cana masline fara samburi
un avocado
1 lg otet de mere/zeama de lamaie
1 catel usturoi
un sf de ceapa tocata

Punem toate in robotul de bucatarie si blend blend blend pana devine ca o crema!Delicios, merge de minune cu paine, ardei, castraveti cu ce va taie capul

27.Unt de Alune

Simplu ca si rapid cat ai spune "unt":)))

Aveti nevoie de niste alune crude

si eventual dupa placul vostru miere, scortisoara, esenta naturala de vanilie, cate si mai cate: D

Aruncti alunele in robotul de bucatarie si uitati de ele acolo pentru aproximativ 10 min!O sa fie subtire, dar cum il bagati in frigider se ingroasa



Sosuri si Dressing-uri

28.Dressing pentru salate (Tahini*)

- ¾ cana seminte susan
- sucul de la 1 lamaie
- 1 Lg ginger or [ghimbir](#) (optional)
- 2 Lg ulei masline presat la rece
- 2 catei usturoi
- sare

Semintele de susan se inmoaie pentru 1h, dupa care se pun in blender pana la omogenizare cu toate celelalte ingrediente. *Tahini este de fapt pasta facuta din seminte de susan, putin amaruie insa este superba pentru hummus (pateu) sau ca dressing.



29. Pesto de rucola



Imi place foarte mult rucola, pe care o prepar cel mai adesea sub forma de salata, alaturi de alte legume si verdeturi delicioase.

Desi seamana cu frunzele de papadie, gustul ei este mult diferit de al acesteia, aducand parca putin cu varza sau ridichea (chiar face parte din familia verzei - *Brassicaceae*), unii ar spune ca seamana putin cu nuca, fiind usor picanta precum piperul si amaruie cat sa nu cada in extrem. Pe langa intrebuintarile culinare, rucola are proprietati medicinale dovedite, de-a lungul anilor:

- aceasta este excelenta in reglarea nivelului colesterolului,
- prevenirea si combaterea arterosclerozei,
- taie pofta de mancare, fiind de mare folos in curele de slabire,
- combate anemia
- intareste sistemul imunitar
- are efect antiinfectios puternic

Planta-minune despre care va vorbesc este excelenta in stare cruda, in salate sau pe pizza (adaugata dupa ce pizza a fost scoasa din cuptor), in sosuri de paste precum este reteta de pesto de mai jos sau, de ce nu, in tarte si placinte, ca un inlocuitor al urzicii sau al spanacului. Oricum veti alege sa o consumati, veti fi cuceriti de aroma ei subtila si eleganta.

Reteta de mai jos este inspirata de cea a **Laurei A** insa este varianta vegana, adica fara parmezan. Cu toate acestea gustul nu se va schimba deoarece fulgii de drojdie vor conferi acea aroma specifica branzei.

Pesto de rucola

- 100-150 g rucola proaspata
- 100 g seminte de pin/nuca/alune de padure – crude
- 2 catei de usturoi
- 4-5 lg fulgi de drojdie
- sare dupa gust

- ulei extra virgin de masline

Rucola se spala sub jet de apa rece, se scurge si se lasa la uscat pe un servet de hartie, pentru a absorbi apa in exces.

Se pun toate ingredientele in robotul de bucatarie si se mixeaza pana se ajunge la consistenta dorita (unora le place un pesto mai fin, altora mai neuniform). Adugam uleiul, treptat, pana cand compozitia devine cremoasa.

Daca nu este folosit imediat, pesto se conserva intr-un borcan. Peste stratul de pesto din borcan se adauga un guleras de ulei de masline, pentru a preveni rancezirea preparatului.

Se consuma pe paine prajita sau pe paste.

29. Maioneza de avocado



Facand exceptie de la culoarea (frumoasa, de altfel) verzuie a maionezei, gustul acestui preparat seamana mult cu cel al maionezei originale. Doar ca nu are ou :) Poate fi folosita cu succes pentru a inlocui maioneza de ou sau pur si simplu ca dip pentru legume.

Maioneza de avocado

- 1 avocado bine copt
- zeama de la 1/2 lamaie
- 1 l-ta rasa mustar
- sare
- ulei de floarea soarelui presat la rece

Avocado se scobeste de miez, se paseaza la robot pana rezulta o pasta omogena. Se adauga apoi zeama de lamaie, sarea si mustarul si se mixeaza. La urma se adauga ulei putin cate putin, ca si in cazul maionezei clasice, pana rezulta o textura spumoasa si asemanatoare maionezei.

Eu am servit cu tulpina de telina, fasiute de ardei, seminte de floarea soarelui aromate cu usturoi si oregano (reteta in curand) si paine multicereale (din comert).

Va spun pe drept cuvint ca este un preparat delicios iar telina il completeaza minunat!

30.SMANTANA VEGETALA



7 linguri seminte de floarea soarelui (crude si decojite)

1/2 zeama de lamaie

7 linguri apa rece

1/4 lingurita sare

Am rasnit semintele la robot.



Am adaugat apoi zeama de lamaie,apa si sarea.



Si am mixat la viteza max, 2-3 min pana sa omogenizat.



Aceasta smantana vegetala, se poate folosi la ciorbe si diferite preparate pe baza de legume.

Se pastreaza in borcan cu capac la frigider.

[31.Sos de castraveti](#)



Ingrediente: 1 castravete, o lingurita ulei de masline presat la rece, coaja de lime rasa, 2-3 frunze de menta poaspata sau uscata, piper, sare.

Mod de preparare: Castravetele se curata de coaja, se da pe razatoare si se amesteca cu putina sare. Se lasa sa stea 30 minute dupa care se scurge de zeama si se pune in blender. Pasta se mesteca cu ulei si restul ingredientelor. Se serveste cu legume.

32.Sos de Rosii in Stil Italian



INGREDIENTE:

- 4 rosii coapte
- 1-2 rosii uscate la soare (hidratate 30 min)
- 2 linguri ulei masline presat la rece
- 2-3 catei de usturoi
- condimente dupa gust: sare, piper, oregano, maghiran, cimbru

PREPARARE:

Amestecati toate ingredientele intr-un aparat de bucatarie. Daca este nevoie adaugati si apa in care au stat rosiile.

Folositi acest sos peste salata sau "pastele" crude sau la [raw lasagna](#).

33.Sos din Seminte de Floarea-Soarelui



INGREDIENTE:

- seminte de floarea-soarelui
- suc de lamaie dupa gust
- usturoi, sare, boia iute, oregano

PREPARARE:

Tine semintele in apa 8 ore si apoi clatestele cu apa rece.

Intr-un robot de bucatarie amesteca ingredientele pana se fac pasta. Adauga apa pana ajungi la consistenta dorita.

Folositi acest sos peste salata sau "pastele" crude ori la [raw lasagna](#).

34.Sos de Spanac si Usturoi



INGREDIENTE:

- spanac proaspat
- o lingura ulei de masline presat la rece
- usturoi, sare, piper

PREPARARE:

Intr-un robot de bucatarie amesteca toate ingredientele. Daca este nevoie adauga putina apa. Folositi acest sos peste salata sau “pastele” crude ori la raw lasagna.

35.Sos de usturoi raw vegan

Astazi, avem o oferta speciala: trei sosuri intr-unul singur. Oricare dintre ele gata in cel mult 10 minute. Oricare dintre ele descalifica, prin K.O., sosul chimico-toxic de la shaormerie... si nu vobesc aici despre sanatate... La gust!



Sos de usturoi din caju

(se pastreaza bine in frigider pentru 3-5 zile)

Ingrediente:

Caju - 1 castronel (~200g) - hidratat peste noapte (minim 3 ore din ratiuni de maximizare a proprietatilor benefice, reteta, iese oricum)

Usturoi - 2-3 catei

Lamaie - sucul de la 1/2 - 1 lamaie

Sos de soia - 1-2 linguri (poate fi lesne inlocuit cu sare: dupa gust :-)

Apa

Preparare:

Caju-ul se clateste bine si se pune in blender

Usturoiul se arunca in blender peste caju (puteti pastra coaja, e plina de proprietati benefice)

Turnam peste domnia sa: sucul de lamaie si sosul de soia

Adaugam apa cat sa egaleze nivelul nucilor de caju

Blend-uim pana ce obtinem o crema fina



E excelent cu... orice: ca dressing pentru salata, intins pe crackers, ca sos pentru paste, ca ciulama pentru ciuperci.

Enjoy!

36.Sos de usturoi din dovlecei si caju

Nu stiu altii cum sunt, dar eu incerc sa inlocuiesc nucile cu legume, oricand am ocazia. De ce? Pentru ca mie greeeeuuu sa beau green smoothies, si-atunci incerc sa-mi iau fibre de oriunde...



Ingrediente:

Dovlecel - 1 bucata (daca vrei un sos perfect alb, indeparteaza-i coaja)

Caju - 2-3 linguri de caju

Usturoi - 2-3 catei

Ulei de masline - 1-2 linguri

Lamaie - zeama de la jumatate de lamanie

Sare (sau sos de soia) si piper dupa gust

Preparare:

Pune in blender mai intai lichidele: lamaie, ulei (si, eventual soia); peste lichide, dovlecelul si usturoiul; in felul acesta nu va fi necesar sa adaugi apa. Run it!

Adauga caju si blend din nou. Adauga atata caju incat sa obti consistenta dorita.



Daca in acest sos adaugi marar tocat, tocmai ce-ai obtinut cea de-a treia variatiune de sos de usturoi si un sos de ciulama de numa-numa'.



Pofta buna.

37. Sos marinara



Acest sos marinara se poate lupta lupta dreapta cu toate sururile ketchup, bulion, sos marinara fiert, etc. Si castiga. Cred ca fantasticul gust, aducand a mancare gatita se datoreaza rosiilor deshidratate. Pentru moment, puteti cumpara fulgi de rosiile deshidratate de la plafar. Sunt produse de Solaris Plant. In viitor, jur ca vom importa rosiile deshidratate adevarate si vi le vom curiera cu drag, spor si bun gust.



Ingrediente:

Rosii - 2 bucati (da, da cu totii asteptam cu drag vara...)
 Rosii deshidratate hidratate pentru o ora - 6 jumatați* (am avut numai 3 jumatați :-); alminteri, culoarea sosului ar fi fost un rosu mai intens)
 Curmale hidratate o ora - 4 bucati
 Usturoi - 3-4 catei
 Ulei de masline - 2 linguri
 Sos de soia - 2 linguri
 Lamaie - sucul de la jumatare de lamaie
 (nu e nevoie de sare, rosiile deshidratate si sosul de soia sunt suficiente)

Preparare:

Introducem toate ingredientele, exceptand rosiile uscate is curmalele in blender. Nu e nevoie sa adaugam apa, ingredientele lichide sunt suficiente. Procesam pana ce obtinem o pasta fina. Adaugam apoi rosiile si curmalele (le adaugam la final pentru ca intaresc foarte mult compozitia) si procesam pana cand pasta-i atat de catifelata pe cat ne-o doream).

Servire:

Acest sos este foarte bun cu crackers, ca sos pentru pizza, ca sos pentru paste din dovleci.



38.Sos Tahini



Ingrediente: 4 linguri de susan, 2 lingurite ulei de masline presat la rece, 1/2 lamaie, sare, 1/2 ceasca de apa.

Mod de preparare: Susanul se macina in rasnita de cafea sau se pune in blender cu apa. Se acreste si sareaza dupa gust. Apa puneti in functie de cat de diluat il vreti. Optional puteti pune usturoi.

Este un ingredient de baza in bucataria arabeasca si israeliana. Poate inlocui untul de arahide si se folosete cand se prepara sandwich-uri, supe, legume, halva, hummus, diverse dulciuri.

39. Tahini

Ati vazut filmul Julie and Julia?...mie mi-a placut foarte mult, ziua de ieri mi-am inceput-o cu un smothie verde si acest fim care mi-a dat o stare de bine pe parcursul intregii zile. Ieri am facut pasta de tahini (pasta de susan) dupa reteta Ligiei.

Sincer eu nu am gustat nicioadata tahini spre rusinea mea dar mi-a placut , usor amarui de la susan dar un gust foarte bun impreuna cu o salata , am sa incerc si humus ca tot nu am mancat: D



deci am folosit asa

3/4 cana seminte de susan

zeama de la jum de lamaie

2 catei de usturoi

putina sare

Semintele de susan le-am inmuiat o ora in apa si le-am blenduit cu restul de ingrediente,



Pâine-Pizza-Crackers

40.Blăt de pizza sau painici triunghiulare

cum vrei s-o iei...

Iată o rețetă al cărei produs finit poate avea două utilități: putem folosi aceste triunghiuri pe post de crackers pe care să-i mâncăm cu crema de branza, cu guacamole, cu sos marinara, cu hummus, te putem transforma în bruschete, etc; sau, putem să-i transformăm în triunghiuri de pizza.



Ingrediente:

Seminte de dovleac hidratate și uscate - 3/4 castronel (~150g)

Hrisca încolțită și uscată - 1 castronel (~200g)

Grau încolțit și uscat - 1/2 castronel (~100g)

Busuioc - 1 linguriță

Oregano - 1 linguriță

Sare - după gust



Pentru că e o rețetă de pizza, deci eminentă italiană am adăugat și:



Usturoi - 2 catei

Rosii deshidratate - 2-3 bucati

Nu sunt nicicum obligatorii; blatul iese foarte bun si fara ele.

Preparare:

Transformam toate semintele, prin macinare, in faina. Adaugam toate ingredientele intr-un castron.



Turnam apa amestecand constant pana ce obtinem o frumoasa bila din coca:



Turtim bila pe hartie de copt pana ce forma se aseamana unui blat de pizza.



Nu uitam sa taiem feliile; dupa deshidratare ar trebui sa folosim un fierastau...



Putem usca in deshidratator sau pe calorifer, produsul semi-finit va fi acesta:



Intoarcem pe partea cealalta si, maine, blatul va fi gata.

* La deshidratator vom usca 12-16 ore (in total); pe calorifer peste 24 ore.



[41 Biscuiti din seminte si legume](#)



Acesti biscuiti deshidratati pot fi folositi atat ca substitut pentru painea coapta, cat si ca snack sanatos in timpul zilei. Contin seminte, legume si condimente si sunt plini de vitamine.

Ingrediente (rezulta 5 tavi in ap.de deshidratat):

- 1 cana seminte de floarea soarelui
- 1 cana nuci braziliene
- 1 cana migdale
- 1 rosie mare
- 1 cana ardei rosu taiat cubulete
- 1/4 cana seminte de in zdrobite
- 1 praf curcuma (turmeric) sau boia de ardei
- 2 l-te sare
- 1 lg fulgi de drojdie

1. Primele trei ingrediente se pun in apa multa la inmuiat pentru 4 ore. Apoi se scurg si se lasa sa se usuce. **2.** Se pun intr-un blender toate ingredientele si se mixeaza pana rezulta o pasta cat de cat omogena. **3.** Fiecare tavita a aparatului de deshidratat se acopera cu foaie de copt (avand totusi grija sa ramana gaura de la mijloc libera pentru ca aerul sa circule). **4.** Cu o paleta se pune din compozitie in tavi si se niveleaza. Se "taie" apoi pasta in bucati, cu ajutorul paletei (in triunghiuri, patrate etc), pt a putea fi intoarsa usor si se lasa la deshidratat cateva ore pana cand biscuitii devin crocanti.



* nucile braziliene se gasesc in hipermarketuri, la raionul de seminte, ambalate fie in pungi individuale, fie in pachete de mix de seminte. Seamana ca forma cu nucile de caju insa sunt mult mai mari, au un gust mai cremos si sunt mai grase ** seminte de in zdrobite gasiti la magazinele "dm" insa puteti sa le zdrobiti si acasa, utilizand blenderul. *** turmericul se gaseste la Plafar sau in magazine BIO, sub marca Sonnentor.

42.Crackers din cereale incoltite



Ingrediente:

Hrisca incoltita - 1 castron / 200g

Hrisca incoltita uscata (sau hrisca nemuiata) - 1/2 castronel / 100g

Nuci de brazilia muiate - 1 castronel / 200g (puteti folosi si nuci autohtone, macademia, pine nuts)

Lucerna incoltita - 1/2 castronel /100g (sau orice alti muguri, sau fara muguri deloc; am pus de lucerna fiindca aveau incoltita gata la Billa)

Sare - 2 lingurite

Chimen macinat - 2-4 lingurite

Patrunjel - 1 legatura (optional si asta)

Blender, Rasnita, Deshidratator



Nota: Proprietatile semintelor sunt imbunatatite extraordinar prin incoltire (amanunte in episoadele urmatoare); de aceea, ma straduiesc sa am mereu ceva seminte incoltite la dispozitie. Odata incoltite, pun saculetul pe calorifer pret de 1-2 zile, pana se usuca deplin si apoi le pastrez in frigider pana la trei luni. Oricare dintre retetele care include seminte incoltite se poate face si cu semintele neincoltite (fie ca le rasnim in faina, fie ca le muiem cateva ore si le procesam in blender).

Preparare:

Hrisca, lucerna, nucile de brazilia si sarea sunt introduse in blender. Daca avem un blender de putere foarte mare, adaugam un castronel de apa si procesam direct intr-o coca, ajutand amestecul cu spatula. Daca avem un blender mai putin puternic atunci adaugam apa cat sa egaleze nivelul semintelor (asa am facut eu) si procesam (aproximativ 2 minute) in voie pana obtinem o pasta omogena pe care o rasturnam mandri, intr-un castron:



Macinam hrisca uscata (sau, si mai bine, incoltita si uscata) pana o transformam in faina. Adaugam faina in castron si amestecam vartos pana la omogenizare:



Adaugam treptat chimenul, degustand frecvent. Adaugam patrunjelul tocat marunt (se poate opta si pentru: coriandru, spanac, stevie, atata vreme cat introducem verde intr-o reteta... e de bine!). Pasta obtinuta se toarna "casual" cu lingura pe hartie non-aderenta, pe tava deshidratorului. Nu va ingrijorati prea tare in legatura cu forma, aceasta se va defini de la sine. Se deshidrateaza 4-6 ore la maxim 45 C (sau pana cand painicile noastre s-au intarit pe fata superioara). Se elimina hartia, se intorc pe partea cealalta si se continua deshidratarea pentru inca 4-8 ore (depinde desigur de gusturi: mai crocanti sau mai pufosi si de grosimea stratului de pasta).

43.Paine de seminte

Primele mele painici raw, yum, yum



Ingrediente:

jum cana de faina de in*
jum cana de faina de seminte de floarea soarelui*
1 cana orz
1 lg sare
nitica patrunjel
aprox 10 lg apa
putin praf de usturoi

*semintele maruntite in blender sau rasnita de cafea

Se amesteca toate in robot pana la omogenizare



Se pune aluatul pe o folie de plastic unsa cu putin ulei se acopera cu alta bucata de folie de plastic se intinde cu sucitorul si se dau formele dorite! Se usuca in fct de cat de crocante le vretileu le-am uscat pe calorifer aprox 8 ore



Pe unele am pus putin mac
Pofta mare!

44.Paine raw



Da, exista si paine raw! Si ce de variante! Am preparat paine raw de mai multe ori inasa nu am apucat sa pun retetele pe blog. Am sa incep cu cea mai buna reteta, care aduce mult cu gustul painii integrale, sau mai bine zis – al biscuitilor digestivi.



Paine raw

- 2 cani faina integrala
- 1 cana tarate de grau
- 1/4 cana faina din seminte de in
- 2 lg seminte de susan
- 1 l-ta sare
- 3 lg ulei presat la rece (floarea soartelui / masline / canepa / in etc)
- apa cat cuprinde

Am pus toate ingredientele intr-un bol si am adaugat apa calda cat sa se formeze un aluat maleabil, nelipicios.

Am intins aluatul intr-o foaie de ~ 1 – 1,5 cm si am decupat cu rotita de pizza felii de aluat pe care le-am pus la deshidratat pana au devenit crocante (dureaza cam o zi).

Este o paine extrem de sanatoasa si excelenta pentru sandwichuri, crutoane in supe raw, bruschete etc.

[45.Painici "graham" din migdale](#)



Evrika!

Am gasit, pentru tine, dragul meu sectant debutant painicile [identic-gatite](#).

Mai mult ca textura, nu musai ca gust. Daca ma-ntrebi pe mine, gustul e mai bun decat al painii. Dar pe mine ma intrebi dupa 7 luni de raw, prin urmare, daca esti in primele luni de raw, parerea me nu-ti mai e relevanta. Incearca-le, si zi-ne tu cum ti-au placut. Prepararea dureaza 15 minute (n-am inclus, desigur timpul necesar pentru hidratarea migdalelor si nici pe cel de uscare).



Ingrediente:

- Migdale* - 1 castron (~ 200g)
- Seminte de in - 3/4 castron (~150g)
- Tarate de psyllium** - 5 linguri
- Fulgi de drojdie*** - 2 linguri
- Sare - dupa gust

Preparare:

Introduci migdalele in blender cu apa sau rejuvelac (retea de rejuvelac este in plina redactare si-ti va parveni in curand) cat sa le acopere. Procesozi pana facem fibrele chisalita din doua ratiuni: 1]. le facem usor digerabile si absorbabile pentru corpul nostru si 2]. painica ca avea textura cea fina de pe vremuri.



