

# **REȚETE DIN CRUDITĂȚI** **pentru sănătate, pentru viață**

**REȚETE DIN CRUDITĂȚI  
PENTRU SĂNĂTATE, PENTRU VIAȚĂ**

**Elena Pridie**

Copyright © 2012, 2013 Editura Sian Books

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**PRIDIE, ELENA**

**Rețete din crudități – pentru sănătate, pentru viață /**

Elena Pridie. – Ed. a 2-a. – București: Sian Books, 2013

ISBN 978-606-93205-3-2

641.83

Toate drepturile rezervate Editurii **Sian Books**.

Nicio parte din acest volum nu poate fi copiată  
fără permisiunea scrisă a Editurii **Sian Books**.

Drepturile de distribuție în străinătate aparțin în exclusivitate editurii.

All rights reserved. The distribution of this book outside Romania,  
without the written permission of **Sian Books**, is strictly prohibited.

Copyright © 2012, 2013 by **Sian Books**.

Editura **Sian Books** : Bd. Constructorilor nr. 20A  
sector 6, cod 060512 – București  
Tel. : 021 402 26 00  
Fax : 021 402 26 10

Departamentul distribuție : Tel. : 021 402 26 30 ; 021 402 26 33

Comenzi la : comenzi@all.ro  
**www.all.ro**

Redactor : Bianca Vasilescu

Tehnoredactare : Liviu Stoica

Corectură : Simona Nicolae

Design copertă : Alexandru Novac

**ELENA PRIDIE**

**REȚETE DIN CRUDITĂȚI**  
**pentru sănătate, pentru viață**

SIAN  BOOKS

<http://www.all.ro/retete-din-cruditati-pentru-sanatate.html>

**Elena Pridie** este cunoscută publicului cititor interesat de o alimentație sănătoasă prin cele șapte cărți publicate până în prezent, majoritatea bestselleruri:

*Rețete pentru familia noastră* (1998)

*Cartea familiei mele* (2001)

*Mai bine un prânz de verdețuri* (2004)

*Gospodina eficientă* (2005)

*Rețete pentru sănătatea noastră* (2006)

*Copilul vegetarian* (2007)

*Gătește repede, sănătos și gustos* (2012)

De asemenea, Elena Pridie a tradus mai multe cărți din domeniul „stil de viață sănătos și nutriție”, de exemplu: *Studiul China* de T. Colin Campbell și Thomas Campbell II, *Sfaturi pentru sănătate* de Ellen G. White.

# CUPRINS

---

Introducere.....	21
Ce înțelegem prin alimentație pe bază de crudități .....	27
Beneficiile dietei din crudități.....	30
Atenție: ce nu poate face dieta din crudități.....	32
Este ușor să trecem la o dietă bazată în principal pe crudități? .....	34
Cum să introducem mai multe crudități în dieta noastră? .....	35
Ce ar trebui să cuprindă camera unei familii care se alimentează în proporție de 50-75% cu crudități? .....	37
Cui nu-i place dieta pe bază de crudități? .....	40
Cât este de adevărat că dieta pe bază de crudități poate vindeca boli grave, în special cancerul?.....	42
Reguli de bază pentru o alimentație sănătoasă.....	44
Rețete din crudități .....	49
<b>Salate</b> .....	51
Salate din legume .....	51
1. Salată de primăvară cu ridichi .....	51
2. Salată de primăvară cu spanac .....	51
3. Salată de primăvară cu leurdă .....	52
4. Salată de primăvară cu păpădie .....	52
5. Salată de primăvară cu tătăneasă .....	52
6. Salată de păpădie.....	53
7. Salată de măcriș (1) .....	53
8. Salată de măcriș (2) .....	53
9. Salată de mazăre verde cu morcovi.....	53
10. Salată crocantă cu mazăre verde și broccoli .....	54
11. Salată de dovlecei.....	54
12. Salată de dovlecei cu castraveți .....	54
13. Salată de dovlecel cu varză .....	55