Macini semintele de in pana ce faina le faci. Cele doua ratiuni se pastreaza si se adauga o 3]. stiai ca semintele de in sunt cel mai fibros aliment de pe fata pamantului? Ei bine da, 2 linguri de seminte de

in contin 18 g fibre (din totalul de 30 grame, doza zilnica de fibre recomandata). De ce-ai folosi suplimente cand poti folosi originalul??? 4]. Una dintre cele mai bune surse de omega-uri este, de asemenea, mititica samanta de in.

Amesteci faina de in, taratele de psyllium, drojdia si sarea cu "crema" de migdale, framanti :-) si iata:



Modelezi painicile in orice forma iti doresti:



Le deshidratezi pret de 6-7 ore pe-o parte (pana vezi ca-s perfect uscate pe fata superioara); apoi le intorci si continui deshidratarea si pe partea cealalta pentru cateva ore (pana-ti place tie textura dumnealor). Tocmai ce-ai obtinut 15-18 painici numa' bune si numa' calde.



Le putem taia in jumatati; putem injgheba sandwichuri cu aioli, guacamole, salsa, pate roze, pate cu alge, branzica, legume marinate, sos marinara, legume semi-murate, hummus de dovlecei, hummus alb, pesto de patrunjel, pesto de masline, sos de usturoi; le putem transforma in blat pentru pizza sau in bruschete.

* Hidratarea migdalelor - toate semintele si nucile cu coaja inchisa la culoare contin, in coaja, enzime care le impiedica digestia; prin hidratatate, "anti-enzimele" se elimina in apa iar nucile noastre se trezesc la viata.

** Tarate de psyllium - se gasesc la plafar. Psyllium este ingredientul-minune din retetele pentru paine pufoasa. Tot el, psyllium este un super-aliment.

*** Fulgii de drojdie - gasibili la plafar si ei, nu sunt un aliment raw. Sunt insa folositi de raw-isti, in cantitati mititele.

46.Painici "graham" din seminte de floarea soarelui



Si cat le-am mai cautat utilitatea semintelor de floarea soarelui... Nu mi-au prea placut la inceput. Cate-un pate din cand in cand. Pana cand, asa cum declaram la si cu ocazia grahamului de migdale: Evrika!

Aceste painici de seminte de floarea soarelui (floarea soarelui, ce nume frumos) respecta fidel textura unei painici de graham. Gustosenia e numa' pe placul meu. Declaratie: acestea sunt painicile mele raw preferate, adaugate cu succes la crackers-i mei preferati.

Aceste painici includ 4 ingrediente si se prepara in 15 minute (la care adaugam timpul de hidratare/incoltire si pe cel de uscare) eliminind actiunile dificile (cum ar fi framantatul). How cool is that?



Ingrediente:

Seminte se floarea soarelui - 1 castronel (~ 200g) inainte de hidratare

Seminte de in - 3/4 castronel (~150g)

Tarate de psyllium - 5 linguri

Filgi de drojdie - 2-3 linguri

Sare - dupa gust

Preparare:

Semintele de floarea soarelui, impreuna cu apa (daca avem rejuvelac, il folosim in toate blenduitele, inclusiv painicile de floarea soarelui) cat sa le acopere, sunt introduse in blender. Le blenduim pana ce obtinem o pasta omogena, pe care-o rasturnam intr-un castron.

Macinam semintele de in si adaugam faina obtinuta, psyllium, drojdia si sarea pentru pasta de seminte; amestecam (framantam :-); adaugam apa sau rejuvelac pana cand obtinem consistenta dorita.

Modelam painicile in orice forma ne dorim. Ajuta sa-ti umezesti mainile din cand in cand.



Uscam painicile 6-7 ore pe o parte; le rasucim si continuam uscarea pret de alte 5-6 ore (pana obtinem uscarea dorita).



Le putem taia in jumatați; putem injgheba sandwichuri cu aioli, guacamole, salsa, pate roze, pate cu alge, branzica, legume marinate, sos marinara, legume semi-murate, hummus de dovlecei, hummus alb, pesto de patrunjel, pesto de masline, sos de usturoi; le putem transforma in blat pentru pizza sau in bruschete.
Bon appetit!

47.Paine cruda “Deliciu”

Ingredientele poate o sa vi se para ciudate, insa o sa fiti uimiti de rezultatul delicios. Are gustul puternic de paine cu fructe, insa nu prea dulce. E ideala pentru micul dejun, ca si cum ar fi toast insa eu o ador ca si desert.



Paine “Deliciu”

- 2 cani migdale inmuiate peste noapte
- 1 cana seminte crude floarea soarelui
- 1 cana faina in*
- 2 morcovi
- 1 mar
- 1 cana stafide
- 5 curmale inmuiate in ½ cana apa
- 1 lg scortisoara

*Faina de in se face in rasnita cu usurinta. Ingredientele uscate se pun in robot prima data, se scot si se adauga restul. Toate se amesteca si se aseaza in dehidrator intr-un strat de aproximativ 2, 3 cm. Se dehidrateaza pentru 4-6 h pana se usuca putin, dar nu de tot. Painea aceasta trebuie sa fie moale, sa stea impreuna dar sa nu fie tare.

Paine deliciu 2

2 cani grau incoltit o zi*

4 caise proaspete sau uscate

2 rotunduri de ananas uscat

2, 4 Lg miere lichida*

½ cana migdale

1 lg vanilie

1 lg coaja de lamaie sau portocala

Se proceseaza in robot si la deshidratat cu ea pentru 1 ora sau 2, sau se poate consuma ca atare, daca va place.



[48.Painici, saleuri si-un covrig](#)

Painici



Saleuri



si-un covrig



Brutaria raw isi deschide, astazi, portile; e pentru prima data cand incropesc produse de panificatie :-). Produsele noastre sunt, astazi, confectionate din acela "aluat". Doar modelate in forme diferite, nascocite, asa, la moment. Nu-mi vine sa cred cat a fost de simplu. Iata:



Ingrediente:

Faina de grau integral - 250 g (m-am lenevit... in mod normal as fi folosit grau incoltit si macinat de mine in faina)

Tarate de grau - 125 g

Chimen - 1 lingurita (eu l-am macinat; e ok si intreg)

Seminte de mac - 1 lingura

Seminte de susan - 50 g

Ulei de masline - 1 lingura

Sare - 1 lingurita (dupa gust)

Desigur, pot fi adaugate orice alte condimente si/sau legume (masline, usturoi, etc).

Preparare:

Rasturnam toate ingredientele intr-un castron:



Turnam apa treptat, framantand, pana ce obtinem o bila :-):



Transformam bila intr-un cerc, prin apasare delicata cu mainile (eu am pastrat o grosime de 1,5-2 cm):



Transformam cercul intr-un patrat prin interventia cutitului:



Transformam patratul in patru painici:



Tavalim painicile prin mac sau susan sau le ungem cu ulei si le saram; le asezam pe o farfurie prevazuta cu hartie de copt (sau pe tava deshidratorului). Depozitam tava pe caloriferul din camera lui Matei :-) si, noapte buna, painici!



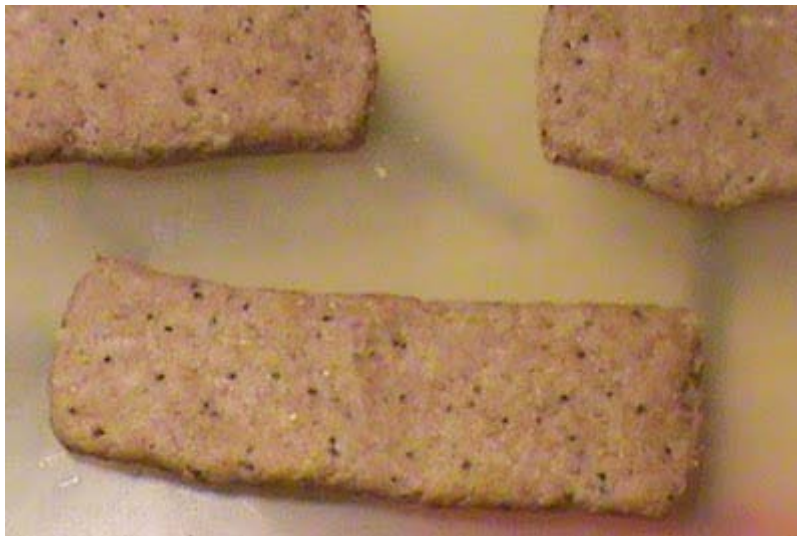
Din marginile pe care le-am retezat cu ocazia transformarii cercului in patrat, modelam doi serpi lungi:



Transformam un sarpe intr-un covrig:



Iar pe celalalt in saleuri:



Le tavalim pe fiecare prin ce poftim, le asezam pe tava acoperita cu hartie (sau pe tava deshidratorului):



Le admiram o vreme



Din mai multe unghiuri



A doua zi le admiram "rumeneala" de pe fata superioara:





Si le sucim cu susu-n jos:



Ne-ntorcem fuga de la birou, pentru ca acasa ne asteapta painici, saleuri si-un covrig. Calde!

49.Saleuri Raw



Ei bine, da! Cele mai bune saleuri pe care le-am mancat in viata mea cea lunga. Am surclasat-o pana si pe mama!!!

Stiti de cate ingrediente aveti nevoie pentru reteta asta? Aud? 5 ingrediente. Hi, hi, hi!

Ingrediente:

Hrisca - 1 castron (~250g), hidratata o ora (sau hidratata o ora si incoltita peste noapte)

Nuci - 1 castron (~200g)

Nuci braziliene (~50g) - merge si fara, tot astfel cum sunt foarte bune cu mai multe

Fulgi de drojdie - 3 linguri

Chimen macinat - 1 lingura

Sare - dupa gust (1 lingurita, sau mai mult)

Preparare:

Pui toate ingredientele in blender cu apa cat sa se-nvarta masinaria si procesezi pana ce obti un "aluat" cremos.

Intinzi aluatul pe hartie de copt in tava deshidratorului, folosind o punga taiata la colt, o lingurita sau o smecherie de-asta de patiserie.

Presari deasupra ceva chimen sau seminte de mac.

Deshidratezi pret de 6-7 ore (sau peste noapte) pe o parte.

Dimineata, cu ochii carpiti de somn si bucataria parfumata toata, sucesti saleurile pe partea cealalta, eliminand hartia cea obsolita :-)

Deshidratezi inca 3-4 ore.

Se salvează...

Te lingi pe degete urmatoarele 3-4 ore.

Bon apetit!

Salate

50.Salata cu ciuperci marinate si dressing de tahini

O salata care suna asa(mie mi-0a placut foarte mult)
pentru o portie
1 morcov
juma de ceapa
cam 4-5 [ciuperci marinate](#)
o bucata de varza(eu am av juma da' era o varza mica:D)
o mana de patrunjel
2 linguri tahini
2 linguri zeama de lamaie
1 lg ulei de masline
sare, piper dupa gust





Easy, taieti voi acolo legumele, faceti dressingul din tahini zeama de lamaie ,uleiul , amestecati cu salata condimentati dupa gust si voila!A fost chiar buna



51.Salata cu avocado

Este o salata atat de delicioasa, am mancat-o pe neresuflate



Ingrediente

1 rosie

jum ardel gras

cateva buchetele de conopida

jum de ceapa mica

1 avocado(nu trebuie sa fie foarte copt)

ardel iute, sare, piper, otet de mere, putin ulei de floarea soarelui presat la rece

Taiem toate ingredientele marunt, avocado-ul il frecam cu furculita cu putina sare daca putem daca nu este indeajuns de copt il taiem marunt si apoi il pasam cu furculita. Condimentam dupa gust si mancam pe neresuflate sau nu:D, eu am servit cu [paine de seminte](#)



Pofta buna!incercati-o cu incredere

52.Salata de primavara 1

- 1 mana frunze spanac
- 1 salata
- 1 mana frunze de loboda [rosie](#) sau verde* (optional)
- 1 avocado taiat felii (optional dar prea delicios)
- cateva frunze tinere papadie
- 1 castravete mic
- 1 legatura ridichi
- 1 rosie (optional)
- 3 cepe verzi
- ½ zeama lamaie
- sare

* Loboda rosie este foarte buna pentru purificarea sangelui si e plina de vitamine si minerale. Este foarte frageda, cu un gust crud, dar foarte slab. Se poate gasi pe piata la gramajoara si este foarte ieftina, sau daca aveti gradini se inmulteste si apare singura. Voi scrie mai multe despre ea intr-un articol dedicat.

53.Salata de primavara 2

- 2 maini bune de spanac
- 2, 3 frunze papadie (optional)
- 1 capatana salata
- 1 mana de loboda (optional)
- 1 cana quinoa*inmuiata de cu seara
- ½ avocado feliute sau ulei masline
- zeama lamaie si sare dupa gust
- diverse plantute* mici de diverse feluri de salata, macris, etc.

*[Quinoa](#) se gaseste putin mai greu in Romania, doar online. Puteti da click [aici](#) pentru a cumpara. Mai multe info despre quinoa pe viitor, insa acum foarte scurt, pe 170g are 24g de proteina, 8% calciu, 43% fier. Vedeti [sursa](#). Va dati seama ce putere intr-o boaba atat de neisemnata si delicioasa. Am uitat sa va spun ca inmuiata si incoltita, seamana la gust cu orezul fiert. Apa trebuie schimbata dupa jumătate de zi, dupa cum stim la orice semanta pusa la inmuiat.

* Plantele mici de obicei au o doza aproape dubla, compacta de nutrienti. Sunt prezente in ele deorece au nevoie de putere pentru sa-si lua avantajul spre drumul catre o planta matura.

54.Salata de primavara 3

- 1 mana din urmatoarele frunze daca le aveti la indemana
- salata creata,
- salata cu frunza rosie
- loboda alba sau rosie
- macris
- rucola
- cativa lastari de [iarba grasa](#)*

*Iarba grasa, cunoascuta de mii de ani, a fost folosita inca din vechime pentru proprietatile ei extraordinare de vindecare. Este o planta comuna intalnita in orice gradina dar ignorata de multi. Americanii o cultiva special in ghivece numai ca s-o aiba la indemna pentru salate. Am gasit o [sursa](#) in

limba romana daca vreți confirmare si din alte parti. Daca faceti cautare la google, cautati dupa denumirea latina, Portulaca oleracea. Intr-un articol viitor mai detaliat.

55.Salată de roșii cu mazăre nouă



Ingrediente:

400 gr roșii
 50 gr mazăre nouă
 20 gr ceapă verde (2 fire)
 5 gr mărar (4-5 fire)
 1 lingură ulei presat la rece
 1 lingură suc de lămâie
 sare

Pregătire:

Tocați roșiile mărunt, la fel ceapa și mărarul. Amestecați toate ingredientele și condimentați.

Note:

Dacă folosiți mazăre proaspătă cu boabele mici, vor avea un gust dulceag. Cu cât boabele sunt mai coapte și uscate cu atât devin mai amăru.

56.Salata de sfecla rosie

reteta asta o stiu de la o fata pe culinar.ro, de atunci o tot fac doar ca am cam uitat de ea si mi-am reamintit zilele astea,e buna!

De 3 zile ma simt cam somnoroasa, mie cam somnic toata ziua, in rest is ok, eu aveam probleme cu mainele, mi se umflau cand stateam la caldura mare, dar astazi observ ca sunt umflate, nu stiu ce se intampla, dar merg inainte sa vad cum ma simt pe parcurs
Melodia asta o ascult de dimineata imi place foarte mult

Pentru salata aveti nevoie
pentru o portie

1 sfecla rosie mai mica
1 mar
1 morcov
3 ridichii mici sau ridichie neagra(e mai iute)
sare, piper, zeama de lamaie sau otet de mere

Dati prin razatoare si condimentati dupa plac e buna rau si plina de vitamine!Numai buna pe vremea asta:)





Pofta mare!

E o atmosfera tare plictisitoare acasa :), afara vad ca a aparut soarele, totul se dezgheata e dezastru la propriu afara, daca iesi te uzi pana in gat:)) plus ca e si un vant rece, poate mai pe seara imi fac curaj, cat despre mine mi-am petrecut ziua uitandu-ma la Food matters, vi-l recomand, iar zilele trecute m-am uitat la Raw for Life - The Ultimate Encyclopedia of the Raw Food Lifestyle care tot vi-l recomand! va pup si va doresc un sf de weekend minunat si raw:)): *

Supe si Ciorbe

57. Bors de sfecla rosie cu verdeturi de primavara



Pe ultima suta de metri din iarno-primavara aiasta care nu mai face loc exploziei de verzituri si acrituri, facem un bors de radacinoase de numa-numa. Taman ce-am pus-o la fiert :-); fierbe la temperatura camerei de-acu 10-15 minute pana hat, maine dimineata. Nu, n-am incercat-o inca... este o reteta de bors a la Miha. Miha o prepara de ani de zile de-acum si ne spune ca ii minunata. Atat de buna, de te face sa fentezi eticheta si s-o mamanci pe stomacul gol din lipsa de rabdare.

Iacata ce ne scrie Miha:

Intr-un vas de 2,5l am pus:

- o sfecla rosie (mica)
- o radacina telina (mica) si/sau orice albitura
- un morcov (potrivit)
- 3 fire ceapa verde
- 1 legatura marar
- 1 legatura patrunjel
- 2-3 linguri leustean uscat (caci n-am avut proaspat)
- putin chimen macinat (vreo jumătate de lingurita)
- 1 lingurita boia de ardei dulce
- 500 ml bors
- 1 lingura ulei de masline
- sare
- apa pana se umple vasul

Radacinoasele se toaca marunt sau se dau pe razatoare. Se adauga toate cele si se lasa supa obtinuta sa se odihneasca la temperatura camerei cateva ore, de preferat vreo 7-8 ore ca sa aiba timp toate aromele sa se 9imprieteneasca unele cu altele. E buna si inainte totusi

Cantitatile de mai sus sunt orientative... iar improvizatia e la liber!

Borsul se poate inlocui cu cateva linguri de otet de mere sau cu zeama de varza.

Se pastreaza cateva zile in frigider... dar sigur se consuma mai repede! :P



E buuuuuuuuuuuuuuuun buuuuuuuuuun!

[57.Bors rece de sfecla si dovlecei](#)



Ingrediente: 350 gr varza rosie, 200 gr sfecla, 100 gr telina, 100 gr morcovi, 250 gr dovlecei, 1 litru bors, sare,

Mod de preparare:

Dati legumele pe razatoare, adaugati sare si bors dupa gust. Diluati cu 0.5 litri apa sau mai mult. Puteti pune si patrunjel tocat.



[58.Bors rece de spanac](#)



Ingrediente:

1 morcov,
1/4 radacina telina,
15-20 frunze spanac,
2-3 cani bors,
1/2 legatura patrunjel frunze,
3-4 fire leustean frunze, sare.

Mod de preparare:

Se toaca toate marunt, morcovul si telina se dau pe razatoarea mica. Se pune bors si apa in functie de cat de acru se doreste. Se lasa sa stea 15-20 min la rece si se consuma in max 24 ore. Se pastreaza in frigider.

[59.Bors rece de varza](#)



Ingrediente:

2 frunze varza,
1/2 telina mica,
1 ardei mic,
1 morcov mic,
patrunjel,
telina frunze,
2 cani bors crud,
1-2 cani apa, sare.

Mod de preparare

Legumele se taie mici sau se dau pe razatoarea mica si se amesteca cu borsul, apa si sarea. Se lasa sa stea jumatate de ora la frigider dupa care se poate servi. Se pastreaza la rece si se consma in maxim 24 ore.

[60.Gazpacho \(bucatarie spaniola\)](#)



Ingrediente

2-3 rosii,
 1/4 telina mica,
 un castravete mic,
 1 ardei capia,
 1/2 ceapa mica,
 1 catel usturoi,
 sare,
 piper,
 busuioc

Mod de preparare:

Telina, castravetele, usturoul, ceapa si ardeiul se toaca marunt si se pun in blender. Rosia se cresteaza cu cutitul (un x) in partea opusa cotorului si se da pe razatoarea mare (coja va ramane in mana). Se adauga si sucul e rosii in blender si se mixeaza toate pana se face pasta. Se condimenteaza si se serveste rece cu o lingura de ulei de masline si cuburi de gheata vara. Vara puteti tine supa cateva ore la frigider inainte de a o servi. In functie de preferinte/sezon puteti schimba rapoartele intre legume sau mai puteti adauga: frunze telina, patrunjel , suc de lamaie, otet, avocado, masline, ceapa verde, crutoane sau fulgi de ovaz etc

61. Supa-crema de avocado si rucola



Ingrediente:

150 gr avocado,
15 gr rucola (cantarite uscate),
150 gr rosii,
1 catel de usturoi,
1 fir ceapa verde,
sare, piper verde,
2-3 fire marar,
suc de lamaie.

Mod de preparare: Puneti toate ingredientele in blender cu o cana de apa si mixati bine. Puteti decora cu felii de lamaie deshidratate. Serviti imediat pt ca oxideaza repede.



62.Supa-crema din frunze de ridichi



Nu mai aruncati frunzele fragede si proaspete de la ridichi! Ridichile fac parte din acea categorie de legume (ca si guliile de altfel) care se consuma in intregime. Daca din bulbii frumosi colorati preparam salate delicioase, din frunze putem crea:

smoothie verde

supe raw

supe calde

Supa de fata este extrem de rapida, ieftina si sanatoasa. Si pentru ca tot a inceput sezonul ridichiilor, dati-le o sansa si incercati aceasta mancare delicioasa!



Supa-crema din frunze de ridichi

- frunzele de la 2 legaturi de ridichi
- 2 cartofi potriviti
- 1 ceapa rosie potrivita
- 1,5 litri apa
- sare
- 2 lg ulei de floarea soarelui

Frunzele de ridichi se spala bine si se scutura de apa. Cartofii se curata, la fel si ceapa si se taie cuburi potrivite.

Se pun toate intr-o oala, impreuna cu apa si uleiul si se fierb pana cand legumele sunt moi.

Se lasa putin la racit, apoi se mixeaza legumele si supa de pe ele intr-un blender. Se sareaza dupa gust.

Se serveste cu felii proaspete de ridiche si crutoane de paine.

63. Supa-crema de spanac

Cat timp mai gasim spanac proaspat in magazine este pacat sa nu profitam de el si sa nu incercam aceasta supa usoara si delicioasa.



Supa-crema de spanac (pt 2-3 pers.)

- 1/2 avocado bine copt
 - 4 cani spanac spalat bine
 - 2 cani castravete feliat
 - 1 cana zucchini / dovlecel feliat
 - 1 cana rosii taiate cubulete
 - 1 tulpina de telina
 - 1 catel usturoi
 - 1 ceapa verde
 - 1 lg zeama lamaie
 - 1 legatura patrunjel proaspat
 - 1 l-ta [miso de orez](#)
 - sare dupa gust
 - apa cat cuprinde, pt a rezulta o supa-crema
- Mixati toate ingredientele in blender si serviti cu ulei de floarea soarelui presat la rece si paine raw.

64.Supa de rosii cu avocado



Ingrediente

1 avocado
4 rosii bine coapte
2 fire sau foi de ceapa
1 ardei rosu
1 ardei galben
1 dovlecel
marar pentru ornament

Preparare

Toate se pun in blender pana la omogenizare cu exceptia unei rosii care se va taia cuburi. Se va servi cu crutoane de paine de in care reteta o veti gasi in articolele anterioare sau pur si simplu cu crutoane de paine neagra.

65.Supa de urzici crude



Ingrediente:

50 gr urzici tinere,
2 fire marar,
1 lingura ulei presat la rece,
1 lingura suc de lamaie, sare.

Mod de preparare:

Urzicile le-am cantarit inainte sa le spal pt ca ude isi dubleaza greutatea. Le clatiti intr-un castron mare in mai multe ape. Ca sa nu puneti mana pe ele puteti folosi o paleta de scurs spaghetti. Le puneti in blender cu o cana de apa si mixati bine dupa care filtrati sucul printr-o panza curata. Puneti restul ingredientelor dupa gust. Daca doriti puteti adauga putin morcov ras, ceapa, castravete, masline tocate marunt... dar mie mi-a placut si simpla. Pulpa o puteti folosi la alte mancaruri fierte sau ca tratament cosmetic.

Fel Principal

66.Chiftele fara foc delicioase



Chiftele

- 1 conopida mica
- zeama de lamaie
- 2 Lg ulei
- 4 Lg fulgi drojdie*
- sare dupa gust
- 1 cana nuca macinata sau migdale

* Atentie, fulgii de drojdie, nu sunt acele granule gasite la pliculete pentru cresterea fainii. Sunt chiar fulgi, precum cei de cartofi, facuti print-o alta modalitate si cu alt gust. Primele 5 ingrediente se amesteca si se lasa pentru 5 minute sa se patrunda. Se formeaza chiftelele dupa care se dau prin nuca sau migdale. Simplu, nu?

67.Ciuperci marinate



Atat is de bune, mie imi plac la nebunie ciupercile, dar asa nu am mai manca sunt ff bune

Pentru aprox 160 g ciuperci champignon

2 linguri zeama de lamaie

1 lingurita sare

un catel de usturoi

2linguri ulei presat la rece(eu nu am avut am pus normal: |)

juma cana de apa

piper

patrunjel uscat

putin oregano

Am amestecat toate ingredientele si am turnat peste ciupercute, le-am tinut peste noapte in frigider intr-o caserola, merge foarte bine si intr-un borcan.Le-am mancat asa simple cu cateva masline verzi, am mai pus putina sare.



Bune dom'le bune



68.Ciulama de ciuperci raw vegan

Fara mamaliguta... N-am inventat (inca?) mamaliguta raw. Da' ce buna inventie ar mai fi...



Mmmmmm, am cinat astfel in urma cu vreo doua zile. Ce bun! Vai, ce bun a fost. Scuzati, ma duc sa repet reteta. Ma-ntorc!



Le-am gatit! Si de preparat si de mancat.

Aceasta este o reteta cu un consum minim de timp, efort si

Ingrediente:

Ciuperci - 1 castonas (atatea cate iti doresti in ciulama; poti sa-i numeri de musterii si pe non-raw-istii din casa, sigur le va placea)

Sos de soia - 3-4 linguri

Ulei de masline - 3-4 linguri

Sos de usturoi

Preparare:

Ciupercile se curata, se spala, (eventual taie) si se pun intr-un castron

Preparam cea mai simpla marinata din lume: sos de soia + ulei

Turnam marinata peste ciuperci si amestecam; lasam ciupercile la marinat (de la 30 de minute pana la 8 ore; daca le marinam peste noapte, le tinem la frigider). E voila:



Au realmente culoare si gust de gatit. A confirmat si savurat pana si marele meu moldovian care, altfel, ma fugareste prin casa sa nu-i strecor ceva raw in bucate...

Tot ce ne-a mai ramas de facut este sa le scurgem de zeama, sa adaugam sosul de usturoi si sa le mancam pe nerasuflate.

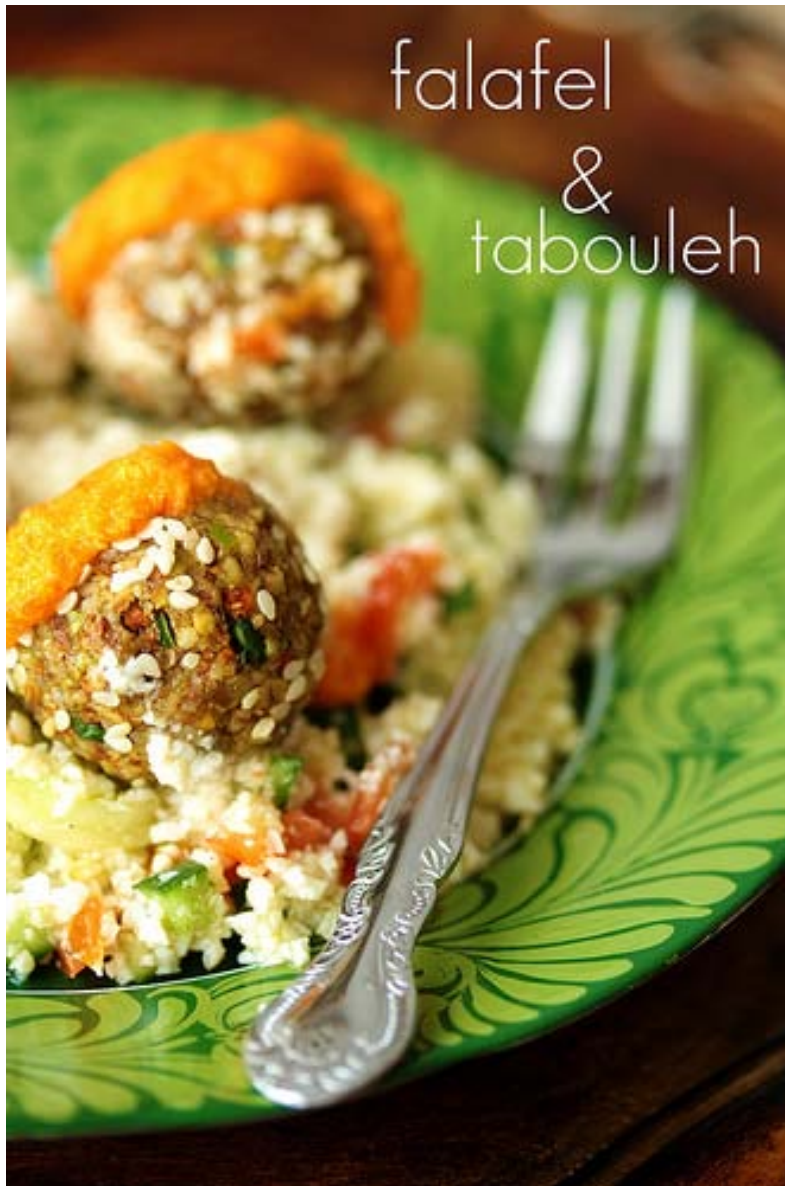


Ei, am glumit, mesteca temeinic!

Nu uita sa le alaturi o salata de frunze verzi. Doar sti: sunt pline de fibre; si-apoi, greens can save your life.

Bon appetit!

69. Falafel si Tabouleh



Odata cu aceasta reteta am descoperit niste lucruri foarte interesate legate de mine. Am descoperit ca tolerez mult mai bine unele legume in varianta raw decat gatita. Cititorii vechi ai blogului cunosc deja faptul ca nu suport ciupercile, dovada stand lipsa lor din cadrul retetelor vegetariene. Acelasi lucru il sustineam si in legatura cu conopida care dupa fierbere capata un gust ciudat, pe care nu prea il tolerez. Insa am descoperit ca daca le consum crude mi se par mult mai "prietenoase", in sensul ca nu simt niciun gust/textura ciudata. Wow! asta a fost primul lucru care m-a uimit la acest preparat.

In al doilea rand – preparatele acestea sunt fenomenale! Daca va spuneam despre prajituri ca sunt delicioase, ei bine pot sa va confirme acelasi lucru si in legatura cu mancarurile sarate! Dementiale! Niciodata nu as fi crezut ca o mancare din legume crude poate sa fie atat de buna, de aromata si, lucrul cel mai important, consistenta. Stiu ca multe persoane se feresc de mancarea cruda deoarece se tem ca nu se vor indestula insa dati-mi voie sa va contrazic: chiar si cei mai mari gurmanzi se satura dupa cateva inghitituri! E vorba de fibre si de vitamine in tot acest tablou minunat.

Reteta de fata apartine restaurantului raw food din New York – [Pure Food and Wine](#), condus de catre superba [Sarma Melngailis](#), fiind printre [piesele de rezistenta](#) ale restaurantului. Daca imi doresc sa ajung in SUA este datorita acestui restaurant spectaculos, frecventat atat de catre oamenii de rand cat si de catre celebritati.

Daca e sa ma intrebati daca acest preparat seamana cu varianta originala, raspunsul meu este un raspicat si ferm DA. Desi falafelul nu contine urma de naut, gustul este, zic eu, aproape identic cu cel al faimosului preparat. Cat despre tabouleh – conopida face o treaba grozava, inlocuind bulgurul. Iar sosurile... alea chiar nu-s de lepadat! Cred ca le-as putea manca cu lingurita :)

Si o alta veste buna: din cantitatile de mai jos va ajunge sa hraniti 6-8 persoane zdravene! hai ca daca nici acum nu v-am convins ca merita...



Falafel si tabouleh

Falafel (rezulta ~ 48 chiftelute)

- 2 ciuperci champignon de marime medie, crude taiate marunt
- 2 morcovi medii, feliatii cat mai subtire posibil
- 3 lg ulei de masline
- 1 l-ta sare
- 1/2 ceapa alba mica, tocata marunt

- 1 catel de usturoi tocat fin
- 1 cana fistic crud
- 3/4 cana migdale crude
- 3/4 cana seminte de floarea soarelui inmuiate 1/2 ora in apa si apoi scurse
- 1 legatura de patrunjel tocat marunt
- 1 l-ta zeama de lamaie
- 1 l-ta condimente arabesti (eu am folosit [Amestec mexican de la Sonnentor](#) – f bun)
- seminte de susan crude

Morcovii, ciupercile, ceapa si usturoiul, 2 din cele 3 linguri de ulei, si putina sare se amesteca bine intr-un bol. Compozitia se toarna pe o foaie de copt care se va introduce in aparatul de deshidratat pentru o ora.

Aceasta procedura inlocuieste calirea traditionala a legumelor, evaporand apa mai lent din legume, neincalzind uleiul peste pragul admis si inmuiind totodata legumele.

Dupa o ora transferam ingredientele in robot si le mixam bine. Varsam amestecul intr-un bol.

Fisticul, semintele de floarea soarelui si migdalele se mixeaza in robot pana rezulta o masa sfaramicioasa insa nu foarte fina.

Se amesteca impreuna cu legumele, se adauga restul de ulei, sare, zeama de lamaie, patrunjel si condimente (exceptand susanul) si cu mana umezita se formeaza bilute care se dau prin susan.

Daca nu se consuma pe loc, chiftelutele se refrigereaza. Inainte de servire se deshidrateaza 2-3 ore.

Tabouleh (pt 6-8 portii)

- 1 conopida mare
- 1 castravete mare curatat de samburi si taiat cubulete
- 1 legatura mare de patrunjel
- 5 rosii curatate de samburi si taiate cubulete
- 1 legatura ceapa verde sau praz, taiata rondele
- 3 lg ulei de masline
- sare

Conopida se mixeaza in robot pana este complet tocata. Se amesteca cu celelalte ingrediente.

Sos tahini

- 1 cana tahini crud (mixati 3/4 cana susan cu putina apa, ulei de masline si sare cat sa rezulte o pasta mai groasa)

- 1 cana apa
- 2 lg zeama de lamaie
- 1 lg ulei de masline
- sare

Toate ingredientele se mixeaza in blender pentru a obtine o pasta fluida.

Sos iute – preferatul meu :)

- 1 ardei rosu taiat cubulete
- 4 l-te ulei de masline
- 1 rosie potrivita, taiata marunt
- 1 tulpina de telina, taiata marunt
- 1/2 ceapa mica, taiata marunt
- 2 l-te zeama de lamaie
- 2 l-te condiment arabesc
- sare

Ardeiul se amesteca cu uleiul intr-un bol, apoi se pune pe o hartie de copt si se da la deshidratat pentru 30 minute – o ora pana se inmoaie.

Amestecati cu restul ingredientelor si mixati totul in robot pentru a obtine o pasta omogena.

Serviti salata de tabouleh pe frunze de salata, acompaniata de falafel si sosurile de mai sus.

Atat salata cat si chiftelutele se pastreaza bine la frigider pentru 2 respectiv 4 zile.

P.S. Nu va lasati inselati de multitudinea de ingrediente – toate sunt la indemana iar de lucru nu este mult – doar tocati si mixati!

70.Frigarui de legume si ananas

Ei, dragii mosului, asta reteta ma umple de nostalgii. Sau, cum ar zice prietenii nostri de peste Prut: retraiesc (cu accentul pe "ie"). Originea acestei retete este ingropata adanc in prima noastra cina cu public. Ei, acum sa va vad... Daaaaa, [marinata cea teriyaki cu ananas si legume](#). Mult tare ce mi-a mai placut gustul marinatei; si, si mai mult, gustul ananasului marinat. Mi-am zis sa-ncerc si frigarui. Zis si facut. Si bine facut!

Iacata-le:



Ei? Sa le mananci din ochi (cum ar spune prietenii nostri de dincoace de Prut).

Ingrediente:

Marinata teriyaki, pentru care cu bucurie va rog sa vizitati prima noastra cina de [vineri](#)

Brocoli - 10-12 buchetele

Ciuperci - 10-12 palarii (elegant, nu?)

Morcov - una bucata morcov mare

Praz - 1 fir

Telina (Apio) - 2-3 tulpini

Ardei rosu - 1/2-1 bucata

Conopida - 10 buchetele (daca n-ati folosit-o pe toata la [orez](#))

Ananas - 1/4 ananas mare sau 1/2 ananas mititel

Dovlecel - 1 bucata

Atentiune: eu am gatit aici pentru o armata de 6 oameni. Reglati, va rog, cantitatile dupa numarul de oaspeti. Sau reglati numarul de oaspeti dupa proviziile pe care le aveti. Vorbind despre provizii, la reteta asta puteti sa folositi sau sa nu folositi orice. Recomadam si: rosii charry, ardei portocaliu, ceapa rosie, sfecla, fasole verde lata, you name it. Ce de culori! Ce de arome!



Preparare:

Dupa ce-am transformat legumele in cuburi sau buchete maricele si le-am asezat in castron, le lasam putin sa tremure de nerabdare in asteptarea marinetei. Turnam marinata prin surprindere peste legume si amestecam bine dar delicat.

Lasam legumele la marinat 2-12-24 ore :-). Cat ne vine la-ndemana. Cu cat se marineaza mai mult cu atat gustul e mai intens. Daca le lasam la marinat un interval mai lung, le bagam in frigider. Le mai vizitam din cand in cand, amestecam, furam cate-o bucata si iar le ferecam in frigider. Pana ni se face foame. Atunci, ne inarmam cu cateva frigarui din bambus, si, rand pe rand aliniem legumele (si fructul) intr-o frigaruie colorata.

Putem sa le deshidratam pentru 1-2 ore. Vor fi calde si ceva mai moi. Altfel, fragezime si culoare de "gatit" capata oricum din pricina marinetei.

Iata-le:



Enjoy!

71.Orez de legume cu legume



Da' ce dor mi-a fost de-un orez fiert, asa, al dente. Ei bine, asa arata acest orez, asa-i? Nu gusta a orez, desigur, ar fi culmea! Gusta insa foarte bine chiar si pentru mofturosi non-raw. Fiu-miu (si cu asta am adus argumentul suprem) cere portie dubla si asta nu se-ntampla prea des nici macar cu mancarea gatita. Sa-i deslusim tainele, dar!

Ingrediente:



Conopida - una bucata mai mare sau mai mica dupa cat orez poftim sau cati oaspeti avem
 Ulei de masline - 1/2 castrol (5-6 linguri)

Ceapa rosie - 1/2 ceapa medie

Lamaie - sucul de la 1/2-1 lamaie (nu uitati, condimentele la sfarsit, dupa gust)

Seminte de floarea soarelui hidratate pret de 8 ore sau, si mai bine, incoltite
Canepa, seminte decorticate - 2-3 linguri (optional; however, sunt un superfood)

Patrunjel - o mare legatura

Sare - dupa gust :-)

De-odata deslusita tehnica transformarii oricarei legume albe in orez, putem sa ne jucam apoi cu aromele si mirodeniile.

Preparare:

Se insfaca leguma cea alba de inocenta; conopida, am vrut sa spun. Se separa in buchetele. Se introduce in robotul de bucatarie dotat cu lama in S. Va intra cumintica saraca, nu banuie ce-o asteapta. Pornim procesarea. Orez se face alba conopida, imediat. Vorbesc serios: imediat! Bagati de seama sa n-o transformati in pure (acela va fi subiect pentru o cu totul alta reteta).

Se rastoarna orezul aburind :-) in castron si se adauga toate cele de mai sus in ordinea numerelor de pe tricouri. Ceapa si lamaia la sfarsit, dupa gust! Nu uitati semintele de floarea soarelui; acestea vor da crantz-ul specific orezului al dente.

Cam atat ne iese:



Cam asa arata de aproape:



[72.Hamburgeri fara foc](#)



Hamburgeri

- 2 cani fulgi ovaz inmuiati in apa
- 4 Lg seminte susan
- 6 Lg seminte in inmuiate in apa*
- 5 Lg miez crud fl. soarelui macinat in rasnita

- 1 ceapa tocata
- zeama de la ½ lamaie
- 3 Lg ulei presat la rece
- 4 Lg fulgi de drojdie inactiva*
- patrunjel tocat
- marar tocat
- sare dupa gust
- 3 catei usturoi

*Fulgi de drojdie se gasesc la magazinele naturiste sau online. Gasiti mai multe amanunte despre beneficiile extraordinare ale acestor fulgi cat si informatii despre pret si surse de cumparat, chiar [aici](#). * Semintele de in ajuta la legarea compozitiei, tine locul de ou, si veti vedea ca sunt gelatinoase dupa o vreme.

Totul se amesteca in robot, si se lasa sa se patrunda. Dupa cam o jumate de ora gustati. Daca nu va place, mai adaugati cu masura condimente, sare, etc. Compozitia se intinde ca o foaie, dupa care se taie cu o cana. Se aseaza in tavele de dehidratat, si se ungu cu putin ulei. Se dehidrateaza cam o zi, timp in care verificati textura. Nu vrem sa-i facem prea uscati, dar nici prea faramciosi. Noi i-am servit cu un piure de cartofi si o salata bogata.

[73.Hamburger patrat](#)



1 cana migdale sau nuci macinate
 cateva fire de ceapa verde sau doar o felie de ceapa uscata
 1 Lg ulei masline
 ½ lg condimente de carnati sau micisare dupa gust

Totul se amesteca si se mai adauga dupa gust condimentele preferate sau alte ingrediente crude. Se deshidrateaza pentru 5-9h, pana ajunge la consistenta dorita. Se serveste cu salata de rosii, legume felii, broccoli fiert sau crud stropit cu lamaie.

74.Legume asortate 1



- 2 rosii
- 1 cub mic de ginger (ghimbir)
- 2 cuburi telina
- suc de la jumătate lamaie mica
- 1 cana de ciuperci
- ½ cana de ciuperci fara samburi
- 1 catel usturoi
- 1 lg condimente asortate
- 1 lg busuioc

Toate se amesteca in robot si se pot consuma pe felii de paine, foi salata impreuna cu felii de avocado, sau alaturi de chiftetele (vezi reteta principale anterioare).