14. Salată de roșii cu ceapă.....	55
15. Salată de roșii cu spanac.....	55
16. Salată de roșii cu busuioc.....	56
17. Salată de roșii cu ghimbir.....	56
18. Salată de roșii cu măslina (1).....	56
19. Salată de roșii cu măslina (2).....	56
20. Salată de roșii cu pătrunjel verde.....	57
21. Salată de gulii.....	57
22. Salată de ardei cu roșii.....	57
23. Salată grecească.....	58
24. Salată de castraveți cu usturoi.....	58
25. Salată de castraveți cu spanac.....	58
26. Salată de ardei.....	58
27. Salată de vară.....	59
28. Salată de conopidă.....	59
29. Salată picantă de conopidă.....	59
30. Salată de vară cu avocado.....	60
31. Salată de varză (1).....	60
32. Salată de varză (2).....	60
33. Salată de varză cu semințe de cânepă.....	61
34. Salată de varză cu chimen.....	61
35. Salată de varză roșie.....	61
36. Salată de varză albă și varză roșie.....	62
37. Salată de varză cu țelină.....	62
38. Salată de varză roșie cu morcovi.....	62
39. Salată de varză cu nuci.....	63
40. Salată de varză roșie cu hrean.....	63
41. Salată de varză cu susan.....	63
42. Salată de varză cu gulii.....	63
43. Salată de varză cu morcovi.....	64
44. Salată de varză cu praz.....	64
45. Salată de varză cu ridiche neagră.....	64
46. Salată de varză cu usturoi.....	65
47. Salată de varză cu leurdă.....	65
48. Salată de varză cu sfeclă roșie.....	65

49. Salată de varză cu ghimbir .....	66
50. Salată de varză cu broccoli și morcov.....	66
51. Salată de varză cu semințe de floarea-soarelui.....	66
52. Salată de sfeclă roșie, morcovi și broccoli .....	67
53. Salată stratificată .....	67
54. Salată de andive .....	67
55. Salată de andive, țelină și morcovi .....	68
56. Salată de andive, sfeclă roșie și varză .....	68
57. Salată cu germeni de grâu.....	68
58. Salată de ceapă roșie cu suc de roșii.....	69
59. Salată verde cu ceapă și lămâie.....	69
60. Salată de țelină cu morcovi .....	69
61. Salată de morcovi .....	69
62. Salată de rădăcinoase cu semințe de cânepă .....	70
63. Salată de broccoli și conopidă .....	70
64. Salată asortată (1).....	70
65. Salată asortată (2).....	71
66. Salată asortată (3).....	71
67. Salată asortată (4).....	71
68. Salată asortată (5).....	71
69. Salată asortată (6).....	72
70. Salată asortată (7).....	72
71. Salată asortată (8).....	72
72. Salată asortată (9).....	73
73. Salată asortată (10) .....	73
74. Salată multicoloră.....	73
75. Salată de țelină cu hrean.....	74
76. Salată de morcovi cu grepfrut.....	74
77. Salată de morcovi cu stafide.....	74
78. Salată de morcovi cu nucă de cocos rasă .....	74
79. Salată de morcovi cu măsline .....	75
80. Salată de morcovi cu ghimbir.....	75
81. Salată de morcovi cu spanac.....	75
82. Salată de praz (1) .....	75
83. Salată de praz (2) .....	76

84. Salată de praz (3) .....	76
85. Salată de praz cu avocado.....	76
86. Salată de praz cu măsline .....	77
87. Salată de praz cu sfeclă roșie și hrean .....	77
88. Salată de praz cu andive .....	77
89. Salată de praz cu castraveți.....	77
90. Salată de țelină cu avocado.....	78
91. Salată de țelină cu ghimbir.....	78
92. Salată de sfeclă roșie cu hrean .....	78
93. Salată curcubeu.....	78
94. Salată de gulii cu ridiche neagră.....	79
95. Salată de țelină cu ceapă și spanac .....	79
96. Salată de morcovi regească.....	79
97. Salată de păstârnac .....	80
98. Salată de andive cu ghimbir.....	80
99. Salată „verde” .....	80
100. Salată portocalie.....	80
<b>Supa</b> .....	<b>83</b>
101. Supă de spanac .....	83
102. Supă de tomate .....	83
103. Supă-cremă de roșii (1).....	84
104. Supă-cremă de roșii (2).....	84
105. Supă-cremă de broccoli cu avocado.....	84
106. Supă de roșii și castraveți .....	85
107. Supă de primăvară .....	85
108. Supă-cremă de conopidă .....	85
109. Supă-cremă de spanac și sfeclă roșie .....	86
110. Supă-cremă de broccoli .....	86
111. Supă-cremă de castraveți (1).....	86
112. Supă-cremă de castraveți (2).....	86
113. Supă-cremă de sfeclă roșie (1).....	87
114. Supă-cremă de sfeclă roșie (2).....	87
115. Supă-cremă de sfeclă roșie (3).....	87
116. Supă-cremă de spanac (2 porții).....	88
117. Supă-cremă de mazăre .....	88



118. Supă de primăvară revigorantă.....	88
119. Supă-cremă cu avocado.....	88
120. Supă-cremă de primăvară.....	89
121. Supă-cremă de dovlecel.....	89
122. Supă-cremă de gulii.....	89
123. Supă de varză.....	90
124. Supă-cremă purpurie.....	90
125. Supă-cremă de praz.....	90
<b>Paste/pateuri.....</b>	<b>91</b>
<b>Paste/pateuri sărate.....</b>	<b>91</b>
126. Pateu de mazăre verde (1).....	91
127. Pateu de mazăre verde (2).....	91
128. Pateu de avocado.....	92
129. Pateu de avocado cu spanac.....	92
130. Pateu de pătrunjel.....	92
131. Pateu de dovlecel.....	93
132. Pateu de spanac (1).....	93
133. Pateu din spanac (2).....	93
134. Unt din semințe de dovleac.....	93
135. Pateu de măsline (1).....	94
136. Pateu de măsline (2).....	94
137. Pateu de măsline (3).....	94
138. Pateu de măsline (4).....	94
139. Pateu de nuci (1).....	95
140. Pateu cu nuci (2).....	95
141. Pateu din semințe de floarea-soarelui.....	95
142. Pateu din semințe de cânepă.....	96
143. Pateu cu susan și dovlecel.....	96
144. Guacamole.....	96
145. Pateu consistent.....	97
146. Pateu din dovlecel.....	97
147. Pateu de castraveți cu avocado.....	97
148. Pateu de primăvară.....	98
149. Pateu roz.....	98
150. Pateu din avocado și busuioc.....	98

Paste/pateuri dulci.....	99
151. Pastă din nuci (1) .....	99
152. Pastă din nuci (2) .....	99
153. Pastă de nuci Caju și curmale .....	99
154. Unt de migdale .....	99
155. Unt de migdale cu aromă de portocală.....	100
156. Pateu din germeți de grâu .....	100
157. Pateu cu susan (1) .....	100
158. Pateu cu susan (2) .....	100
159. Pateu din semințe de floarea-soarelui (1) .....	101
160. Pateu din semințe de floarea-soarelui (2) .....	101
161. Pateu din semințe de dovleac .....	101
162. Pateu din semințe diverse .....	101
163. Pateu din alune de pădure (1).....	102
164. Pateu din alune de pădure (2).....	102
165. Pateu din alune de pădure (3).....	102
<b>Sosuri/dressinguri/maioneze/smântână.....</b>	<b>103</b>
166. Sos de ciuperci .....	103
167. Sos de usturoi cu nuci Caju .....	103
168. Sos de tomate (1) .....	104
169. Sos de tomate (2) .....	104
170. Sos pesto .....	104
171. Sos salsa.....	105
172. Sos de susan (tahini) (1).....	105
173. Sos de susan (tahini) (2).....	105
174. Sos din semințe de floarea-soarelui.....	105
175. Sos italian .....	106
176. Dressing cu ghimbir.....	106
177. Dressing mentolat.....	106
178. Dressing cu avocado.....	107
179. Maioneză din nuci Caju (1) .....	107
180. Maioneză din nuci Caju (2) .....	107
181. Maioneză din avocado .....	107
182. Smântână din nuci Caju (1).....	108
183. Smântână din nuci Caju (2).....	108

184. Smântână din semințe de floarea-soarelui .....	108
185. Ketchup.....	109
186. Sos de curmale (1).....	109
187. Sos de curmale (2).....	109
188. Sos de curmale (3).....	109
189. Sos de prune uscate.....	110
190. Sos de caise.....	110
<b>Preparate din legume.....</b>	<b>111</b>
191. Piure de legume (1).....	111
192. Piure de legume (2).....	111
193. Piure de legume (3).....	111
194. Piure de legume (4).....	112
195. Piure de legume (5).....	112
196. Piure de legume (6).....	112
197. Piure de legume (7).....	112
198. Piure de legume (8).....	113
199. Piure de legume (9).....	113
200. Piure de legume (10) .....	113
201. Perișoare din legume .....	114
202. Roșii umplute.....	114
203. Ardei umpluți cu nuci .....	115
204. Ardei umpluți cu semințe de floarea-soarelui.....	115
205. Ardei umpluți cu brânză din nuci Caju.....	116
206. Ardei umpluți cu susan .....	116
207. „Tăiței” din dovlecel cu sos pesto .....	116
208. Gulioare „rumenite” .....	117
209. Gulii umplute .....	117
210. Gogoșari umpluți.....	117
<b>Preparate din oleaginoase (nuci, semințe, alune etc.).....</b>	<b>119</b>
211. „Mic dejun” cu semințe de in .....	119
212. „Mic dejun” cu semințe de cânepă .....	119
213. Brânză din nuci Caju (1) .....	120
214. Brânză din nuci Caju (2).....	120
215. „Chifteluțe” cu nuci.....	120