75.Legume asortate 2

- 3 morcovi
- 2 bete de telina
- 2 buchete de broccoli
- 1 ardei cuburi
- 2 cepe verzi
- 1 rosie cuburi
- 2 cani de mazare dulce
- 1 lg seminte susan
- 2 catei usturoi
- sare dupa gust

Toate cu exceptia celor care sunt deja cuburi, se dau prin robot.

75.Legume marinate



Pot fi folosite orice legume se gasesc in frigider, exact asa cum am procedat si eu. Tratati-le prioritar pe cele care se apropie de data expirarii inscrisa pe coaja.

Ingrediente:



Ciuperci cubulete- 1 castronel (~6 ciuperci)
 Dovlecel cubulete - 1 castronel (~1/2 dovlecel)
 Ardei gras rosu si galben - 1/2 castronel (~1/2 ardei)
 Morcov - 1/2 castronel (1 morcov)
 Ceapa rosie - 1/4 castronel (~1 ceapa medie)
 Broccoli - 1/2 castronel
 Ardei iute - cateva felii

Mirodenii:

puteti folosi orice fel de condimente preferati; pentru ca am transformat aceste legume intr-o [pizza](#), eu am folosit:

Busuioc uscat - 1/2 lingurita

Oregano uscat - 1 lingurita

Boia de ardei dulce - 1 lingurita

Boia de ardei iute - 1/2 lingurita

Praf de usturoi - 1 lingurita

Ziceam ca sunt legume marinate; trebuie, prin urmare sa le marinam in ceva. Vom folosi o marinata deosebit de simpla, obtinuta din amestecul a:

Ulei de masline - 1/2 castronel (~60 ml)

Sos de soia - 1/2 castronel (~60 ml)

Amestecam legumele cu marinata:



Le lasam la marinat cat putem de mult pana ne razbeste foamea... Dupa o ora si jumatate arata asa:



Le putem deshidrata pur si simplu sau ca topping pentru [pizza](#). Dupa o ora si jumatate vor arata asa:



Cum gusta? Ehei...

[76.Legume marinate cu maioneza de mustar - raw vegan](#)



Mai, mai, am promis legumele astea de aproape o luna. [Reteta Oanei](#).. Si tu sa nu zici nimic... Tii, da' ce-o sa merite asteptarea. Iata:

Ingrediente:

(se pastreaza bine in frigider, haatt, o luna-ntreaga)



- Pastarnac (albitura) - o bucata
- Ceapa - 1 bucata medie (sau patru mititele :-)
- Morcov - 1 mare (sau doi mici :-)
- Ardei gras (sau capia) - 1 jumatate

Gogonele - 1-2 bucati (murate gata sau crude)

Telina - 1 bucata

Tulpina sau frunzele de telina sunt bine-venite

Marinata:

Apa - 1/2 castronas

Otet de mere - 1/2 castronas

Ulei de masline - 1-2 linguri

Foi de dafin - 3-4 frunze uscate

Sare - 1 lingurita

Coriandru boabe - 1 lingurira

Piper boabe - 1 lingurita

Preparare:

Ciopartim legumele cum ne pricepem mai repede si mai frumos



Le amestecam cu mirodeniile



Turnam marinara peste ele (apa + otet + ulei)



Le zicem noapte buna



A doua zi (sau oricand pe parcursul viitoarei luni) le amestecam cu [sosul de mustar](#)



Le garnisim



Le lichidam

Enjoy!

[77.Mainata Teriyaki cu legume si ananas](#)

sau...

E Vineri, a cenar!

La multi ani, dragilor! Legati-va centurile, 2010 a inceput. Usor ghiftuiti, usor mahmuri, usor obositi. Usor. Ceva bilanturi? Ceva planuri? Ceva proiecte? In lipsa proiectelor bine conturate, sunt foarte bucuroasa sa vi-l propun pe-al meu: vreau sa traiesc zile pline, semnificative si in care, dupa o geometrie aleasa de mine, in fac ceva nou in fiecare zi noua.

Azi e vineri si cinam. Cu ceva intarziere caci cu intarziere ne-am si trezit astazi. Dupa imbuibarea de Craciun si dupa bauta de-asta noapte, cina asta gustoasa, usoara, aromata, plina de nutrienti si plante "de leac, ne este bine-venita. Prepararea acestei cine (care, pe alocuri, tine loc si de desert), e lipsita de dificultate si de dotari speciale ale bucatariei. Reteta e inspirata de Cherie Soria, unul dintre cei mai cei Raw Chefs din State si e adaptata usor pentru particularitatile romanesti. Vom prepara o cina foarte fatoasa, o cina cu care ne putem lesne hrani si impresiona prietenii. Sa purcedem, dara!

Marinata Teriyaki cu Legume si Ananas



Timp de preparare: 15 - 20 minute

Timp de "marinare" (soaking): ½ - 8 ore

Timp de conservare: pana la 24 ore

Gadgets de bucatarie necesare: cutit; "nice to have": bete de frigarui, mixer (sau blender sau robot de bucatarie)

Ingrediente pentru Marinata Teriyaki:

Tamari (sau Nama Shoyu sau sos de soia)– ¼ castronel

Miere (sau sirop de agave) – 2 linguri

Ulei de susan – 1 ½ linguri (sau ulei de masline)

Zeama de lamaie – 1 ½ linguri

Ulei de in (sau de masline) – 1 lingura

Pulbere de ceapa - 1 lingura (o putem obtine din ceapa deshidratata pe care o macinam).

Ghimbir (proaspat) ras – 1 lingura

Usturoi (zdrobit) – 3 catei

Piper - ¼ lingurita

Ulei se susan prajit – ¼ lingurita lingurita (nu moare nimei fara el... eu nu am avut)



Combinam toate ingredientele in blender sau robotul de bucatarie si le mixam pana la omogenizare (le putem amesteca intr-un bol, amestecandu-le cu mixer-ul sau cu telul). Produsul finit va arata cam asa.

Cum marinata e gata, atacam un ananas mediu din care sfartecam o jumatate. Il curatam de coaja si de mijlocul cel tare si il taiem cubulete maricele. Peste aste cubulete adaugam 5-6 linguri din marinara cea proaspata, amestecam binisor, acoperim recipientul si, la revedere! Ananasul se va marina 30 minute - 8 ore (cu cat timpul e mai lung, cu atat gustul este mai intens).



Legume

Pastai de fasole - 3/4 castronel (am cumparat de la Mega Image)

Ciuperci taiate julienne - 3/4 castronel

Varza / Salata Chinezeasca julienne - 3/4 castronel

Muguri de Schinduf (sau orice alti muguri) - 3/4 castronel (i-am cumparat de la Billa)

Broccoli cu tot cu tulpini, julienne - 1/2 castronel

Telina Tulpina taiata fin - ½ castronel (la noi a fost botezata Apio)
 Ardei gras rosu, julienne - ½ castronel
 Morcov, fin julienne - ½ castronel
 Ceapa rosie, julienne - ½ castronel
 Iacata-le:



Amestecam toate legumele impreuna intr-un mare castron. Salvam cateva linguri de Marinata Teriyaki pentru decorarea foarfuriilor iar restul o turnam peste legume. Amestecam bine. Acoperim cu un capac si la revedere! Legumele intra si ele in marinare 30 minute le 8 ore (mie mi-au placut cel mai mult marinate cam 3 ore, dupa care gustul mi-a parut prea intens si legumele prea moi).

Pentru servire, picuram o lingura-doua de marinata pe marginea farfuriei, plasam legumele scurse in centru si postam deasupra doua-trei "[frigarui](#)" de ananas.



Enjoy!

78. Mazare cu sos alb

sau..

Ce mananca mexicanu' cand se face raw-vegan!

[de Mihaela Cristian]

Azi am vrut ceva cu mazare! Si pentru ca n-am putut nicicum sa-mi scot mazarea din cap, am inceput prin a scoate-o din congelator. Odata deschis congelatorul era imposibil sa rezist tentatiei de a inhata si punga cu porumb congelat care-mi facea cu ochiul din coltisorul ei. Asa a inceput dara urmatoarea poveste:



- un castronel de mazare* (~200 gr);
- jumatate castronel porumb* (~100gr);
- un morcov potrivit taiat feliute subtiri;
- o felie mica de telina-radacina taiata dupa modelul morcovului de mai sus;
- 2 fire ceapa verde (nelipsita in perioada aceasta din nici o mancare);
- o legatura mica marar;
- sare si piper la liber.

Am pus peste balamucul multicolor, rezultat in urma amestecarii celor de mai sus, vreo 3 linguri de "[smantana de caju](#)" si GATA!

Rezultatul: delicios si extrem de simplu de preparat.

Timpul necesar: fix cat va ia sa taiati toate cele, pentru ca mazarea si porumbul s-au dezghetat rapid sub un jet de apa rece.

Concluzia: trebuia sa fac mai mult! Ne-am cam batut pe ea: "Portia ta e mai mareeeee! Mai da-mi o lingura!"

* e de preferat sa congelati voi singuri mazarea si porumbul in timpul verii, cand acestea sunt proaspete si fragede. Variantele din comert sunt majoritatea pasteurizate/oparite inainte de congelare. Este de indicat sa le evitati.

79.Piure de broccoli cu sos dulce-acrisor



Dintre toate mancarurile vegane de tip crud, aceasta este preferata mea. Piureul aduce mult la gust cu salata de varza si cu guliile proaspete. Pana de curand nu incercasem sa consum broccoli crud (contine o gramada de vitamine care prin fierbere se distrug, din pacate) desi va marturisesc ca este delicios. Cat despre sos... o nebulie! Cred ca va deveni sosul meu preferat.

Ingrediente piure (pentru 2-3 persoane):

- 2 cani broccoli maruntit (nefiert!)
- 1 catel de usturoi
- 1 cana nuci braziliene crude
- 1 l-ta sare
- 1 praf piper

Se pun toate ingredientele in blender si se mixeaza bine.

Ingrediente sos:

- 1 lg otet balsamic
- 1 catel usturoi
- zeama de la 1/2 portocala/gref
- 1/3 cana ulei de masline extravirgin
- 5 curmale fara samburi

Se proceseaza toate la blender pana rezulta un sos omogen.



* nucile braziliene se gasesc in hipermarketuri, la raionul de seminte, ambalate fie in pungi individuale, fie in pachete de mix de seminte. Seamana ca forma cu nuca de caju inasa este mult mai mare, are un gust mai cremos si este mai grasa.

** sosul dulce acrisor nu este RAW, din cauza otetului balsamic. Insa poate deveni RAW daca se va folosi otet din mere.

80.Paste din dovlecel crud cu sos de rosii



Ingrediente: 1 dovlecel, o rosie, 1-2 buc rosie uscata la soare, 1/2 ardei iute proaspat, o lingura ulei de masline presat la rece, un catel usturoi, sare, piper, oregano, busuioc, maghiran. Optional 2-3 masline fara samburi.

Mod de preparare: Dovlecelul se rade lung cu o razatoare speciala (pt forma de spaghetti) sau dati pe razatoarea mare (pt forma de penne). Rosile le puneti in blender impreuna cu ardeiul iute, usturoiul, maslinele, uleiul si condimentele Mixati si servit pasta peste dovlecel.

Rosia uscata la soare da un gust foarte bun sosului... mai concentrat. Este varianta sanatoasa a bulionului. In comert se gasesc simple sau in ulei. Eu am folosit simple pt ca cele in ulei mi se par prea gretoase.

[81.Pasta Pappardelle Marinara](#)



He, he! Ce ziceti de numele asta? Astazi am aflat cum se cheama forma asta de paste. Pappardelle :-
))). Adica varianta mai scurta si mai lata a lui fettuccine. Mai si ce mai pappardelle ies din dovlecelu'
nostru...



Bun! Aceasta este o cina de exceptie accesibila si celui mai lenes dintre raw-eri sau dintre pamanteni. E gata in 10 minute. Punct. Implica 3-4 operatiuni. Mamelor din lumea-ntreaga, eu va dau un singur sfat: dati pappardelle la copilasi. Va rugam!

Poftiti, poftiti, s-au bagat pappardelle intr-adevar!

Ziceam, gata in 10 minute? Poate ca am exagerat... hai 7 minute. La fel de sumare sunt ingredientele.

Ingrediente:

Dovlecel - 1 bucata mare

[Sos marinara](#)

- cateva linguri (cate poftiti)

Rosii - 2 bucati (da, da cu totii asteptam cu drag vara...)

Rosii deshidratate hidratate pentru o ora - 6 jumatati* (am avut numai 3 jumatati :-); alminteri, culoarea sosului ar fi fost un rosu mai intens)

Curmale hidratate o ora - 4 bucati

Usturoi - 3-4 catei

Ulei de masline - 2 linguri

Sos de soia - 2 linguri

Lamaie - sucul de la jumătate de lamaie

(nu e nevoie de sare, rosiile deshidratate si sosul de soia sunt suficiente)

Preparare:

Introducem toate ingredientele, exceptand rosiile uscate si curmalele in blender. Nu e nevoie sa adaugam apa, ingredientele lichide sunt suficiente. Procesam pana ce obtinem o pasta fina. Adaugam apoi rosiile si curmalele (le adaugam la final pentru ca intaresc foarte mult compozitia) si procesam pana cand pasta-i atat de catifelata pe cat ne-o doream).

Preparare:
Insfacam dovlecelul/ii, un cutit si-un cojitor



Taiem capetele si curatam coaja



Transformam comunul dovlecel in pappardelle



Nu folosim miezul cu seminte; il pastram sa-l stoarcem maine



Amestecam pappardellele :-) lelelele cu o lingura de ulei de masline si putintel oregano. Zbang, punem pappardellele :-) in farfurie. Cateva linguri de sos marinara, cateva nuci braziliene taiate (parmezanul nu era, inca, gata) si le vezi aici?



dar aici?



dar aici?



dar aici?



dar aici?



Mda, nu mai sunt.

Nu-i nimic, trei minute si facem altele!

[82.Pasta Tahini](#)

Aceasta reteta ii este inchinata lui Dani, la 7 zile-n sir de raw 100% si pregatirea cinei de adunat sectanti.



Acestea sunt primele paste raw pe care le-am confectionat. Si, cum se intampla adeseori, raman cele mai bune paste pe care le-am mancat. In sustinerea bunatatii lor, aduc un argument imbatabil: le-a laudat Bogdan. Nu, nu Bogdan prietenul nostru cel raw; nu, acel Bogdan este multumibil usor. Le-a laudat Bogdan, sotul sara-mii. Iar acest Bogdan este dificil, ba nu, foarte dificil de multumit. Pana sa complimenteze aceste paste, in fapt, am crezut ca e imposibil de multumit. Iacata, ultimii 20 de ani de

relatie intre mine si Bogdan, au fost spulberati intr-o clipita, de-o farfurie de Pasta Tahini. Na, ca i-am smult primul compliment. Ma socot ca de-acum, sky is the limit...



Alte calitati care recomanda aceste paste sunt: includ foarte putine ingrediente, se prepara in 15 (cu totul, fara hidratari, uscari, etc), sunt usor de pastrat in buna forma pana la sosirea invitatilor.

Ingrediente:

(pentru 2 portii)

Pastele:

Dovlecei: 3 dovlecei medii

Broccoli: 6-7 buchetele

Ceapa: 1 ceapa rosie mica (sau) 2-3 fire ceapa verde

Ciuperci (optional; s-a intamplat sa am ciupercile gata marinate de data asta; reteta e absolut buna si fara ele): 10-15 ciuperci mici marinate cateva ore (in sos de soia si ulei in cantitati egale)

Drassing-ul:

Tahini (pasta de susan): 2-3 linguri

Sare: 3/4 lingurita

Lamaie: sucul de la 1 lamaie

Ulei de masline: 2-3 linguri

Preparare:

Atacam dovleceii frontal: ii decojim (asa, pentru ca avem oaspeti... cand suntem intre noi, nu ne deranjeaza deloc olecutita de verde prin paste) si-i razuim cu o mandolina; nu, nu o mandolina ca a lui Tudor Gheorghe, nu-i vom despica prin sunete; mandolina (traducere din topor din englezescul mandoline) este chestia care arata asa:



si taie legumele asa:



sau, putem sa-i taiem in celebrul, de-acum, format pappardelle (daca e s-o zic pe-aia dreapta mie-mi place mai mult acest format)



adaugam buchetele mici-mititele de broccoli, ceapa si (eventual) ciuperci



Si le lasam pe toate in pace. Daca nu vom pranzi/cina imediat, pana in stadiul acesta aducem totul; dressing-ul il vom manufactura si adauga numa' inainte de servire. Dressing-ul se prepara pana numeri la 5. Pui intr-un castron 2-3 linguri de tahini



adaugi lamaie, ulei si sare, amesteci si... surpriza



amestecam partele cu dresing-ul. Gata.



Bon appetit!

[Pizza, livram pizza!](#)



Ei bine, da. Pizza raw. Eu cred ca aceasta pizza este cea care l-a convins pe prietenu' Bogdan ca a fi raw nu-i asa de rau/greu. Cere ceva vreme de preparare in avans. Vom avea nevoie sa preparam asa:

[Blat din seminte](#)

[Crema de branza din caju](#)

[Sos marinara](#)

[Legume marinate](#)

De-odata ce toate astea sunt gata, mai avem doar de asamblat:

Se ia una bucata blat de pizza:



Se intinde branza din caju pe fiecare viitoare felie de pizza:



Se deshidrateaza 30-60 minute (pana ce branza se usuca putin):



Se ia sosul de marinara si se manjesc feliile de nu se vaz:



Toate feliile:



Se aduc legumele marinate la fata locului:



Se baga mana in castron, se apuca legume-n pumn, se storc si se ingheuie asupra feliei de pizza.
Iata:



Poate fi devorata imediat sau poate fi uscata 30-90 minute in deshidrator. 60 de minute si iata:



Garnisim o felie cu ceva salata verde. Iata:



Si-nca una si gata. Iata:



Si-nca una, si-apoi chiar gata!!!

83.Piure de conopida

Dupa ce am mancat crema de banane simteam nevoia mai spre seara de ceva sarat, ma uit in frigider, il inchid merg in dormitor, mai merg inca o data in bucatarie iar deschid frigideru iar conopida mi-a facut cu ochiul asa ca am luat-o de la racoare:)) si am inceput sa o maltratez(saraca!!)am blenduito am amestecat-o, am condimentat-o am mancat-o:))



Am folosit asa
 aprox juma de conopida
 2 linguri tahini
 nitica sare
 piper
 3 firicele de patrunjel proaspat
 2 linguri de ulei
 si otet de mere sau zeama de lamaie dupa gust

DEci cum spuneam, am maltrat-o



Am blenduit-o am adaugat restul de ingrediente



Am amestecat-o, condimentat si mancat cu ardei proaspeti, yum yum a mers de minune:D



[84.Sarmalute crude si desigur, de post](#)



Aceste sarmalute celebre sunt primele sarmalute pe care l-am facut in viata mea. Habar n-aveam cum se-mpacheteaza cucoanele in cauza... dupa vreo doua-trei te prinzi cum sa le securizezi si merge brici. Timpul de "impachetare" depinde de abilitatie anterioare; altfel, sarmalutete noastre sunt gata-n 10 minute. Gusta excelent!

Ingrediente:



Varza murata - 1/2 varza medie (sau, desigur, frunze de vita de vie)
 Ceapa rosie - 1 bucata (medie)
 Nuci - un castron (recomand ca nucile sa fie muiate - ideal, pentru 48 ore) si apoi uscate (fie in deshidrator, fie pe calorifer :-)
 Morcov - 1 bucata (mediu)
 Telina - 1/4 telina medie
 Pastarac, albitura, patrunjel radacina (ce avem prin casa... eu am avut albitura)
 Patrunjel - 1/2 legatura
 Ulei de masline - 2-3 linguri
 Sare de mare (sau salina) - dupa gust :-)
 Piper (preferabil alb) - dupa gust
 Tot dupa gust putem include si alte condimente cum ar fi: boia dulce, boia iute, cimbru, nucsoara, etc.

Preparare:

In afara de varza murata, introducem toate ingredientele in robotul de bucatarie si le macinam pana obtinem textura unei umpluturi pentru sarmale. Nu uitati sa gustati pentru a va asigura ca obtineti un gust care va este pe plac. Umplutura-i gata!

Apoi, urmeaza buclucasa impachetare: taiem frunze de varza subtirele si fara nervuri prea groase (pe acestea le vom toca, mintenas!). Punem pe foaie 1 lingurita-1lingurita si jumatate de umplutura si impaturim. Dupa 2-3 sarmale m-am prins ca cea mai buna metoda de "securizare" este: dupa ce rulam sarmaluta, inghesuim hotarat capetele spre interior, folosindu-ne autoritar de degetul aratator.

Servire:

Tocam marunt varza murata; picuram peste dumneai niscai' ulei de masline si prafuim niste boia (iute sau dulce). Asezam apoi ceva sarmalute si le stropim si pe ele cu ulei si cu boia. Garnisim cu smantana de caju (daca micoram cantitatea de sare din [crema de branza](#) simpla, smantanica-i gata!) si ardei sau fasole verde iute. Yaaaaam!