<b>Băuturi .....</b>	<b>123</b>
216. Lapte din migdale.....	123
217. Lapte din nuci .....	123
218. Lapte din nuci Caju.....	124
219. Lapte din alune de pădure .....	124
220. Lapte din semințe de floarea-soarelui.....	124
221. Lapte din susan .....	124
222. Lapte din nucă de cocos .....	125
223. Suc de morcovi.....	125
224. Suc de morcovi, țelină și spanac.....	125
225. Suc de castraveți, morcovi și sfeclă roșie.....	126
226. Suc energizant.....	126
227. Suc tonic cu ghimbir.....	126
228. Suc de orz verde .....	126
229. Suc purpuriu .....	127
230. Suc de mere și ananas.....	127
231. Suc de ananas cu ghimbir .....	127
232. Suc de ananas, dovleac și mere .....	127
233. Suc de mere cu ghimbir.....	128
234. Nectar de căpșune .....	128
235. Nectar din cireșe.....	128
236. Nectar din fructe de pădure .....	128
237. Limonadă.....	128
238. Oranjadă.....	129
239. Nectar din grepfrut .....	129
240. Nectar din kiwi .....	129
241. Nectar din piersici și corcodușe.....	130
242. Nectar din agrișe .....	130
243. Nectar din prune brumării .....	130
244. Nectar din rodii.....	130
245. Nectar din coacăze negre.....	131
246. Nectar din pere .....	131
247. Nectar de caise.....	131
248. Nectar de zmeură .....	132

249. Nectar din afine .....	132
250. Limonadă cu ghimbir.....	132
<b>Deserturi</b> .....	133
<b>Creme</b> .....	133
251. Cremă de căpșune (1).....	133
252. Cremă de căpșune (2).....	133
253. Cremă de vișine (1) .....	133
254. Cremă de vișine (2) .....	134
255. Cremă de vișine (3).....	134
256. Cremă de caise (1).....	134
257. Cremă de caise (2).....	134
258. Cremă de caise (3).....	135
259. Cremă de caise (4).....	135
260. Cremă de caise (5).....	135
261. Cremă de caise (6).....	135
262. Cremă de caise (7).....	136
263. Cremă de corcodușe (1).....	136
264. Cremă de corcodușe (2).....	136
265. Cremă de corcodușe (3).....	136
266. Cremă de zmeură (1) .....	137
267. Cremă cu zmeură (2).....	137
268. Cremă cu zmeură (3).....	137
269. Cremă cu zmeură (4).....	137
270. Cremă de piersici .....	138
271. Cremă de piersici cu pepene galben .....	138
272. Cremă de piersici cu mentă.....	138
273. Cremă de pepene galben cu zmeură.....	138
274. Cremă de pere (1).....	139
275. Cremă de pere (2).....	139
276. Cremă de pere (3).....	139
277. Cremă de afine (1).....	139
278. Cremă de afine (2).....	140
279. Cremă de afine (3).....	140
280. Cremă de afine (4).....	140
281. Cremă de coacăze negre/coacăze roșii/merișor .....	140

282. Cremă de dude (1).....	141
283. Cremă de dude (2).....	141
284. Cremă din carob cu avocado .....	141
285. Cremă de banane cu avocado .....	142
286. Cremă mentolată.....	142
287. Cremă de sfeclă roșie cu rubarbă.....	142
288. Cremă de mango .....	142
289. Cremă din banane și carob.....	143
290. Cremă de banane și avocado (1) .....	143
291. Cremă din banane și avocado (2) .....	143
292. Cremă crunch cu banane și căpșune .....	144
293. Cremă din nuci Caju.....	144
294. Cremă de ananas .....	144
295. Cremă nutritivă cu migdale.....	144
296. Cremă din prune uscate.....	145
297. Cremă de curmale .....	145
298. Cremă de pepene galben (1) .....	145
299. Cremă de pepene galben (2) .....	145
300. Cremă de fructe de pădure .....	146
301. Cremă de pepene verde cu mentă .....	146
302. Cremă de lămâie .....	146
303. Cremă de kiwi și banană.....	147
304. Cremă de kiwi și pepene galben.....	147
305. Cremă de kiwi și avocado (1).....	147
306. Cremă de kiwi și avocado (2).....	147
307. Cremă roz .....	148
308. Cremă galbenă .....	148
309. Cremă verzuie.....	148
310. Cremă purpurie.....	148
Fursecuri.....	149
311. Fursecuri cu carob .....	149
312. Fursecuri cu kiwi .....	149
313. Fursecuri cu zmeură (sau dude, afine, vișine, corcodușe) .....	149
314. Fursecuri cu nucă de cocos .....	150