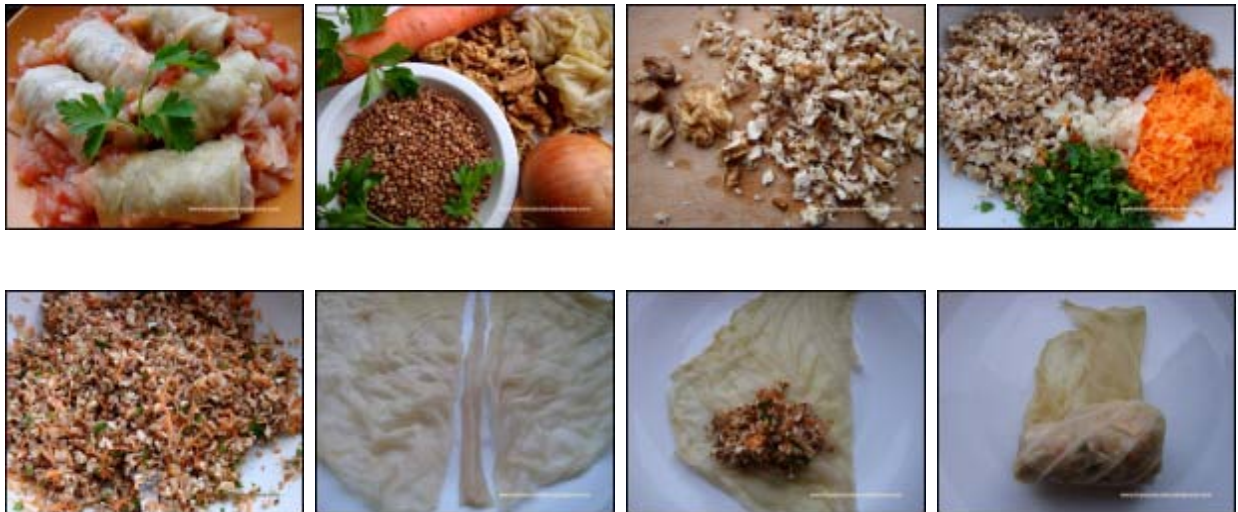


85.Sarmale crude2



Ingrediente: 100 gr hrisca, 100 gr nuca, 50 gr morcov, 10 gr ceapa, 10 gr patrunjel, 10 frunze mari de varza murata, 500 gr rosii, 1 lingurita rasa nucsoara, sare, piper, 3-4 linguri ulei presat la rece.

Mod de preparare: Hrisca si nuca se lasa peste noapte la inmuat in multa apa. A doua zi se scurg. Varza se lasa 30-60 minute in apa (la desarat), in functie de cat de sarata o vrem. Nuca, ceapa si patrunjelul se toaca marunt, iar morcovul se da pe razatoarea mica. Se condimenteaza cu sare, piper, nucsoara. Dupa ce ati amestecat compozitia taiati frunzele de varza in 2, decupand nervurile. Intr-un capat al fruzei puneti o lingura cu varf din compozitie si indoiti coltul spre interior. Aduceti si marginile pe interior, apoi rulati strans pana se termina frunza. Faceti o salata din rosiile date pe razatoare, nervurile de la varza tocate si ulei. Asezati sarmalele in farfurie apoi puneti salata pe langa si printre ele. Decorati cu patrunjel. Puteti adauga putin ardei iute in salata de rosii. Mi-au iesit 17 sarmale mari.



86. Spaghete “bolognese” – RAW

Multa lume condamna vegetarienii pentru ca reproduc variante vegetale ale produselor pe care ei de fapt nu le consuma. Si ma refer aici mai ales la binecunoscutele mezeluri de soia, branzeturile de seminte etc. Sa stiti ca si eu gandeam asa pana sa devin vegana. Pana atunci laptele, branza si ouale erau parte integranta din hrana mea insa in momentul in care am renuntat si la acestea am realizat ca exista un anumit gol in dieta, care era umplut de obicei de produsele ovo-lacto. Cei care reproduc variante vegane ale preparatelor originale nu o fac pentru ca le este dor de acele preparate ci pentru ca vegetalele se pot combina in asa fel incat sa rezulte un produs cu aspect si gust asemanator insa mult mai hranitor si sanatos.

Un exemplu bun este sosul bolognese de mai jos, care desi contine doar legume si seminte, aduce putin la gust si aspect cu sosul de carne. Sincer sa va spun am gustat adevaratul sos bolognese o singura data in viata mea, pe cand mancam carne si asta deoarece nu-mi placea carnea de vita.

**Spaghete cu sos bolognese (pt 4-5 persoane)**

- 4-5 dovlecei mici sau 3 dovlecei mari

Dovleceii se curata de coaja si se raziuesc pe razuitoarea cu gauri mici, se sareaza si se lasa la scurs cateva minute. Se storc apoi de apa si se aranjeaza pe o farfurie.

SOSUL DE ROSII

- 1/2 cana rosii uscate si inmuiate in apa timp de o ora

- 1 l-ta oregano
- 1 catel mic de usturoi
- 1/2 l-ta busuioc

Se pun toate ingredientele in blender impreuna cu putina apa in care s-au inmuiat rosiile. Trebuie sa rezulte un sos potrivit de gros.

SOSUL DE NUCA

- 1 cana nuca
- 2 curmale fara samburi
- 1 praf de piper cayenne
- 1/4 l-ta busuioc
- 1/4 l-ta oregano
- 1/4 l-ta sare
- 1/4 l-ta piper

Macinati nuca. Adaugati restul ingredientelor si mixati pana rezulta o textura lipicioasa. Amestecati aceasta compozitie cu sosul de rosii si puneti peste pastele de dovlecel. Razuiti o rosie si turnati pulpa peste spaghetti. Serviti de indata.

[87. Taitei lati din morcov si sos de migdale cu usturoi](#)



Ingrediente: 1 morcov mare, 3 linguri migdale crude, 1 lingurita ulei de masline presat la rece, 1 catel usturoi, sare, oregano

Mod de preparare: Morcovul se razuie cu un curatator de coaja. Migdalele se rasnesc si se amesteca cu usturoiul pisat si restul ingredientelor. Se dilueaza cu apa dupa preferinta si se toarna peste morcov.

88.Tortilla cu hummus, salsa si frunze verzi

Te rog sa ma scuzi pentru fotografia ciopartita. Am reusit sa ma opresc (temporar) din mancat pe la jumatatea acestei impachetate; o redau, astfel, pe micile ecrane, uros jenata, lingandu-ma pe buze. In pofida sucului care a curs ici-colo in farfurie, in pofida tortillia-ei nu tocmai flexibile, aceasta impachetata s-a suit direct pe locul intai in topul preferintelor mele. Da, este un top minunat prin temporaritatea sa: la doua saptamani il refac. Pana atunci, vreau impachetataaaaaaa!

Ingrediente:

una bucata tortilla (daca esti avanos si nu vrei sa dai numanui)

una bucata hummus alb si bun

una bucata salsa mintenas

una mana plina ochi de verzituri (orice iti place sau orice ai disponibil; verde sa fie! iti amintesti ca deunazi am "targuit" niscai frunze de gulie, spanac si morcovi? Iata-le, taiate fideluta si amestecate cu un strop de ulei si unul de otet; a, si-apoi, fiu-miu mananca de trei zile salata din astfel de frunze cu mare apetit; hi, hi, hi!)

Preparare:

Intindem tortilla in fata ochilor, asteptand...



O manjim mai generos sau mai discret cu hummus



Tapetam hummus-ul cu frunze verzi



Tapetam frunzele verzi cu hummus



Adaugam o portie generoasa de salsa



Rulam cu ceva dificultate; securizam baza in staniol (tot degeaba, ceva zeama de slasa va invada farfuria); ridicam mana tremuranda, facem o fotografie grabita



Si... atacam! Eeeei???

Desert

89.Biscuiti din cereale incoltite



Ce frumoase sunt, nu? Ei bine, mie nu mi-au placut mai deloc acesti biscuiti. Nu mi-a placut gustul. Na! Prietena mea Oana, foarte pricioasa, altfel, cu gusturile i-a mancat cu mare placere (si se chinuie de luni de zile sa nimerasca niste crackers care sa-i placa; pretentioasa, mie-mi zici?). Amandoi nepotii mei i-au adorat. Petru (4 ani, in curand) a umblat o seara-ntreaga cu un biscuite-n gura (nu acelasi biscuite bre, ci mereu altul). Le-au placut mult, spre marea mea mirare. Daca sa-i faci sau nu? Habar n-am!

Ingrediente:



1 castron hrisca incoltita

1 castron grau incoltit

1 castron stafide hidratate (o ora will do)

2 liguri tarate psyllium (absolut optional)

1 lingurita scortisoara

1 lingurita nucsoara

1/4 betisor vanilie (optional)

1/4 lingurita sare

1 castron cacao (sau carob, sau roscove)

2 linguri de miere (nu o prevazusem de la inceput; gustand produsul semi-finit, a cerut ceva indulcire suplimentare; eh, nici stafidele nu mai is ce-au fost :-)

Preparare:

Transformam "cerealele" in faina (cu rasnita sau cu robotul de bucatarie echipat cu lama in S);
transformam stafidele in pasta



Adaugam sau nu 2 linguri de miere



Obtinem deja celebra bila de "aluat"



Platim bila si-o talem in forme de pestisori, stelute, floricici si alte zorzoane



Uscam biscuitii pe calorifer 10-20 ore (in functie de cati dinti avem noi sau comesenii)



Alaturam un pahar de lapte de migdale



Bun mic dejun!

[90.Batoane de cereale 1](#)

by [Ligia](#)

Am incercat ieri o noua reteta de batoane care spre uimirea mea a iesit si mai buna ca prima. Am facut lapte de migdale si neavand ce sa fac cu compozitia, m-am gandit sa n-o arunc si s-o valorific cumva. Am adaugat dupa ochi fiecare ingredient si impinsa de aventura inventie, care fie vorba intre noi bucatarii amatori, niciodata nu ne garanteaza ca produsul final va fi comestibil. Sa imi amintesc acum care au fost ingredientele.



Batoane cereale si fructe uscate

½ pachet smochine*
 4 Lg seminte susan
 4 Lg hrisca
 4 Lg seminte chia (opt.)
 Cele de mai sus se pun la inmuiat pentru 10 min.

2 cani pulpa de migdale
 1 cana nuci de canepa
 10 curmale
 4 Lg Sproutein
 5 mere
 ½ cana diverse fructe uscate
 1 fiola esenta vanilie
 2 picaturi esenta rom
 5 Lg Orzo sau orice cafea de cereale ori cacao

*M-am referit la pachet de 200 g. Cele listate mai sus se proceseaza intr-un robot de bucatarie, si se lasa in dehidrator sau uscatorul de fructe in functie de consistenta dorita. Se pot usca, cum am mai spus si in cuptorul usor incalzit pentru cateva ore. Vom face tot posibilul sa pastram toti nutrientii in aceste batoane, si de aceea nu vom expune compozitia la temperaturi mai ridicate de 45 grade C. Pentru mai multe informatii in legatura cu acest subiect, vedeti articolele anterioare de la categoria Dieta Cruda.

91.Batoane de cereale



Sunt foarte foarte bune, pot lupta cu usurinta impotriva celor din comert si cand te gandesti ca sunt asa de sanatoase si nu au suportat nici un proces termic

Ingrediente
 1 cana nuca maruntita

1 cana nuca de cocos
1 cana orz(inmuiat de cu seara)
1 cana prune uscate
5 curmale
50 g stafide maruntite
2 linguri de seminte de in
2 linguri de seminte de floarea soarelui
zeama de la jum de lamaie

Nuca, nuca de cocos, orzul, stafidele, semintele se amesteca



Prunele uscate fara samburi, curmalele si zeama de lamaie se pun in roboitul de bucatarie si se proceseaza pana devin pasta, se amesteca cu restul de ingrediente
Se pune intr-o tava patrata sau intr-o caserola si se pune in congelator sau frigider pana se intaresc.



Cand s-au intarit se taie batoane, sunt delicioase perfecte pentru un mic dejun sau o gustare



92.Batoane de granola

Granola reprezinta un preparat consumat la micul dejun si alcatuit din fulgi de ovaz, seminte, miere si fructe. Seamana putin cu muesli insa de obicei aceste ingrediente sunt amestecate si lasate usor la copt in cuptor, pentru a capata o consistenta crocanta.

Batoanele de fata reprezinta varianta "inchegata" a acestui preparat delicios, un mic dejun gustos si consistent, numai bun de impachetat si consumat la birou, la scoala ori acasa.



Batoane de granola (rezulta 3 tavi in apratul de deshidratat):

- 1/3 cana ulei de cocos topit
- 1/4 cana ulei de masline extravirgin
- 1 mar potrivit, curatat de coaja si de samburi

- 1/2 cana sirop artar
- 1/3 cana sirop agave
- 6 curmale mari fara samburi
- 1 l-ta scortisoara
- 1 praf de sare de mare
- 2 cani nuca macinata
- 2 cani fulgi de ovaz macinate
- 1 cana seminte de in macinate
- 1 cana stafide

Primele 9 ingrediente se mixeaza pana rezulta un sos uniform. Turnati sosul intr-un bol adanc. Macinati nuca, insa nu foarte marunt, cat sa se mai simta bucatele marunte. Adaugati peste sos nuca macinata, fulgii de ovaz macinati, semintele de in macinate si stafidele. Amestecati.

Adaugati apoi:

- 1 cana nuca de cocos
- 1 cana boabe de cacao (sau bucatele de ciocolata vegana)
- 1 cana caise uscate si tocate marunt
- 1/2 cana seminte de canepa sau susan crud
- 1/2 cana goji
- 1/2 cana seminte de floarea soarelui.

Turnati toate acestea peste compozitia de mai sus si amestecati bine de tot.

Puneti hartie de copt pe 3 tavi ale aparatului de deshidratat. Turnati cateva linguri de compozitie si presati-o cu palmele in forma unui patrat cu grosime de 2-3 cm (cat un baton din comert).

Deshidratati timp de 6-8 ore. In acest timp NU apasati, miscati sau intoarceti foaia de granola! Se rupe usor.

Dupa aproximativ 6 ore va prinde putina fermitate si cu mare grija o intoarcem pe partea cealalta si o lasam din nou la deshidratat pentru 10-12 ore. Dupa acest timp ar trebui sa fie crocanta.

Scoatem fiecare foaie si o taiem in batoane. Punem batoane din nou in aparat pentru cateva ore, pana cand acestea sunt crocante atat in exterior cat si in interior si nu se vor mai rupe.

Se inchide aparatul si se lasa la racit in aprat timp de 2-3 ore. Ele nu se coc, ci se deshidrateaza in sa vor fi usor calde la terminare. Daca le puneti in punga cat ce se termina de deshidratat se vor inmuia. Abia dupa acest timp le puteti impacheta in pungi sau in cutii cu capac.

Se depoziteaza la loc uscat si racoros timp de 2-3 saptamani sau in congelator pt 2 luni.



93. Bomboane de ciocolata

sau...

Superfood-ul lui Matei



Ti se face copchilu' raw de cu ziua. Ce sa faci, ce sa faci? Pai pe langa salate, painici si ciulamale, tre' sa-i amintesti ca viata ii dulce, crocanta si plina de surprize. Si-atunci incopesti niscai bomboane de ciocolata in 15 minute precisamente. Iata cum faci:

Ingrediente:



250g Nuci (ideal: hidratate 48 ore si deshidratate; nu te ingrijora, cand te faci mare raw-ist, camara ta va fi plina de hidratate si deshidratate :-)

4-5 linguri unt (ulei) de cocos

5-6 linguri cacao cruda

3-4 linguri miere

1 praf de sare

(optional: pudra de maca, menta uscata, betisor de vanilie, scortisoara, stafide, etc)

Preparare:

Pui un recipient continand untul de cacao in deshidrator (sau intr-un alt castron cu apa calda) pret de 30 minute; daca ai miere de-aia adevarata, vei vrea s-o topesti si pe 'mneaei altarurea de cacao.

Bun! Acum macini nucile (cu rasnita de nuci sau in robotul de bucatarie) pana le faci cat de mici-mititele merge.

Pune de-o parte cam 50g nuci macinate. Pune deoparte si 1-2 linguri de cacao. Vei avea nevoie de ele pentru tavalirea bomboanelor.

Acum amesteci intr-un castron (sau in robotul de bucatarie) toate ingredientele: nuci, miere, unt de cacao, cacao pudra, sare, maca (sau ce te mai hotarasti tu sa incluzi).

Gata! Le rostogolesti in maini; le tavalesti prin macinatura de nuci si/sau cacao.

Le bagi in frigider/congelator pret de o ora; se fac atat de tari incat is bune de pus la pachetel de urgenta si/sau deliciu.

[94. Bomboane din caise uscate](#)



Ingrediente: 6 linguri seminte de in neprajite, 30 buc caise uscate, o lingura seminte de mac neprajite

Mod de preparare: Semintele de in se rasnesc si se pun intr-un bol. Caisele se rasnesc pana devin fulgi mici (de marimea celor din nuca de cocos) si se amesteca bine cu inul. Se formeaza bombonele de marimea cireselor si se tavalesc prin seminte de mac.

[95.Bomboane din curmale](#)



Ingrediente: 10 curmale uscate, 5 linguri seminte de floarea-soarelui crude, 2 linguri migdale crude maruntite .

Mod de preparare: Curmalele se baga in blender si se fac pasta. Semintele se fac pudra si se amesteca bine cu pasta. Se da forma unui cilindru care se tavalesc prin migdale maruntite si se taie bucati de aprox. 1 cm.

96. Bomboane spiralate



Ingrediente: Pt partea alba: 5 lg stafide albe, 2 lg susan, 4 lg nuca de cocos, 4 lg migdale crude. Pt partea neagra: 5 lg stafide negre, 1-2 lg rase pudra cacao sau roscove, 5 lg alune de pamant crude, 5 lg seminte de floarea soarelui crude. (lg=linguri)

Mod de preparare: Stafidele si semintele se rasnesc si se amesteca in 2 boluri separate conform cantitatilor de mai sus. Se ia una din culori si se framanta bine cu mana si se formeaza o sfera pe care o intindem cu facaletul intr-o fasie patrata de aprox. 15x15 cm. Ca sa nu se lipeasca punem o folie alimentara intre sfera si masa si alta folie intre sfera si facalet. O modelam si cu mana ca sa iasa cat mai patrata apoi facem la fel si cu a doua culoare dupa care le punem una peste alta si folosindu-ne de folia alimentara dintre compozitie si masa, rulam usor si facem un sul. Culoarea din exterior se va rupe din loc in loc, dar fiind moale putem sa "reparam" fara probleme. Strangem sulul in maini pentru a scoate golurile de aer, incercand sa pastam cat mai bine forma cilindrica. Apoi il rotim intre palma si masa, apasand usor, pornind dinspre mijloc spre extremitati (altfel va ramane aerul inainturi si se va rupe). Din cand incand ii turtim capetele ca sa ramna drepte. Rasucim cilindrul pana ajunge la grosimea pe care o dorim si apoi taiem felii din el.

97.Caramele raw



Cand am citit reteta aferenta acestor delicioase caramele si am vazut cu cata nonsalanta declara creatoarea retetei ca aceste minunatii seamana mult la gust cu cele originale am zis ca a cam exagerat un pic. Da, intr-adevar sunt unele retete raw care seamana mult la gust cu cele originale insa ideea unor caramele crude preparate din doar trei ingrediente simple si care sa semene la gust cu cele originale, sofisticate, din unt, zahar, frisca – mi s-a parut un pic cam (prea) indrazneata! Asa ca poficioasa si curioasa cum sunt m-am apucat de ele si iaca ce a iesit: niste caramele cu o textura apropiata celor din comert (asta daca se tin la congelator, ele devenind mai elastice), un gust minunat de caramel, nu foarte puternic insa caci totusi e vorba de ceva crud si vegetal. Verdict? Musai trebuie incercate! Iubitorii de caramel le vor aprecia cu siguranta.

O mica completare as avea: nu inlocuiti semintele de pin cu alte tipuri de seminte deoarece ele confera acel gust bogat si savuros.

Caramele raw

- 1/2 cana seminte de pin crude (cam 1 punga mica)
- 1/2 cana curmale fara samburi, taiate f marunt
- 1 l-ta extract de vanilie
- 1 praf de sare

1. Semintele de pin se mixeaza in robot/blender pana rezulta o textura marunta, insa nu f fina. Nu mixati f mult deoarece semintele vor elibera uleiul si caramele vor avea o textura foarte uleioasa.
2. Mixati separat curmalele cu esenta de vanilie pana rezulta o pasta mai groasa. Ideea e ca fructele sa se marunteasca cat mai fin posibil, asta in masura in care se poate.
3. Puneti semintele de pin macinate peste pasta de curmale, adaugati praful de sare si mixati pana la incorporare. Nu veti obtine o masa tocmai omogena, nu va faceti probleme. Bucati mai mari de pin sau curmale nu vor fi o problema. Insa din nou: nu procesati f mult pt a nu obtine o masa prea uleioasa.
4. Rasturnati compozitia pe o foaie de copt si cu un sucitor intindeti compozitia intr-un patrat micut si mai grosut. Dati la congelator pana se intareste putin.
5. Scoateti din congelator si taiati cubulete egale de caramele. Pastrati-le la rece mereu. Pentru o consistenta asemanatoare celor din comert pastrati-le la congelator.

98.Cereale cu kiwi si caju



Ingrediente: 1/2 cana de must, 5 linguri fulgi zdrobiti de ovaz, 2 linguri fulgi zdrobiti de grau, 2 linguri fulgi zdrobiti de secara, 2-3 linguri alune caju crude, un kiwi

Mod de preparare: Cerealele se tin 20-30 minute in must pana se inmoaie apoi se amesteca impreuna cu alunele si kiwi taiat. Mustul l-am congelat asta toamna in sticle de jumătate de litru si din cand in cand dezghet cate o sticla. In loc de must se poate folosi suc de portocale sau de alte fructe.