315. Fursecuri cu nucă de cocos și carob .....	150
316. Fursecuri cu migdale.....	150
317. Fursecuri cu ghimbir .....	150
318. Fursecuri cu căpșune .....	151
319. Fursecuri din alune de pădure.....	151
320. Fursecuri din nuci Caju.....	151
Prăjituri .....	152
321. Prăjitură cu lămâie (1) .....	152
322. Prăjitură cu lămâie (2) .....	152
323. Prăjitură cu morcovi.....	153
324. Negresă (1).....	153
325. Negresă (2).....	153
326. Prăjitură „lămâița” .....	154
327. Prăjitură superconcentrată.....	154
Plăcinte .....	154
328. Plăcintă cu mere (1) .....	154
329. Plăcintă cu mere (2) .....	155
330. Plăcintă cu mere (3) .....	155
Bombonele .....	156
331. Bombonele cu stafide.....	156
332. Bombonele din cocos și kiwi .....	156
333. Bombonele roz.....	157
334. Biluțe cherry.....	157
335. Bombonele nutritive .....	157
336. Bombonele din curmale.....	158
337. Bombonele din migdale .....	158
338. Bombonele cu mere și stafide.....	159
339. Bombonele vital.....	159
340. Bombonele din nuci.....	159
341. Bombonele din nuci Caju .....	160
342. Bombonele pestrițe .....	160
343. Bombonele din fructe uscate .....	161
344. Bombonele „fulg de nea” .....	161
345. Bombonele multicolore .....	161

Salate de fructe.....	162
346. Salată de piersici.....	162
347. Salată cu ananas .....	162
348. Salată de vișine .....	162
349. Salată de căpșune.....	163
350. Salată de citrice.....	163
351. Salată de cireșe albe .....	163
352. Salată de duche cu caise.....	163
353. Salată de fructe de pădure.....	164
354. Salată de pere.....	164
355. Salată de toamnă (1).....	164
356. Salată de toamnă (2).....	164
357. Salată de toamnă (3).....	165
358. Salată de toamnă (4).....	165
359. Salată de toamnă (5).....	165
360. Salată din kiwi .....	165
361. Salată de grepfrut cu căpșune.....	166
362. Salată de fructe uscate .....	166
363. Salată de iarnă.....	166
364. Salată de fructe exotice.....	167
365. Salată de prune .....	167
366. Salată de ananas.....	167
367. Salată de fructe regească (1) .....	167
368. Salată de fructe regească (2) .....	168
Tarte.....	168
369. Tartă cu zmeură.....	169
370. Tartă cu caise (1).....	169
371. Tartă cu prune .....	169
372. Tartă cu afine .....	170
373. Tartă cu piersici .....	170
374. Tartă cu căpșune .....	171
375. Minitarte cu mure.....	171
376. Minitarte cu zmeură .....	172
Torturi .....	172
377. Tort cu căpșune.....	172



378. Tort alb .....	173
379. Tort cu cremă de migdale sau nuci Macadamia .....	174
380. Tort cu ananas .....	174
381. Tort cu fructe .....	175
Diverse deserturi .....	175
382. Desert cu zmeură.....	175
383. Desert simplu cu mere .....	175
384. Desert cu fructe de pădure .....	176
385. Desert cu banane.....	176
386. „Halva” .....	177
387. Batoane elixir .....	177
388. Parfe cu căpșune.....	177
389. Parfe cu kiwi.....	178
390. „Ciocolată” .....	178
391. Budincă din banane și carob (1) .....	179
392. Budincă de banane și carob (2).....	179
393. Semilune .....	179
394. Curmale umplute .....	179
395. Prune umplute.....	180
396. Trufe cu prune uscate .....	180
397. Trufe cu alune .....	181
398. Frișcă din nuci Caju .....	181
399. Frișcă din lapte de cocos.....	181
400. Desert „săruturi” .....	182
Condimente aromatate.....	183
<b>SUPLIMENT</b> .....	185
Rețete preparate termic (care să constituie acel procent de 25% care se adaugă procentului de 75% de alimente consumate nepreparate termic).....	185
Rețete din cereale (pentru masa de dimineață) .....	187
1. Grâu fiert cu stafide și nuci.....	187
2. Cereale asortate pentru masa de dimineață .....	187
3. Granola .....	187
4. Müsli .....	188

5. Orez cu lapte vegetal .....	188
6. Mei cu cocos și stafide.....	188
7. Fulgi de ovăz pentru masa de dimineață.....	189
Rețete din legume.....	189
8. Cartofi natur .....	189
9. Salată de cartofi.....	189
10. Salată de cartofi cu măslina .....	190
11. Cartofi copti .....	190
12. Cartofi piure .....	190
13. Cartofi înăbușiți.....	191
14. Papricaș de cartofi .....	191
15. Cartofi gratinați.....	191
16. Salată de vinete.....	192
17. Tocăniță de vinete .....	192
18. Ghiveci de legume cu orez .....	193
Rețete din leguminoase.....	193
19. Piure de linte .....	193
20. Tocăniță de linte .....	194
21. Supă-cremă de linte roșie.....	194
22. Fasole bătută (1).....	195
23. Fasole bătută (2).....	195
24. Tocăniță din fasole.....	196
25. Mâncare de fasole verde.....	196
26. Sote de fasole verde cu cimbru.....	197
27. Fasole verde cu tofu .....	197
28. Pateu de soia .....	197
29. Tocăniță din soia boabe .....	198
30. Soia boabe la cuptor .....	198
31. Pateu de năut.....	198
32. Năut cu vinete .....	199
33. Mazăre uscată bătută.....	199
Diverse alte preparate (combinații de cereale, legume, leguminoase, ciuperci etc.) .....	200
34. Pilaf simplu de orez.....	200
35. Pilaf cu ciuperci .....	200

36. Omletă cu tofu și ciuperci.....	201
37. Orez spaniol .....	201
38. Rizoto .....	202
39. Ciulama de ciuperci .....	202
40. Chifteluțe din ciuperci .....	203
41. Spaghete cu sos de tomate.....	203
42. Paste făinoase cu tofu.....	203
43. Paste cu vinete și ciuperci.....	204
44. Piure de ovăz.....	204
45. Budincă de paste făinoase cu porumb dulce.....	205
46. Tocăniță de ciuperci .....	205
47. Ruladă de cartofi cu ciuperci .....	206
48. Ciuperci umplute.....	206
49. Salată de orez .....	207
50. Mămăligă .....	207



## INTRODUCERE

---

Era în ultima zi a lui iulie 2008. Mă aflam în frumosul oraș german Dresda pentru a participa la un congres ce urma să rămână una din cele mai încântătoare amintiri din viața mea. Se aniversau în zilele acelea o sută de ani de la primul congres mondial al vegetarienilor, ce avusese loc tot în orașul acela, în anul 1908, iar acum, peste o mie de persoane sosite de pretutindeni se bucurau împreună la acel eveniment jubileu al vegetarienilor din întreaga lume participând la conferințe, workshopuri, discuții pe grupe mici și, desigur, servind împreună la masă preparatele absolut delicioase și sănătoase care reprezentau un numitor comun în viața lor.

Am văzut acolo laolaltă oameni cum nu mai văzusem până atunci: frumoși, amabili, inteligenți, oameni pe ale căror chipuri citeai sănătate din plin, în ciuda vârstei foarte înaintate a multora dintre ei. Erau plini de viață, prietenoși, zâmbitori, astfel că în decurs de câteva zile mi-am făcut zeci de prieteni noi, timpul nefiind suficient pentru a ne împărtăși unii altora experiențele personale în materie de alimentație sănătoasă. Cu adevărat, am putut vedea pe viu, că vegetarianismul afectează în mod clar viața oamenilor începând cu înfățișarea lor, comportamentul lor și impactul pozitiv în societate.

Între toți însă era o persoană care se deosebea cu totul de ceilalți participanți la congres. Am remarcat acest lucru din prima secundă când l-am zărit. Era un suedez, mai înalt cu un cap decât

majoritatea celor mai înalți, cu o privire atât de senină că înmărmureai privindu-l, și o față care te cucerea efectiv prin naturalețe, bunătate, blândețe și un fel de a fi care te făcea să te simți de parcă ai pășit într-o lume ireală în prezența lui. Am avut efectiv senzația că așa trebuie să fi arătat Adam când a ieșit din mâna lui Dumnezeu, Creatorul nostru. Statură demnă, niciun pic de grăsimi depuse pe ici, pe colo, ci un trup alcătuit din mușchi sănătoși, oase perfecte și o piele catifelată ce îți aducea aminte de pielea nou-născuților. Și dacă mai adaug și că era blond, cu ochi precum azurul, vă dați seama că o asemenea înfățișare atrăgea atenția oricui. Privirile tuturor îl fixau continuu. Mi-am spus: acest tânăr (gândeam că are 25-26 ani) va fi vedeta orașului pe perioada cât va avea loc congresul. Deși toți participanții la acel eveniment arătau excelent, așa cum deja v-am amintit, datorită stilului lor deosebit de a se alimenta, acesta avea ceva cu totul aparte. Nu sunt curioasă din fire, dar de data aceasta aș fi dat orice să pot discuta măcar puțin cu acest om și să-l întreb cum trăiește de arată astfel.