99.Crema de ciocolata



Un deliciu adevarat lipsit de fainuri, oua, zahar, lapte, smantana si desigur, de foc. Dar cu ce, se intreaba multimile inmarmurite? Cu ce? Iata cu ce:

Ingrediente:

Curmale - 1/2 castronas / 100g (muiate cel putin o ora)

Avocado - 1 bucata (e foarte important ca avocado sa fie moale la pipait, adica sa fie bine copt)

Cacao - 3/4 castronas (sau mai putin pentru un gust mai putin intens)

Sare - un praf

Vanilie - 1 lingurita (extract) / 1/2 betisor macinat

Blender

Preparare:

Curmalele curatate de samburi si muiate cel putin o ora in apa suficienta cat sa le acopere se pun in blender si se proceseaza pana se transforma intr-o pasta fina (aproximativ 2 minute).

Avocado se curata de coaja si sambure si se piseaza bine (nu il puneti intreg, procesarea indelungata ii schimba gustul) si se adauga in blender peste pasta de curmale, de-odata cu sarea si vanilia.

Cand am obtinut o pasta verzulie, spunem "yach!" si adaugam cacao.

Mai procesam putin si... minunea-i gata!

Se poate servi ca atare, cu bucatele de coaja de portocala zaharistite, inghetata, cu fructe si mai ales intinsa pe... de-aici las loc creativitatii personale. Sau nu chiar...

100.Clatite de banane

Ce faci atunci cand esti raw foodist si ai prea multe banane care risca sa se strice? Hmmm... de erai pe regim normal tranteai o paine cu banane dementiala in sa acum ce-i de facut? Eeee dar nu-i a te plange! Ca si mancarea cruda are tolba ei de retete bune si aspectuoase! Asa ca mi-am amintit cum vazusem odata pe undeva (nu mai retin siteul) niste clatite frumusele facute doar din banane. Dap, doar atat. Banane si iar banane. Ei bine, hai sa nu mint. Banane si zeama de lamaie. Dar cum va spuneam ingredientul de baza si principal e banana. De-aia coapta fain, in pungă de hartie in camera, sa nu faca pete de dalmatian!

Verdictul? Poate ceel mai bune clatite crude din cate am mancat! Simple foc in sa cu un rezultat neasteptat de bun. In primul rand textura, care e f apropiata de cea a clatitelor coapte: sunt elastice si moi. In al doilea rand: desi au aroma de banane, daca puneti un sos aromat peste ele, mai ca nu-l mai simtiti. Eu zic ca reteta mai simpla si mai buna nu exista!

Clatite de banane (pt aprox. 2-3 clatite)

- 3 banane coapte
- 1-2 lg zeama de lamaie (previne innegrirea bananelor)

1. Bananele se curata de coaja si se taie felii. Se pun in robot impreuna cu zeama de lamaie si se mixeaza pana rezulta o crema omogena.
2. Se pune hartie de copt pe tavile aparatului de deshidratat. Se imparte compozitia in 2-3 parti si se toarna pe hartia de copt. Se niveleaza cu o paleta pt a fi in strat uniform insa nu f subtire caci atunci veti obtine mai degraba chipsuri decat clatite elastice!
3. Se deshidrateaza pana cand foaia de clatita se desprinde usor de pe hartie (8-10 ore). S-ar putea ca marginile sa fie mai uscate insa mijlocul va fi elastic si moale.
4. Se pastreaza in pungi, pt a preveni uscarea. Se consuma pe loc sau in 1-2 zile.

Eu le-am servit cu sos de capsuni (capsuni inghetate mixate cu sirop de agave) si sos de ciocolata (cacao, apa, sirop de artar) insa se pot consuma la fel de bine cu fructe proaspete sau inghetata. Sunt delicioase!

[101. Clatite de cacao cu smantana si fructe de padure](#)



Pentru acele zile in care vi se va face dor de clatitele calde, umplute cu bunataturi, incercati aceasta varianta simpla dar delicioasa de clatite de cacao cu smantana de caju si fructe de padure. Sunt foarte bune insa cel mai mult imi place smantana, care se apropie foarte mult de gustul smantanei normale.

Clatite de cacao cu smantana si fructe de padure

Smantana

- 1 cana caju crud, inmuiat 2 ore in apa
- 1/2 cana apa
- 1 l-ta zeama de lamaie
- 1/4 l-ta pudra de probiotice (probiotice se gasesc in farmacii)
- 1/4 l-ta sare
- 1 l-ta otet de mere

Mixati totul pana rezulta o pasta omogena.

Turnati compozitia intr-un bol si lasati-o la temperatura camerei pentru 12 ore.

Amestecati si transferati bolul in frigider pentru alte 24 ore. Dupa acest timp este gata.

Clatitele

- 250 g dovlecel curatat de coaja
- 220 g pulpa de mango, bine coapta
- 1 lg zeama de lamaie
- 1 l-ta esenta pura de vanilie
- 1/4 cana + 2 lg sirop de agave
- 1/2 cana faina de in (obtinuta prin mixarea semintelor de in)
- 1/2 cana cacao
- 1 vf cutit sare

Se mixeaza toate ingredientele in blender pana rezulta o pasta fina si omogena.

Pe fiecare tava a aparatului de deshidratat se pune hartie de copt. Se toarna compozitie si se intinde uniform, in strat nu prea subtire, dar nici prea gros deoarece vor fi greu de taiat in farfurie, pt a obtine discuri cu diametrul de 12 cm. Vor rezulta 8 clatite.

Se deshidrateaza 4-5 ore, pana cand se pot desprinde de pe foi.

Se intorc si pe partea cealalta si se mai deshidrateaza 1-2 ore, pana cand sunt uscate insa usor de pliat.

Se servesc clatitele cu fructe de padure amestecate cu smantana si decorate cu sos de ciocolata (miere+cacao sau sirop de agave/artar+cacao).

[102.Crema de banane cu lapte de canepa](#)



Cum aveam laptele ma gandeam ce sa fac cu el acum:) ca asa simplu nu prea ma incanta si m-am uitat sa vad ce am in bucatarie si facui aceasta crema care e foarte buna si satzoasa ce sa mai zic de santoasa: -j nu cred ca mai are rost:D

asa ca
1 cana de [lapte de canepa](#)
1 banana
juma de portocala-optional
1 pumn de stafide
1 pumn de nuci
3 -4 curmale
putina scortisoara



Blenduim toate lasand jumatate de banana, putina nuca si stafide pentru topping
Banana o taiem marunt si punem desupra cremei, presaram si putina scortioara:) si gata e fun sa iti o sursa bogata de vitamine si toate cele bune pentru organism in felul asta:)



103.Crema de vanilie



Cea mai buna crema de vanilie pe care am mancat-o eu vreodata raw sau non-raw. Suporta orice adaugiri putem scorni: razatura de lamaie, bucatele de fructe, bucatele de seminte, etc. Suporta congelarea si se transforma intr-o racoroasa inghetata de vanilie. Ma rog, cand racoarea ni se va parea ceva de bine, adicaltea la vara sau, poate la gura sobei.

Prepararea acestei creme este mult similara cu prepararea unei [creme de branza](#), numa ca schimbam "condimentele" din ceapa, drojdie si marar in vanilie si miere. Sarea ramane. Stim cum e cu sarea-n bucate... mereu buna!

Ingrediente:

Caju - 1 castronel / 200g

Miere - 1/2 castronel / 3-4 linguri (mierea ca si lamaia variaza mult ca intensitate a dulcetii, respectiv acrii; de aceea recomandabil e: gusta!)

Vanilie - 4 linguri extract de vanilie / 1 betisor macinat bine

Sare - un praf

104.Crema de vanilie



Unul dintre cele mai rapide, usoare si gustoase deserturi raw. Puteti inmuia caju intre 1 si 12 ore, in functie de cat timp aveti la dispozitie. Iar acum ca incep sa apara fructe noi si proaspete, o puteti savura alaturi de capsuni, zmeura, cirese etc.

Crema de vanilie (pt ~ 3 portii)

- 1 1/2 cana caju inmuiat si scurs
- apa
- miere / sirop de agave dupa gust
- un praf de sare
- 1/2 baton de vanilie
- 1-2 lg unt de cacao topit

- 1 praf de turmeric / curcuma (pt culoare)

Puneti in paharul blenderului caju, miere dupa gust, sare, batonul de vanilie taiat bucatele, untul topit, turmeric si apa cat sa acopere caju-ul cu un deget.

Mixati pana obtineti o crema omogena, semi fluida, nu foarte groasa.

Puneti in vasele in care veti servi si dati la rece pentru 1-2 ore.

[105.Desert rapid cu morcov](#)

In continuarea [temei saptamanii](#), am facut un desert rapid cu morcov care e foarte fresh, e o salatica delicioasa!Imi cer scuze ca abia acum postez.

1 mar
1 morcov
50 g stafide

Dam prin razatoare, amestecam cu stafidele si gata!



Pofta buna!

106. Fursecuri cu seminte si ciocolata



Sper ca ati avut un Craciun si An Nou Fericit alaturi de familie si cei dragi! Va urez si eu alaturi de toate urarile de bine primite pana acum, un an nou bun, plin de bucurii si sanatate! Chiar daca sunt putin cam tarziu cu aceasta reteta de Craciun, m-am gandit ca ar fi frumos sa va impartasesc reteta de biscuiti pe care ii ador si care pot fi savurati nu numai de Craciun ci si in restul anului. Dupa cum stiti, am folosit numai ingrediente naturale in stare cruda, care puse impreuna sunt tocmai bune pentru toata familia. Doamnele si domnisoarele pot savura aceste fursecuri fara a fi ingrijorate ca se vor ingrasa, iar copii vor adora gustul semintelor si migdalelor amestecate cu gustul de ciocolata si fructe dulci fara sa se ingrijoreze ca le vor strica dintii.

Fursecuri

- 1 ceasca seminte susan puse la inmuiat anterior (5 min.)
- 1 ceasca seminte in macinate
- 3 Lg seminte [chia](#) (opt.)
- 1 ceasca seminte floarea soarelui crude macinate (opt.)
- 1 ceasca faina migdale sau nuci
- 1 ceasca migdale maruntite
- 1 ceasca cocos razuit sau 2 cani fulgi
- 1 ceasca cacao sau carob
- 2 pumni de curmale
- 1 ceasca apa filtrata sau apa de la cocos
- 2 Lg miere
- esenta vanilie

Toate se amesteca si se mai adauga miere dupa dorinta, dar eu cred ca este suficient de dulce. Compozitia se intinde intr-o foaie si se taie in forma dupa preferinta. Se dehidrateaza pentru 4-6 h, sau se face compozitia mai batoasa si se sare peste pasul asta.

Eu am mai adaugat seminte de chia, inasa dupa cum stiti nu este nimic batut in cuie. Puteti adauga, inlocui sa scoate orice ingredient uscat, cu singura conditie sa lasati ingredientele fainoase pentru a

ajuta compozitia sa se lege sau adauga mai mult daca simtiti ca este prea moale. Daca nu aveti un robot care macina bine, puteti folosi rasnita.

Va doresc pofta buna si astept comentariile voastre.

[107.Inghetata de banane](#)



Ingrediente: 2 banane,

O ligurita seminte mac,

O lingura migdale, muiate si zdrobite,

O cana lapte de migdale.

Mod de preparare:

Bananele se decojes si se ingheata, apoi se taie bucati si se pun in robot cu semintele de mac si migdalele zdrobite la care adaugam laptele de migdale , optional se poate pune o lingurita de miere.

Se mixeaza pana e omogen si se pune inapoi la congelator.

Se serveste cum va cade bine.

108. Inghetata de capsuni fara lactate sau oua

O delicioasa inghetata, inventata pe loc din dorinta de a savura ceva asemanator cu inghetata traditionala. Timp scurt de pregatire, cu rezultat uimitor. Daca va este pofta de o inghetata fina va recomand cu caldura sa incercati reteta de mai jos. Aceasta vă va lasa fara vreun sentiment de vinovatie si veti fi liberi sa mancati cat doriti. Imbinarea gustului de frisca, de data aceasta fara colesterol impreuna gustul mai special dat cu aromele vaniliei si capsunilor.



Inghetata de capsuni sau orice alte fructe

1 cana capsuni
 3 Lg ulei de cocos
 1 cana lapte de nuci*
 ½ cana miere sau dupa gust
 ½ fiola de esenta vanilie

*Laptele se face din 2 cani de apa plus 1 cana de nuci diverse, caju, migdale, nuci, orice aveti la indemana, puse toate in blender. Se strecoara printr-un tifon sau punga speciala, iar lichidul rezultat se repune in blender impreuna cu toate celelalte ingrediente. Este o bautura delicioasa, gen smothie de fructe care se poate consuma ca atare sau se poate transforma in inghetata. Daca dispuneti de o masina de inghetata care este nemaipomenita, veti avea inghetata in jumate de ora insa daca nu, puteti introduce compozitia la congelator pentru o ora si daca a apucat sa inghete putin, se poate din nou da prin blender pentru a avea consistenta unei inghetate, mai bine zis a unui sorbet. Variatii sunt fara limita, ca de exemplu cea de jos.

Pină colada ice cream

ingredientele de mai sus
 3, 4 picaturi rom
 1 cana cuburi de ananas

Un deliciu care se poate pastra in congelator pana la 3 saptamani.

109.Tort de kiwi si capsuni

Prin aceste retete crude, toti ne putem bucura de momente dulci, mancand cat vrem si fara urma de vina. Retetele de mai jos au fost facute numai cu ingrediente crude si fara a le procesa la flacara focului. Totul este foarte delicios.



Tort de kiwi si capsuni

- **Blat**
- 2 cani de migdale/nuci crude
- ½ cana curmale sau stafide
- miere dupa gust
- 1 Lg vanilie
- totul in robot

- **Umplutura**

- 3 kiwi
 - 6, 7 capsuni
 - 2 mere
 - miere dupa gust
 - rom
 - totul in blender
- **Frisca**
 - 2 cani de [caju](#) crud
 - 3 Lg miere sau dupa gust
 - ½ cana apa
 - 4 picaturi esenta vanilie
 - zeama de la jumătate de lamaie
 - apa de la o nuca de cocos si ceva miez (cat putem scobi)
 - totul in blender si la frigider pentru 5 minute

Intr-o forma de prajitura cu inel, am nivelat jumătate din blat. Am rasturnat umplutura, si jumate din frisca si am dat la frigider pentru o ora, pana s-a intarit putin. Intre timp am bagat la frigider si restul de frisca, ajutand-o sa se intareasca bine. Dupa aceea ora, am adaugat un compozitia de blat ramasa, iar deasupra toata frisca care era legata bine. Am presarat nuca de cocos, bucati de kiwi si portocala. Sper sa va placa si folositi-va imaginatia la ornat!

[110. Mini tarte cu pere si mere](#)



De-a dreptul delicioase!

Blatul:

- 2 cani nuca
- 1/2 cana curmale fara samburi
- 1/2 cana cocos

Se mixeaza toate in blender pana capata o textura lipicioasa. Se preseaza compozitia in tavi de tarta. Se dau la frigider pana

preparam umplutura.

Umplutura:

- 1 cana pere taiate marunt
- 1 cana mere acre taiate marunt
- 1/4 cana sirop de artar
- 1 l-ta ghimbir maruntit
- 2 l-te zeama de lamaie

Se amesteca toate si se lasa sa se patrunda aromele timp de 1-6 ore. Apoi se umplu tartele si se mai lasa putin la rece.

111.Salam de biscuiti



sau...

Trufe din biscuiti



Numai ca nu sunt trufe si nu sunt biscuiti. Ziceam ca sunt trufe si ziceam ca sunt biscuiti. Bine? Da' ziceam ca sunt, da?

Ingrediente:

Nuci - un castronel

Cacao - 3-4 linguri

Miere - 4-5 linguri

Stafide - 1 pumn

Caise uscate - 1 pumn

Curmale - 4-5 bucati

Visine sau cirese congelate - 1 pumn (optional)

[optionale sunt, de altfel, foarte fructele folosite; pe-aste le aveam, pe-astea le-am pus. Puteti opta pentru orice fructe si nuci va doriti]

Cocos ras - 1/2 castronel

Preparare:

Pastram cateva linguri de nuci de-o parte iar pe restul le procesam in robotul inarmat cu lama S pana se apropie de marimea canapei decorticate.

Adaugam mierea si pudra de cacao si procesam putin pana la omogenizare.

Rasturnam intr-un castron si adaugam bucatele de fructe uscate.

Va amintiti c-am pus ceva nuci la pastrare? Le scoatem din buzunar, le taiem in "cubulete" si le adaugam si pe ele pentru obtinerea efectului crantz.

Gata! Tot ce mai avem de facut este 1). sa formam salamul (respectiv trufe); veti gasi modelarea facila: mierea lipeste bine ingredientele laolalta; 2). sa le tavalim prin cocos ras (respeciv nuca macinata).

Ambele, treaba de copii...



Bine Mateeiii!!!

E bun, bun in orice forma va hotarati sa asamblati:



sau:



112.Tarta cu ciocolata



Tarta buna-bunicica, impresionanta, gata in 30 minute. Da, da, stiu ca ti-am dat tema de weekend. Pai, ce alta tema mai buna puteai capata?

Ingrediente:

(pentru crusta)

- 1 castron fistic
- 1 castron alune de padure
- 1 castron curmale fara samburi
- 1 praf de sare

(poti folosi orice fel de nuci vrei sau posezi; eu intentionam sa le fac numa' cu fistic, astfel incat sa obtin o tarta verde; ehhhhhhh, dupa ce-am curatat 3/4 castron de fistic, m-am gandit: sti ce? niste alune de padure ar merge de minune...).

(pentru crema de ciocolata)

2 avocado

1 castron de curmale (hidratate o ora sau mai mult) - sau miere (dupa gust)

1/2 betisor vanilie (sau 1 lingura esenta de vanilie) - optional

1 praf de sare

3/4 castron cacao

optional: un pumn de stafide, ceva coaja de portocala rasa, ceva bucatele de coaja de portocala care-au zacut ceva zile (pana la luni intregi) intr-un borcan cu miere.

Preparare:

Punem nucile si sarea in robotul de bucatarie si le maruntim; punem curmalele (atentie, cand le folosim pentru a incheaga crusta, nu trebuie sa le hidratam) si mixam pana cand, presand amestecul intre degete, vedem ca-i lipicios.



Presam crusta in forme de tarta (sau in forma de tort, ce voim sa facem) tapetata cu o bucata de folie de plastic (pentru tarte, care sunt mititele; daca facem tort, nu-i nevoie de tapetare); au iesit 19 tartute:



Dam tartele la frigider (sau deshidratator, oriunde dorim) si purcedem la obtinerea unei creme de ciocolata delicioase:

Punem curmalele cele inmuiate si fara samburi in robotul de bucatarie impreuna cu cateva linguri din apa-n care s-au imbaiat si... magiun le facem. Strivim avocado binisor cu furculita si-l adaugam peste pasta de curmale. Punem tot restul ingredientelor si vrum-vrum pana crema-i gata.



Tartuta noastra gustoasa si fatoasa e gata:



Enjoy!

113. Prajitura cu migdale, caju, nuci si fructe



Ingrediente: Blat alb: 1 banana, 1 cana caju, 1/2 cana migdale, un bat vanilie (optional). Blat maro: 15 prune uscate, 1 cana miez nuca. Fructe proaspte

Mod de preparare: Se scot samburii din prune, se toaca fructele si se fac pasta cu un robot de bucatarie. Nucile se fac pudra si se amesteca bine cu prunele. Alunele caju se fac pudra. Banana se piseaza cu furculita. Batul de vanilie se taie pe lung si i se razuie semintele cu un cutit. Apoi amestecati semintele cu restul ingredientelor. In 6 castronele puneti folie alimentara si lipiti-o bine de peretii interiori. Alternati in straturi cele 2 blaturi si presati cu degetele. Apoi trageți ușor de folie și scoateti din forma. Taiati fructe proaspete pe care le serviti alaturi de prajitura. Eu am folosit pomelo, carambola si cirese de pamant.

Prajitura este special "conceputa" pentru a fi servita cu fructe. Blatul este puțin mai moale decât la celelalte rețete pe care le-am făcut în acest gen, tocmai pentru a putea fi mâncată cu lingurița. Gustul nu este foarte dulce pentru că nu am vrut să-l acopere pe cel al fructelor proaspete. Este sănătoasă, plină de energie și poate fi consumată la micul dejun. O pastrati maxim 2-3 zile la frigider.



114.Prajitura divina



Odata cu aceasta prajitura am realizat ca nu exista sintagma "cea mai buna prajitura raw" deoarece TOATE sunt delicioase! Cremoase, fine, aromate, o nebunie!

Prajitura de fata este de fapt o varianta modificata a unei retete gasite pe net. Eu am inlocuit zmeura cu capsune si avocado cu banane si am facut mici modificari la blat si crema. Ceea ce-mi place mult de tot la praji este crema de ciocolata care, dupa o zi de tinut in frigider, capata o textura usor gelatinoasa. Un alt lucru care imi place la nebunie e blatul: moale, usor....Mmmm!

Si inca un avantaj al acestei minunatii: daca o preparati in tava patrata va iesi prajitura, iar daca o veti prepara in tava rotunda veti obtine un minunat tort!

Prajitura divina

Blat

- 2 cani nuca (eu nu am avut si am folosit alune de padure – merg minunat)
- 1 banana bine coapta
- 1 cana stafide

Punem toate ingredientele in robot si mixam pana rezulta o compozitie lipicioasa. Turnam compozitia intr-o tava si o nivelam cu mainile umezite. Dam la rece.

Ciocolata

- 2 lg cacao
- 1 lg unt de cocos
- 1 lg ulei de in
- 1/2 l-ta sirop de agave / miere
- 1/2 l-ta extract de vanilie

Uleiul de cocos se topeste si apoi se amesteca intr-un vas cu restul ingredientelor. Ciocolata obtinuta se toarna peste blat si se niveleaza cu o spatula. Se da la rece.

Crema de caju

- 2 cani caju inmuiat 1 ora si scurs
- 1 l-ta extract de vanilie
- 3 lg unt de cocos
- 1 lg sirop de agave / miere
- 1/2 l-ta sare

Untul de cocos se topeste. Se pun toate ingredientele in robot si se mixeaza pana se obtine o crema omogena.

Crema se toarna peste ciocolata si se da la congelator pentru 1 ora.

Crema de fructe

- capsuni / afine / zmeura / cirese / visine / mure – inghetate

Fructele se lasa la dezghetat si apoi se mixeaza bine. Se toarna crema obtinuta peste crema de caju si se da la congelator pt 15 minute.

Crema de ciocolata

- 2 avocado bine coapte sau 2 banane bine coapte
- 1 l-ta extract de vanilie
- 3 lg cacao pudra
- 2-3 lg sirop de agave / miere
- 2 lg unt de cocos
- apa / lapte de nuca pt fluidizarea cremei

Se pun toate ingredientele in robot (cu exceptia apei/laptelui) si se mixeaza bine. Daca compozitia este prea groasa se adauga apa/lapte doar cat sa o faca semi-fluida. Aveti grija sa nu o subtiati prea tare, altfel nu se va intari bine!

Se toarna crema peste prajitura si se niveleaza cu o spatula.

Se pune tava la congelator pana cand ingheata, apoi se scoate si se pastreaza in frigider pana in momentul servirii.

Tinuta la frigider prajitura are o valabilitate de 3 zile iar la congelator – pana la 2 saptamani.

Pentru detalii legate de cumpararea unor anumite ingrediente urmati [acest](#) link.

[115.Piure de migdale cu mar parfumat](#)



Ingrediente: 4 linguri migdale, 1 lingura seminte de dovleac, 1 lingura seminte de floarea-soarelui, 3 nuci braziliene, 3 linguri fulgi zdrobiti de orz, 2 mere bot de iepure, 1 lingura sirop de artar (sau stafide), scortisoara.

116.Minitarte cu nuca de cocos



Deserturile raw ma uimesc, am pornit de la ideea de a face un tortulet dar mi-am dat seama ca am nevoie de ulei de cocos si cum nu am ma gandeam ce sa fac pentru a nu mi se strica nucile de cocos asa ca m-am gandit sa fac niste tarte

Asa ca m-am apucat de treaba, m-am chinuit sa desfac minunele de nuci de cocos, cand am reuist intr-un final le-am curatat de coaja aia a lor enervanta si in sfarsit am reusit sa ma apuc de tarte:) so

Ingrediente

Blat

100 g migdale(hidratate peste noapte)
1 cana nuci(hidratate peste noapte)
jum cana de nuca de cocos razuita
jum cana de curmale

Crema

2 cani de nuca de cocos
3 lingurite de miere
zeama de la o portocala
1 banana

2 kiwi

Blatul

PRocesam in robotul de bucatarie toate si dam forma in minitarte (unse cu putin ulei presat la rece)



Crema

Procesam in robotul de bucatarie toate cu exceptia kiwi-lor

In minitarte punem kiwi taiat cubulete mici, turnam crema si dam la congelator pentru min 1 ora!Ornam cu ce vrem si ervim!sunt delicioase





O sectiune



116.Tarte fara foc, cu fructe si seminte***Tarte cu fructe***

- **Blat**
- 1 cana migdale
- 3 Lg nuca cocos
- 2 Lg cafea cereale
- 2, 3 picaturi vanilie
- 3 curmale
- 1 Lg miere sau dupa gust
- ½ cana seminte canepa (opt.)
- ½ Lg seminte susan
- ½ Lg seminte in

Toate se proceseaza in robot, pana la consistenta unui aluat lipicios. Compozitia se preseaza in tavite rotunde, care vor fi tapetate cu o folie de plastic culinara pentru a se scoate usor. Se foloseste o lingura umezita pentru a presa si nivela compozitia. Se orneaza cu diverse fructe, sau paste de fructe. Se dau la dehidrator pentru 2, 3h sau se consuma ca atare.

117. Prajitura cruda de visine



Daca va incanta gustul unei prajituri cu gust delicat amarui de cafea, visine si migdale, va invit sa incercati aceasta reteta care pe mine m-a incantat peste masura. Am folosit visine inghetate, puse frumos de asta vara in lada frigorifica. Le-am dezghetat si vreau sa spun ca in scurt timp eu si [Raoul](#) am devorat o punga intreaga.

Prajitura usoara cu visine si cafea

2 cani faina migdale (crude) ori maruntite
 2 Lg seminte in
 3 Lg seminte [chia](#) (opt.)
 2 Lg [Sproutein](#) (opt.)
 ½ cana faina semine floarea soarelui crude
 3 Lg cafea cereale
 3 Lg miere lichida
 4 curmale (opt.)
 1 mana buna de fructe uscate asortate*
 1 cana mare de visine
 arome preferate, vanilie ori rom

Se dau toate prin robot la viteza maxima si daca mai este nevoie se mai adauga ceva faina de nuci sau migdale, si gata. Se gusta compozitia, si daca mai este nevoie se mai poate adauga miere sau curmale. Se preseaza intr-o tava si se da putin la frigider daca e prea moale, dupa care se taie in patrate. Eu am preferat s-o usuc vreo cateva ore in dehidrator. Poate mai trebuia putin tinuta fiindca arata putin moale insa este perfecta la consumare.

*Smochine, stafide, papaia, ananas, kiwi, ori aveti la indemana sau daca n-aveti nimic, adaugati doar miere.

117.Tarta cu crema de unt de alune

Nu mai e nici o noutate ca deserturile raw sunt grozave.
Am facut o tarta avand unt de alune in frigider si am improvizat pe parcursul prepararii.Rezultatul a
iesit foarte satisfactor pentru papilele mele gustative...



Ingrediente

1 cana orz
1 cana jum nuca
jum cana curmale
2 linguri miere
coaja de portocala
nitica sare

Crema

2 banane
6 linguri unt de alune
jum cana de nuca de cocos
3-4 lg miere
1 lg cacao
coaja de portocala
scortisoara
jum cana prune uscate

2 portocale mai mari

Mod de preparare

Blatul:

Primele 2 ingrediente se oun la inmuiat peste noapte in apa, a 2 zi dimineata se clatesc si se lasa sa se usuce. Dupa ce s-au uscat se proceseaza cu restul de ingrediente. Daca aluatul nu este destul de lipicios mai adaugati curmale (conteaza foarte mult tipul lor, ale mele au fost putin mai uscate si am adaugat mai mult de jum de cana)

Crema

Se proceseaza bananele cu untul, se adauga restul de ingrediente cu exceptia portocalelor. Portocalele se taie marunt.

Ansamblarea

Se pune aluatul intr-o tava de tarta, se pun bucatile de portocala si crema, se da la congelator pentru min 2 ore pentru a se fixa bine, se taie si se lasa la temperatura camerei cateva minunte pentru a fii mai delicioasa.

Se tine la frigider.



Poti sa servesti o felie cu incredere dimineata, la pranz, sau seara fara sa iti faci griji ca te vei ingrasa sau ca nu e sanatos..yum yum

118.Tort raw de ciocolata si portocale

V-ar incanta un tort delicios cu aroma de portocale si glazurat cu un strat cremos de ciocolata? Ei bine, va propun un tort care ne-a incantat familia si in acelasi timp deschis apetitul pentru alte deserturi racoritoare si in acelasi timp sanatoase. Nu uitati ca aceste feluri de dulciuri nu ingrasa, decat foarte putin daca sunt mancate seara tarziu si pot fi savurate in liniste si cu pace sufleteasca.





Blat

1 cana migdale sau nuci
 2 Lg cacao sau cafea din cereale
 4, 5 curmale
 esenta de vanilie
 2 -4 Lg apa daca este nevoie

Umplutura

½ cana suc portocale sau sucul de la 3 portocale
 2 Lg coaja razuita de portocala
 3, 4 Lg ulei de palmier sau unt de nuca de cocos (raw coconut butter)
 ½ cana miere lichida ori dupa gust
 2 cani de caju (inmuiate 1h, optional)

Glazura de ciocolata

3 Lg cacao
 3 Lg miere lichida
 3 Lg ulei palmier,
 putin topit

Pentru blat: daca doriti ca nucile sa fie mai usor de digerat si fara prea multa grasime, puneti-le la inmuiat cu 1 – 2 h inainte. Revenind la blat, avand nucile sau migdalele gata, impreuna cu toate se dau prin robot si se mai adauga apa daca este nevoie. Compozitia trebuie sa fie destul de tare, putin faramicioasa pentru a lucra cu ea. Intr-o tava sau castron rotund si destul de inalt, asezam o folie alimentara de plastic pentru a ne fi mai usor la final sa scoatem tortul din tava, dupa care presam si nivelam compozitia. Intre timp pregatim in blender umplutura pe care o asezam peste blat, si totul se da la congelator pentru o ora. Intre timp incercam sa vedem daca compozitia s-a intarit suficient pentru a o scoate si aseza pe platou si daca nu, o mai lasam inca o ora. Dupa ce timpul s-a scurs, ne straduim sa scoatem tortul cu ajutorul foliei si sa-l intoarcem pe un platou, fiind gata de ornare folosind glazura de ciocolata si multa imaginatie. Tortul se poate pastra la congelator fara probleme, in jur de o saptamana.

119.Tartă de nuci cu fructe



Alte imagini



Ingrediente:

200 gr banane
 50 gr boabe rodie
 100 gr nucă
 100 gr curmale uscate
 2 lingurițe pudră de roșcove

Pregătire:

Curmalele și nuca le pisați bine apoi le amestecați (frământați) cu mâna. Într-o formă rotundă (cam 10 cm diametru) puneți o folie alimentară și turnați compoziția apoi presați bine cu degetele peste tot și formați o margine înaltă de 1-2 cm. Trageți de folie încet și scoateți „blatul” pe care îl puneți pe un platou. Umpleți cu o cremă făcută din bananele pisate bine cu furculița și amestecate cu pudra de roșcove. Ornați cu boabe de rodie. Când serviți, tăiați felii ca din orice turtă. Puteți folosi și alte forme.

[120.Tort de inghetata cu caise, fara foc](#)

Un tort simplu, chiar si pentru cei care nu au intrat niciodata in bucatarie, dar in acelasi timp foarte delicios si plin de bogatie de vitamine, minerale si proteine. Daca va tenteaza, incercati-l cu placere, sau daca considerati ca este prea greu, vin cu placere sa va fac o demonstratie, dv. si prietenilor dv., iar la final va va asteapta o felie plina de arome si crema fina de ciocolata.

Tort de inghetata cu caise/orice fruct

- **Blat**
- 2 cani migdale crude macinate, inmuiate cateva ore sau neinmuiate
- 2 Lg miere sau dupa gust
- 2 Lg cafea cereale
- 2 curmale (opt.)
- 2, 3 picaturi esenta vanilie
- apa putina
- **Umplutura**
- 2 cani caise (sau orice fructa aveti la indemana)
- miere dupa gust
- cateva picaturi esenta vanilie si rom
- 5 Lg nuca de cocos sau apa de cocos*
- gustati si mai adaugati dupa gust alte fructe uscate, nuca de cocos, etc

*Daca adaugati interiorul de la nuca de cocos (2, 3 lei/buc) cat si apa, va fi foarte delicat si apropiat de

inghetata. Blatul se mixeaza in robot de bucatarie, pana devine o gramajoara. Puneti-le pe rand, ca sa nu se blocheze robotul. Compozitia se preseaza intr-o forma rotunda, tapetata cu folie de plastic culinara. Umplutura se prepara in blender, iar laptele de migdale il puteti gasi aici. Se adauga peste blat, si se da la congelator pentru o ora, sau pana se intareste putin.

Este de neimaginat, mai ales daca folositi ca fructe caisele, piersicile, mango, etc. Eu am avut la congelator puse de anul trecut, cateva pungulite cu caise, visine, afine, agrise, catina, etc si mi-au prins bine pe timp de iarna. Dupa ce tortul s-a intarit, se prepara o crema de ciocolata, din 3 Lg cacao, 3 Lg miere, apa putina, 2 picaturi vanilie, si ulei de masline foarte putin, sau un avocado. Se intinde peste tort si se orneaza dupa preferinta. Eu am folosit catina congelata si [goji berries](#) uscate.



© RAOULPOP.COM

[121. Tort fara foc de mango](#)



Tort de mango

Blat

2 Lg caju crude inmuiate
 1 cana migdale sau nuci crude
 4 curmale (opt.)
 2 Lg cacao/carob ori cafea de cereale
 Toate se macina in robot pana ajung o pasta.

Umplutura

½ cana nuci sau migdale crude inmuiate o ora
 2 Lg miere sau dupa gust
 1 Lg fulgi cocos
 2 Lg ulei palmier pentru un gust cremos sau ulei masline
 2 picaturi esenta vanilie
 2 fructe mango/sau orice fruct preferat
 In blender cu ele cu cat de putina apa posibil. Se toarna compozitia peste blat, si se presara cu seminte de chia sau mac. Se lasa la congelator pentru o ora sau pana se intareste putin. Se decoreaza frumos si se poate servi cu sos de ciocolata sau fructe cuburi.



122.Tort regal



Initial am vrut sa-l numesc "tort alb" dar fiindca are o pata de rosu am zis ca nu merge.

Ieri seara m-a luat pofta de dulce si cum nu mai aveam in casa niciun fruct m-am decis sa fac ceva dulce. Insa necopt. Nu aveam chef de chestii coapte. M-am cam dezobisnuit de preparatele coapte, desi iubesc aluaturile si tot dulcele care trece prin focul cuptorului. Se implinesc trei saptamani de cand am o dieta predominant raw si m-am obisnuit atat de bine incat nu duc lipsa chestiilor gatite pe foc. Revenind la ce spuneam inainte, am ales sa fac un desert raw vegan. M-am apucat sa rasfoiesc cartile din colectie insa nu am gasit o reteta pe plac. Asa ca am improvizat ceva de ici, de colo si a iesit minunatia de fata!

Cred ca este al treilea tort pe care il fac in viata mea si asta pentru ca mi se par migaloase si complicate. Insa in varianta raw sunt mult mai simplu de facut, plus ca nu exista "sansa" ca blatul sa nu-ti creasca, crema sa se taie sau glazura sa nu luceasca suficient. Aici totul se mixeaza, se toarna in tava si se da la rece. Pam pam!



Tort Regal

PT BLAT (din cartea Elenei Pridie)

- 100 g unt de migdale
- 100 g cocos mixat fin
- 2 lg miere

PT CREMA DE FRUCTE

- 0 mana buna capsune inghetate

- 2 lg miere

PT FRISCA (de pe blogul [Carmellei](#))

- 1 cana caju crud

- 1 cana lapte de cocos (preparat astfel: 1 cana fulgi de cocos se mixeaza cu 3 cani apa; se strecoara iar pulpa se pastreaza pt alte preparate delicioase)

- 3 lg miere

- 1 lg suc de lamaie

- 1 lg esenta de vanilie

- 1 praf de sare

- 1/2 cana unt de cocos topit pe bain-marie

- 1 lg lecitina pudra

Incepem prin a prepara frisca: mixam intai nuca de caju pana rezulta o faina fina. Adaugam apoi restul ingredientelor, cu exceptia untului de cocos si a lecitinei. Mixam bine si adaugam la urma lecitina si untul. Mai mixam pt a le incorpora. Va rezulta o compozitie lichida insa o vom da la rece pana ne ocupam de blat si de crema de fructe. Frisca se va mai ingrosa la rece.

Untul de migdale se prepara din migdale fara coaja (daca nu gasiti la magazin le puteti curata de coaja si acasa, turnand apa calda peste ele, lasandu-le asa 15 minute si apoi curatandu-le usor; lasati sa se usuce bine dupa curatare) care se dau la blender pana rezulta o faina fina, se adauga putina apa si se mixeaza pana rezulta o pasta asemanatoare untului de arahide. Acest unt se amesteca cu cocosul mixat fin si cu mierea. Va rezulta un aluat lipicios.

Intindem acest aluat intr-o tava cu diametrul de 22 cm. Nivelam in strat uniform.

Capsunile inghetate se trec printr-un jet de apa calda si se paseaza la blender impreuna cu mierea. Se toarna peste blat. Se da tava la congelator timp de 15-20 minute, cat sa se inchege crema de capsune.

Se scoate tava afara, se toarna frisca, se niveleaza si se da la congelator cateva ore, pana tortul se intareste.

Se scoate afara inainte cu 20-25 minute de servire, pentru ca sa apuce sa se dezghete si compozitia sa devina cremoasa. Se orneaza cu nuca de cocos, capsune uscate etc.

Este foarte cremos si aromat. Blatul aduce la gust cu Rafaello iar frisca si crema de capsuni il completeaza ideal! Daca il veti prepara nu are rost sa va mai explic de ce se neumeste "regal"...



[123.Turte din susan](#)



Ingrediente: 7 lg. susan, 3 lg. seminte de floarea-soarelui, 2 lg. alune de padure, 2 lg. alune de pamant, 5 lg. stafide, 3 lg. fulgi de ovaz. (lg = linguri) Se folosesc seminte/alune neprajite.

Mod de preparare: In afara de susan, fulgii de ovaz si semintele de floarea-soarelui celelalte ingrediente se rasnesc. Stafidele se rasnesc separat si se incorporeaza in ingredientele uscate, amestecate bine. Se framanta cu mainile pana se obtine un aluat cleios/sfaramicios care se strange in maini si se modeleaza dupa preferinte. Eu am impartit compozitia in 2 si din fiecare am format cate un sul din care am taiat felii. Feliile le-am lasat peste noapte la uscat.. pe o sita. Nu este obligatoriu sa le lasati la uscat.. dar eu le-am vrut putin mai tari.

124.Unt de nuci



O varianta extrem de simpla, rapida si sanatoasa de a va prepara propriul unt de nuci acasa. Va rezulta un unt gros, pur, ideal pentru a fi folosit in prajituri, creme, lapte etc. Puteti incerca cu orice tip de nuci: nuca simpla, nuca pecan, caju, alune de padure, macadamia, fistic, migdale etc. Eu am folosit de aceasta data migdale.

Unt de nuci

- 2 cani orice tip de nuci, crude

Ideal ar fi sa folositi un blender mai mic, cu o capacitate a vasului de 500-600 ml deoarece cu cat este vasul mai mare, cu atat trebuie o cantitate mai mare de nuca, pentru a nu forta aparatul sa mearga "in gol".

Turnam nuca in aparat si mixam pana cand vedem ca nuca se lipeste de peretii vasului. Oprim robotul si cu o spatula de silicon indepartam nuca de pe pereti. Mixam in continuare si repet aceste operatii pana cand va rezulta un amestec omogen, cremos si cu aspect de unt.

Se pune untul rezultat intr-o cutie cu capac si se pastreaza la frigider timp de o saptamana.

125. "Unt" din nuci crude



Ingrediente: miez de la 5 nuci (romanesti) neprajite, 10 buc nuci braziliene neprajite, un praf sare

Mod de preparare: Nucile se rasesc si se amesteca impreuna cu 1-2 linguri de apa si putina sare. Puteti pastra cateva zile la frigider. Seamana la gust cu untul de arahide doar ca nucile nu sunt prajite.

Băuturi

126.Cocktail de fructe cu nuci și cereale

**Ingrediente:**

150 gr mere
100 gr banane
150 gr pere
30 gr nuci
1 lingură nucă de cocos
1 linguriță semințe de susan
1 linguriță semințe de in
20 gr fulgi de ovăz
20 gr stafide
350 ml apă

Pregătire:

Puneți de seara la înmuiat în apă, fulgii de ovăz și stafidele. A doua zi dimineața curățați fructele (de cotor) și banana de coajă apoi le tăiați bucăți. Se pun toate ingredientele în blender și se mixează..

[127.Eggnog – traditionala bautura americana de Craciun](#)



Sigur multi dintre noi am gustat aceasta superba bautura — nu pot sa spun ca este o bautura in sensul serios romanesc, cu alcool si tot ce implica, ci este un amestec delicios care in mod obisnuit se face cu oua, lapte, smantana, rom si condimente gen scortisoara, cuisoara, nucsoara. Daca n-ati gustat niciodata, este ceva ca de vis, iar reteta obisnuita o puteti gasi [aici](#). Eu in schimb am sa va prezint o alternativa raw care se aseamana intr-o masura cu originalul.