Situația a fost de așa natură însă că în primele cinci zile acest lucru nu a fost posibil datorită programului încărcat al congresului. Am putut observa însă ceva chiar de la primul mic dejun servit acolo: deși toate alimentele puse la dispoziția noastră erau pur vegetariene (deci numai vegetale, fără carne, produse lactate și ouă), suedezul nostru selecta pentru farfuria sa numai pe cele nepreparate termic, adică alimente în starea lor naturală, crude: fructe, salate din legume și, de asemenea, nuci și semințe. Și avea de unde alege, astfel că farfuria lui arăta chiar mai frumos decât ale noastre, ale celorlalți care mâncam tot vegetarian, dar serveam și mâncare gătită. Mi-am dat seama curând că dieta lui era și mai deosebită, era adeptul raw-food-ismului, așa cum este numită în lumea occidentală dieta cu crudități.

S-a întâmplat însă și minunea pe care mi-o doream. Într-o seară, pe când mă întorceam de la sesiunea din ziua respectivă pe drumul de parcurs în aproximativ 20 de minute de la Palatul Culturii spre hotel, aud în urma mea pași zvelți și foarte curând o voce caldă mă salută prietenos. Când mă uit, „Adam” era, în

persoană, lângă mine! Brr, ce emoții! Mi-am luat inima în dinți ca să încep să derulez întrebările care mă frământau de câteva zile. Cu o amabilitate și o dezinvoltură incredibile, în câteva minute mi-a împărtășit stilul lui de viață, simplu, sănătos, accesibil oricui: în ultimii 35 de ani din viața lui (ups, eu presupuneam că are 25-26 ani în total!) s-a hrănit numai cu crudități, a făcut sport de plăcere (nu de performanță), a fost cât se poate de activ efectuându-și singur toate treburile gospodărești, a petrecut mult timp în natură și a fost atent să nu poarte resentimente față de nimeni. Nu avea nicio boală și se simțea ca la 16 ani. Și avea... 52 de ani!!! De prisos să vă povestesc ce șoc am avut... Vă mărturisesc sincer că nu am mai auzit pe nimeni până atunci vorbind cu atâta plăcere și bucurie despre viața simplă și împlinită pe care o trăiește. Iar căldura, bunătatea și naturalețea pe care prezența sa le degaja cred că nu le voi uita niciodată.

A fost pentru prima dată în viață când am văzut pe viu și atât de convingător ce înseamnă alimentele în starea lor naturală, crude, în dieta omului. Omul a avut răbdare și mi-a povestit cât de mult s-a simplificat viața lui de când își „gătește” astfel și cât de mult s-au îmbunătățit toate aspectele vieții sale. Nu avea efectiv niciun motiv pentru a merge la medic. Dar se ducea la medic care îl examina atent, periodic, doar pentru a se mira de performanțele organismului său. Să tot trăiești așa! Și să tot stai în prezența unei asemenea persoane, pentru că dincolo de implicațiile fizice pentru sănătate, o asemenea dietă are repercusiuni în planurile cele mai profunde și nebanuite ale ființei noastre.

Mi-am adus aminte mai apoi de o bună prietenă a bunicii mele care, în vremea copilăriei mele, îi trata pe bolnavi exact cu o asemenea dietă, celor mai bolnavi dintre ei recomandându-le în special sucuri naturale din legume și fructe crude după un anumit program, specific bolii respective. Și îmi aduc perfect aminte că persoanele respective se făceau bine. Și cum aș putea uita oare că în școala medicală postliceală pe care am urmat-o în București ne erau aduse în prim-plan doar calitățile de neînlocuit în alimentație ale cărnii, lactatelor și ouălor, iar când era vorba de nutriție ni

se vorbea numai despre importanța proteinelor și a calciului în alimentație. Din câte îmi aduc aminte, o singură profesoară, foarte în vârstă, ne accentuase la un curs că ar fi bine să nu treacă nicio zi fără a mânca cel puțin un fruct... asta a fost tot ce ni s-a predat în materie de alimentație sănătoasă! Și era pe vremea când încă se făcea școală serioasă în țara noastră...