Eggnog

1 cana migdale
 1 cana seminte canepa (opt.)
 6 curmale sau dupa gust
 2 cani apa
 esenta de rom
 1 lg scortisoara
 ½ lg cuisoara macinate
 ½ lg nucsoara

Toate se dau prin blender, si va anunt ca va iesi o compozitie densa, groasa. Daca nu va place asa, o puteti strecura putin intr-un tifon. Daca considerati ca nu este suficient de dulce, adaugati dupa gust miere sau curmale. Mie una mi-a placut foarte mult si am adaugat in ea si ceva seminte de in, 2 lingurite de Sproutein si seminte de chia.



128.ENERGIZANT



Pentru 4 persoane

Ingrediente:

2 banane coapte

700 ml lapte de soia

3 linguri stafide

2 linguri fulgi de ovaz

1 lingura praf de roscove

1 lingura drojdie de bere

1 lingura susan

Prima data mixam stafidele,susanul si fulgi de ovaz,dupa aceia adaugam restul de ingrediente si le mixam,eu leam mixat 2 min,depinde de mixer.Se serveste pe moment.

129.Horchata, bautura delicioasa de orez

Stiu ca suna ciudat la nume, dar este o racoritoare straveche de origine spaniola, mai bine zis un lapte din orez cu scortisoara. Gustul este total delicios, asemanator cu gustul orezului cu lapte si scortisoara. Chiar ieri am facut cam vreo 5 l pe care i-am dus la o masa festiva. A avut un succes de neasteptat, tocmai o asa reteta simpla.



Horchata

- 6 Lg faina orez*
- 1 Lg scortisoara praf
- un varf cutit scortisoara si nucsoara (opt)
- ½ cana zahar brun, sau miere, dupa gust
- 4 cani apa

*Faina de orez se poate obtine de la magazinele naturiste mai dotate, sau se poate macina in cantitati mici intr-o rasnita de cafea.

Toate ingredientele se dau prin blender, la viteza normala. Se va mai adauga apa, scortisoara sau zahar/miere dupa preferinta. Totul se strecoara cu atentie, folosindu-se o punga speciala pe care o puteti achizitiona chiar de pe acest [site](#), si se poate consuma imediat sau se va pastra la frigider pentru cateva zile, in sticle din material ceramic sau plastic, daca nu este alta posibilitate.

Sticla sau ceramica va pastra mai delicat aroma dar si calitatea produsului. Plasticul se stie ca la temperaturi mai ridicate sau coborate, se "topeste si varsa" din compozitia chimicalelor in continutul recipientului, in cazul nostru laptele. Parerea de mai sus a fost atestata in special pe recipientele de plastic care contin apa imbuteliata cat si sucuri racoritoare.

130. Iaurt vegan RAW



Am fost, sunt si voi fi o mare iubitoare de lactate (asta chiar daca sunt vegana). Mereu mi-a placut gustul acrisor al iaurtului, cremozitatea si racoarea-i specifica. De fiecare data cand am ocazia cumpar iaurturi de soia. Gustul acela acrisor de iaurt se datoreaza bacteriilor in sine care se inmultesc si transforma laptele de vaca sau cel de soia intr-o masa cremoasa, usoara.

Ma intrebam insa daca nu este cumva si vreo reteta raw pentru iaurt, avand in vedere ca [smantana](#) se poate obtine si inca chiar una foarte gustoasa. Si am cautat retete insa din pacate mai toate cereau pulpa de nuca de cocos tanara (Thai young coconuts), nuca pe care aici nu o gasim. Tot umbland insa din blog in blog am dat peste filmuletul de mai jos. L-am urmarit pe nerasuflete si cand mai erau vreo cateva minute din el am dat fuguta la camera si am pus migdale la inmuiat :D

So... l-am facut, mi-a iesit. Asta e primul lucru bun. Acum... e musai sa va explic unele chestii ca sa evitati unele neplaceri si totodata ca sa obtineti un iaurt gustos. Asa ca va rog nu sariti peste partea asta pentru a evita intrebarile puse in comentarii, repetitive de altfel si datorate necitirii intregului text din postare.

- iaurtul se poate face din orice tip de nuca sau samanta preferati: caju, migdale, nuca, pecan, seminte de floarea soarelui, seminte de dovleac, fistic, macadamia, nuci braziliene etc.
- unele tipuri de nuci/seminte trebuie combinate pentru a obtine un iaurt cu gust placut. De exemplu e mai bine sa combinati semintele de floarea soarelui cu caju si migdale, pentru a nu obtine un iaurt cu gust pregnant de floarea soarelui.
- iaurtul, indiferent din ce tip de samanta/nuca este preparat va avea miros, gust, culoare, consistenta identica cu cea a iaurtului de vaca!
- gustul acestui iaurt nu va fi unul neutru, el imprumutand aroma nucii din care este preparat
- este deosebit de important sa nu amestecati iaurtul atunci cand este gata. Cand va fi gata, iaurtul se va separa de zer, care va ramane in partea de jos a borcanului. Eu, ca o zaluda ce sunt, l-am scurs in momentul in care am recoltat iaurtul din borcan insa greseala mea! Zerul s-a amestecat cu iaurtul si a imprumutat un gust amarui, neplacut. Deci mare atentie!

Si-acum... reteta!

Iaurt raw (pt aprox. 350ml iaurt)

- 2 cani nuci/seminte inmuiate peste noapte si scurse de apa

- 280-300 ml apa rece

1. Mixati nucile cu apa intr-un blender puternic pana rezulta o compozitie cremoasa. Unele tipuri de nuci vor cere mai multa apa (300 ml), altele mai putina (280 ml).
2. Strecurati aceasta crema printr-o panza curata/tifon. Asta e partea cea mai grea din reteta: va trebui sa presati foarte bine pentru a elimina tot laptele din pulpa.
3. Laptele rezultat turnati-l intr-un borcan curat. Acoperiti gura borcanului cu o panza curata sau cu tifon.
4. Lasati borcanul intr-un loc cald timp de 12 ore (eu l-am lasat pe masa, langa calorifer). Va sfatuiesc sa faceti asta seara, pentru ca dimineata sa aveti deja iaurtul.
5. Dupa acest interval va trebui sa obtineti iaurtul. Dati borcanul la frigider pentru cateva ore pentru ca iaurtul sa se mai intareasca.
6. Dupa acest timp, culegeti cu o lingura tot iaurtul din borcan (MARE grija sa nu amestecati zerul cu iaurtul!) si transferati-l in alt recipient curat si uscat. Pastrati la frigider.

Note:

- eu am preparat iaurt din migdale inasa data viitoare voi incerca nuca sau fistic!

- iaurtul este gros inasa al meu a devenit mai fluid deoarece s-a amestecat cu zerul.

- l-am servit cu piure de mango.

131.LAPTE DE GRAU GERMINAT (INCOLTIT)



Am avut nevoie pentru 4 portii de:

100 gr [grau germinat \(incoltit\)](#)

1 banana

1 mar

1 lingura nuca de cocos

1 lingura drojdie de bere

2 lingura lecitina

600 ml apa

optional i se poate adauga miere (eu nu am pus)

Am pus in blender, graul, banana, marul si nuca de cocos dupa ce s-a facut ca o crema, am adaugat celelalte ingrediente si i-am dat inca 2 minute drumul la blender. Se consuma imediat, pentru a evita oxidarea. Este ideal pentru micul dejun.

132.Lapte de mei



Creemos si deosebit de sanatos. Este mai gros si mai consistent decat alte tipuri de lapte vegetal asa ca este mai potrivit a fi consumat la micul dejun.

Ingrediente:

- 1 cana mei
- 2 lg miere
- 1 l-ta esenta de vanilie

Meiul se alege, se spala si se pune la fiert in 2,5 litri de apa. Se fierbe la foc mic pret de 10 minute sau pana cand este moale. Se scurge (apa se pastreaza!) si se pune in blender, se paseaza bine de tot. Cand se mai raceste se adauga mierea, vanilia si apa in care a fiert (cam 3/4 din cantitate). Daca este prea gros se mai completeaza cu apa plata. Se serveste la micul dejun, alaturi de biscuiti, fructe, cereale etc.

[133.Bautura din migdale sau "Lapte din migdale"](#)



Ingrediente: o cana cu migdale crude

Mod de preparare: Migdalele se lasa la inmuiat peste noapte in multa apa (isi maresc volumul de 2-3 ori). A doua zi se pun in blender cu 3 cani de apa si se mixeaza. Daca nu aveti blender le pisati/zdrobiti foarte bine sau folositi o masina de tocat dupa care le amestecati bine cu apa si strecurati pulpa printr-o panza. Pulpa o puteti folosi la salate. Daca folositi un blender puternic nu va ramane pulpa. Se poate dilua cu apa in functie de concentratia pe care o doriti. Se poate aroma la fel ca laptele din soia cu diferite sucuri de fructe si condimente. Evitati suc de portocale, lamaie etc (alimente cu vitamina C) pt ca se taie. Puteti folosi inasa, coaja rasa de portocale sau lamaie.

134.Lapte de nuca



Laptele de nuca este o bautura deosebit de sanatoasa si hranitoare care inlocuieste cu succes laptele de vaca sau de soia la micul dejun. Se prepara foarte simplu.

Ingrediente:

- 1 cana nuca cruda (poate fi inmuata de seara)
- 2 1/2 cani apa
- 2-4 curmale fara samburi
- optional: 1/2 banana

Se pun toate ingredientele in paharul blenderului si se mixeaza timp de 2 minute la viteza mare. Apoi se strecoara printr-o panza deasa / sita si se da la frigider sau se consuma imediat.

Este foarte gustos!



135. Milkshake de fructe

Micul dejun il servesc mereu alaturi de un pahar de lapte de soia, suc de fructe sau de legume sau chiar si apa. In aceasta dimineata am avut chef de ceva mai cremos si dulce asa ca am facut acest milkshake rapid.



Milkshake cu fructe

- 1 para bine coapta
- 1 mar aromat (Granny Smith)
- 2 banane bine coapte
- 2 lg fulgi de ovaz
- lapte de soia (rece) cat cuprinde

Para si marul se spala, se curata de seminte si de coaja (optional), se feliaza si se pun in blender. Banana se curata si se feliaza. Se pun toate ingredientele in blender (veti avea nevoie cam de 500-700 ml lapte) si se mixeaza pana rezulta un lichid mai cremos insa care curge usor.

Se serveste la micul dejun alaturi de muesli, batoane de granola etc.

* pt varianta raw vegan se inlocuieste laptele de soia cu lapte de seminte.

136.Nectar purpuriu

O alaturare neasteptata de sfecla rosie si fructe! Poate parea ciudat dar este neasteptat de bun! Yum!



Nectar purpuriu (pt aproximativ 1 l suc)

- 1 sfecla rosie mica
- 2 nectarine / piersici
- 1 mana zmeura proaspata sau congelata
- 1 l-ta sirop agave / miere
- apa (optional)

Sfecla se spala si se curata de coaja, se taie felii si se adauga impreuna cu nectarinele feliate si zmeura in blender (ideal este la storcatorul de fructe dar cine n-are merge si la blender) si se mixeaza bine. Se adauga apa in completare (cam 500-600 ml), mierea si se mai mixeaza.

Se strecoara intr-o panza sau intr-o sita si se serveste rece. Este delicios!

137.Smoothie de afine fara lapte



Smoothie de afine/fructe

- 1 cana de fructe*
- 2 Lg ulei de cocos sau o jumătate de pulpa de nuca de cocos cu tot cu zeama
- miere dupa gust
- 1 cana lapte de nuci sau o mana nuci
- arome, vanilie sau rom
- 1 cana apa

*Puteti alege una din urmatoarele: afine/capsuni/coacaze/zmeura/piersici/caise/orice fructa preferata. Laptele de nuci/migdale stiti sa-I faceti, ori il gasiti la Retete la categoria Nelactate (in dreapta). Toate in blender si savurati-I cu placere!

138.Zmuti-ul revine!

sau...

Zmutiul meu perfectisim



Ei bine, da! Dupa lupte seculare care-au durat mai bine de o luna, am gasit zmutiul perfect. Stim deja la ce e bun zmuti. Stim deja de la Victoria Boutenko: Greens can save your life.

Stim ca zmuti e o adevarata potiune magica. Stim ca iaste bautura zeilor. Stim ca se prepara imediatamente. Stim chiar sa facem 15 zmuti in 3 minute. Stim povestea despre cancer si frunze verzi. Si eu stiam desigur, toate astea. Ce nu stiam era... cum sa fac sa-mi si placa cand il beau... Nu-mi placea, neam! Il inghiteam cu galme si cu vagi senzatii de reflux gastric. Il inghiteam... nu zic...

Ei bine, am gasit zmutiul pe care-l sec dintr-o sorbire (glumim, glumim, sti deja ca zmutiul ii de baut molcom, cu inghitituri mici si mestecacioase). Voi sa spun ca am gasit RETETA. Pentru, mine, desigur. Zmutiul meu perfectisim e facut din:

Intregiente:

4-5 manunchiuri de spanac (~80g)

2-3 pumni de urzici (~30g)

2-3 tulpini cu frunze de menta

sucul de la 1/2 lamaie

1 1/2 lingurita miere

1 cana de apa

Preparare:

Hi, hi, hi, se pun toate in blender si se transforma in lichid. Pont: nu pune toata apa de la inceput; pune doar putintica cat sa convingi blenderul sa se miste; in felul asta "crema" va fi muuuult mai... cremoasa; adauga apa cata vrei la sfarsit.



Bon appetit!

Sau... cum o fi uratura de pofta buna pentru zmuti?

139.Smoothie “Raza de soare”



Am primit de la parintii mei un robot de bucatarie nou, tare destept si foarte puternic, asa cume musai sa fie daca gatesti raw (1000W) asa ca m-am decis intr-o zi sa-i testez toate abilitatile: mixare (in blender), mixare mai grea (in robot), stoarcere fructe (in aparatul de stors fructe). Concluzia? Un aparat foarte puternic, capabil sa faca fata incercarilor raw de zi cu zi. Merita fiecare leut si pe drept vorbind, nici nu e foarte scump. Raport calitate-pret foarte bun.

Prima reteta incercata la blender a fost cea de fata. O alaturare minunata de fructe dulci, aromate si zemoase. Prin simpla lor mixare vom obtine o bautura cremoasa, o adevarata bomba de vitamine si energie!

Smoothie “Raza de soare” (pt ~ 3 pahare)

- 1/2 ananas proaspat
- 1 portocala

- 1 mar

- 1 para

- 1 banana

Ideal ar fi ca toate fructele sa fie reci (cu exceptia bananei) pt ca atunci bautura e mai buna.

Fructele se curata si se feliaza.

Se pun fructele in blender in urmatoarea ordine, calculata de jos in sus:

1. ananas
2. portocale
3. mar
4. para
5. banana

Se mixeaza pana cand rezulta o bautura omogena, cremoasa si spumoasa. Se consuma de indata, altfel oxideaza.

MEGA BUNA!

140.Smoothie verde



Toata isteria iscata pe bloguri, legata de sucurile verzi, a pornit de la [Andreea](#). Are fata asta un stil de a expune, de poate convinge si cel mai mare mancator de carne sa devina raw! Si o apreciez pentru asta. Nu de putine ori am salivat admirandu-i creatiile minunate. Spunea ea zilele trecute cum ca sucurile verzi ar fi cele mai sanatoase chestii pe care le-ai putea savura in materie de raw food. Si dreptate avea. Ia sa o luam incetisor si sa expunem beneficiile sucurilor verzi, vreti?

Ce sunt sucurile verzi?

Sucurile verzi (lb engl. "green smoothies") sunt preparate din apa si legume/fructe verzi. In aceasta catgorie intra:

- spanacul
- broccoli
- salata
- gulia (cu frunzele ei)
- frunzele de ridiche
- urzica

- leurda
- graul/orzul/ovazul incoltit
- merele verzi
- rucola
- patrunjelul
- coriandrul
- varza
- etc

De ce suc?

Plantele verzi sunt pline de antioxidanti, vitamine, minerale, enzime vii, fitonutrienti si aminoacizi. Pentru ca toate aceste elemente sa fie absorbite in mod corect in organism ar trebui sa mestecam fiecare bucatica timp de aproximativ 30 de minute! Si cum acest lucru este destul de greu de realizat, sucurile sunt alegerea perfecta.

Mixarea frunzelor in blendere puternice ajuta la descompunerea perfecta a celulelor, eliberand nutrientii si vitaminele.

Ce contin sucurile verzi?

V-ati gandit vreodata ca o bautura atat de banala, precum un suc verde, poate fi o bomba de sanatate?

- proteine
- calciu
- fier
- magneziu
- mangan
- cupru
- zinc
- vitamina C
- vitamina A
- vitamina K
- vitamina B1, B2, B3, B5 si B6
- vitamina E
- Omega 3
- potasiu
- fibre

La ce ajuta sucurile verzi?

- intaresc sistemul imunitar
- ajuta la memorie
- imbunatatesc tractul digestiv
- ajuta la pierderea in kg
- echilibreaza PH-ul organismului
- ofera energie
- normalizeaza nivelul zaharului in sange
- reduce insomnia
- creste libidoul
- imbunatateste vederea
- reduce acnea

- ajuta la reducerea dependentei de cofeina

Cine poate consuma sucuri verzi?

Daca sunt preparate cum trebuie, sucurile verzi sunt delicioase iar gustul va intrece asteptarile. Desigur, sunt si persoane carora doar culoarea le provoaca repulsie, sa nu mai vorbim despre gust. Insa sucurile verzi pot fi consumate de catre toate categoriile de varsta: copii, adulti, batrani.

Nu doar persoanele bolnave de cancer trebuie sa recurga la sucuri verzi! acestea intaresc organismul si il apara impotriva bolilor.

Este recomandata o cura de detoxifiere de 30 zile, cu cate un pahar de suc verde pe zi.

Am sa incerc sa postezi in fiecare saptamana retete de sucuri verzi deoarece am ales sa imi detoxific si eu organismul.

Sucul de fata este facut exclusiv din frunze verzi. Nu contine indulcitori sau fructe. Mie mi-a placut tare mult si cu siguranta il voi repeta!

Smoothie verde – cantiatati la alegere

- apa rece
- patrunjel
- salata
- spanac
- frunze de gulie

Se pun toate in blender si se mixeaza pana rezulta o bautura omogena. Se consuma de indata.

Cine doreste poate adauga putina sare, piper sau sirop de artar/agave.

[141.Suc acidulat de portocale](#)



Ingrediente: o portocala, 100-200 ml apa minerala, o lingurita suc de lime

Mod de preparare: Se stoarce portocala si se amsteaca cu sucul de lime. Se completeaza cu apa minerala dupa gust.

[142.Suc de mere verzi si lime](#)



Ingrediente: 2 mere verzi mari, 1/4 lime, 2-3 cuburi gheata, optional 1/2 lingurita zahar brun

Mod de preparare: Merele se fac suc folosind un storcator. Sucul se pune in pahar cu gheata. Inainte de a-l taia, lime se freaca intre podul palmei si masa. Se stoarce sucul cu mana iar cojile se taie si se adauga in pahar pentru aroma/aspect. Se prepara inainte de a fi servit pt ca oxideaza.

143.Sucuri verzi II



Cititi [aici](#) mai multe despre beneficiile sucurilor verzi.

Iata alte cateva variante absolut delicioase de sucuri verzi, variante incercate saptamana trecuta. Am sa mai revin si cu alte retete pe parcursul acestei saptamani.

De la stanga la dreapta:

Smoothie verde cu sfecla si portocale

- spanac
- sfecla rosie
- portocale
- apa rece

Mixati in blender pana rezulta o bautura fluida. Consumati de indata.

Smoothie verde cu ghimbir

- spanac /salata
- sfecla rosie
- morcov
- lamaie
- ghimbir
- apa rece

Mixati in blender pana rezulta o bautura fluida. Consumati de indata.

Smoothie verde cu telina

- spanac / salata
- tulpini de telina
- mere
- lamaie
- apa rece

Mixati in blender pana rezulta o bautura fluida. Consumati de indata.

Smoothie verde cu banane

- spanac
- mere
- banana
- apa rece

Mixati in blender pana rezulta o bautura fluida. Consumati de indata.

144. Suc de spanac cu mar

Ceea ce imi place mult la dieta raw este faptul ca nu dureaza mai mult de 5-20 minute sa "gatesti" masa (bineinteles exceptand momentele in care trebuie sa deshidratezi painea, prajiturile etc). Si inca ceva ce-mi place: poti jongla cu fructele si legumele dupa bunul plac. Iar cel mai simplu mod de a te bucura de ele este sa le transformi in sucuri grozave, energizante si pline de vitamine!

Desi combinatia de fata poate parea ciudata, este atat de buna incat va ajunge in topul preferintelor!



Suc de spanac cu mar (pt 1 portie)

- 1 mana buna frunze de spanac proaspete
- 2 mere mici, aromate (Granny Smith sau orice mar mai aromat)
- 3/4 cana apa rece

Spanacul se spala bine si se pune in bolul blenderului. Merele se curata de samburi (insa nu si de coaja) si se feliaza. Se adauga peste spanac, se toarna apa si se mixeaza pana rezulta un suc mai gros si omogen. Se strecoara si se serveste imediat (daca doriti il puteti bea nestrecurat insa mie nu imi place sa simt bucati mai mari de legume/fructe in suc).

Se consuma doar proaspat!

Cuprins

Aperitive	2-30 pag
Sosuri	30-43 pag
Paine si crackers	44-73 pag
Salate	74-80 pag
Supe si ciorbe	81-91 pag
Fel Principal	92-150 pag
Desert	151-214 pag
Bauturi	215-241 pag