Din fericire, însă, în ultima vreme, informațiile circulă altfel și acum cine dorește să se informeze cu adevărat, din surse credibile, poate afla că legumele și fructele în starea lor naturală, crude, sunt cele mai benefice pentru sănătatea noastră deoarece vitaminele și mineralele conținute nu sunt afectate deloc prin fierbere sau orice alt fel de preparare termică.

Personal am adoptat vegetarianismul de mulți ani și am simțit efecte benefice în sănătatea mea în special când am îndepărtat din alimentație toate produsele animale, adică inclusiv lactatele și ouăle, pe lângă carne. Dar de când folosesc mai mult de jumătate din alimente în stare crudă, simt cum sănătatea mea efectiv înflorește în ciuda vârstei care... crește. Împreună cu soțul meu ne bucurăm cel mai mult de primul fel de mâncare, cel mai consistent ca volum al celor două mese pe care le servim zilnic: la masa de dimineață constând în **fructe din belșug** care de care mai colorate, zemoase și parfumate, în principal de pe meleagurile noastre, iar la a doua masă din **salate din legume crude**, din care ne înfruptăm de fiecare dată ca doi copii care au descoperit o mâncare pe care mama nu le-a mai dat-o până atunci. Și ne spunem la fiecare masă că la felul următor, al doilea, cel de mâncare gătită, care este mult mai puțin voluminos față de primul fel – cel din crudități, putem renunța oricând fără să ne pară rău... Căci cruditățile în alimentația noastră sunt efectiv extraordinare: gustoase, sățioase și atât de apetisante.

Dincolo de moda raw-food care i-a cuprins pe unii și care va trece așa cum trece orice modă, cartea de față dorește să vă împărtășească rețete din crudități pe care le puteți include în alimentație cu efecte dintre cele mai benefice, chiar spectaculoase pe plan pozitiv, desigur pentru sănătatea noastră. Rețetele



sunt cât se poate de practice și sunt menite să ne sature, adică să țină de foame, și nu doar să arate frumos și să ne lăudăm cu noile noastre isprăvi culinare, deși vă asigur că ele arată cu adevărat frumos, sunt îmbietoare și irezistibile pentru oricine.

Pe lângă aceasta, rețetele cuprinse în această carte pot fi un ajutor nespus de prețios celor care sunt deja bolnavi, în special celor care sunt afectați de bolile necruțătoare ale vremurilor noastre: cancer, diabet, boli de inimă, osteoporoză, boli de rinichi, scleroză multiplă etc.

De fapt, oricine poate avea foloase de pe urma unei asemenea diete. Și, să fiu bine înțeleasă: **eu nu recomand ca dieta unei persoane, fie aceasta sănătoasă sau bolnavă, să cuprindă numai crudități. Nu, recomandarea mea este ca marea majoritate a alimentelor pe care le consumăm într-o zi – de preferat un minim de 50% și un maxim de 75% – să fie în stare crudă pentru efecte benefice vizibile pentru sănătate.** Restul de 25-50% pot fi gătite în modul cel mai sănătos (prin fierbere, fierbere în abur sau coacere în cuptor). Excepția de la această regulă o constituie cazurile de boli în stare foarte gravă când, pentru o ameliorare rapidă este nevoie, pentru o perioadă limitată de timp, de o dietă 100% din crudități, o parte a acestora fiind sub formă de sucuri naturale din fructe sau legume, acestea fiind, desigur preparate în bucătăria proprie și imediat înainte de a fi consumate.

O precizare: dacă pe la începutul preocupărilor mele culinare înțelegerea mea era că „trebuie să mâncăm cât mai sănătos pentru o sănătate cât mai bună”, acum, deși sunt încă pe deplin de acord cu această afirmație, înțelegerea mea în materie de nutriție a căpătat valențe mai profunde: o alimentație sănătoasă ne afectează întreaga viață, pe toate planurile ei. Nu doar că putem deveni mai sănătoși, dar învățând să ne alimentăm astfel putem deveni și mai buni, mai amabili, mai prietenoși în această lume în care aceste calități parcă sunt pe cale de dispariție.

La finalul acestor rânduri de destăinuire, vă doresc să vă luați răgazul de a încerca și dumneavoastră un astfel de *stil de viață*.

Spun *stil de viață* pentru că a te alimenta cu crudități înseamnă a trăi altfel, într-un mod cu totul nou, inedit, înseamnă a te bucura pe deplin de viață, de alimente, de roadele grădinii, de natură, de relații frumoase, da, pentru că faci economie mare de timp și timpul respectiv îl poți petrece frumos cu cei dragi. Ce perspectivă promițătoare pentru viață! Tot ce pot să vă mai spun este că MERITĂ!

Autoarea