

Tartalomjegyzék

Bevezető.....6

Első fejezet

MITŐL SZUPER, AMI NYERS?.....8

- Mi az, hogy nyers?.....9
- A nyers étkezés előnyei.....9
- Nálad mitől fog működni?.....12
- Életre szóló jó egészség.....13
- A nyers étkezés csapdája.....22

Második fejezet

A NYERS ÉS EGYSZERŰ KONYHA.....24

- Vásárlási tippek.....25
- Az alapok: Hogyan töltsd fel a kamrádat?.....26
- Felszerelés.....27
- Technikák, tippek és trükkök.....28
- A nyers élelmiszerek.....31
- Az alternatív édesítőszeres áttekintése.....32
- Szuperételek.....34
- Nyersen egy főtt világban.....36
- Időnyerő tippek.....37

Harmadik fejezet

A NYERS ÉS EGYSZERŰ KONYHA

RECEPTJEI.....38

- Tippek a könyvben található receptekhez.....39
- Reggeli.....40
- Tejes és zöldturmix.....50
- Italok.....59
- Levesek, köretek és előételek.....73
- Saláták.....96
- Főételek.....112
- Erjesztett ételek és italok.....134
- Ízesítők.....140
- Desszertek.....145
- Nyers és egyszerű nyalánkságok.....165

Szójegyzék.....166

Források.....169

Köszönetnyilvánítás.....170

A szerzőről.....170

Receptmutató.....172



ELSŐ FEJEZET

1 TÖLTŐ SZUPER, MITŐL "AMI NYERS?"

Miután évekig egy nagyrészt állati fehérjéből álló, alacsony szénhidrát-tartalmú étrendet követtem, frissítőnek és gyógyítóknak találtam a nyers ételeket. Mielőtt nyers étkezésre váltottam volna, nehézkesnek és puffadtnek éreztem magam, a bőröm odalett, és a diétás üdítők meg a kávé, amelyeknek szinte rabja voltam, kiégették a mellékvesémet, és nem láttak el valódi energiával. Ez a nehéz, savasító étkezés nem tett jót nekem, és tudtam, hogy változtatnom kell. Nem sokkal az után, hogy nyers étrendre váltottam, hét kilót fogytam, eltűnt minden addigi fájdalom-panaszom, és kitisztult a bőröm. Hat év telt el, és még mindig szeretek így táplálkozni. Ez nem jelenti azt, hogy nem eszem néha főtt ételt is, de azt vettem észre, hogy ha több lendületre van szükségem, akkor van elég erőm, ha kitartok a friss, élő ételek mellett. A nyers étrend fiatallá és ragyogóvá teszi a bőrömet, sokáig fent tudok maradni úgy, hogy reggel frissen ébredek, és nagyon ritkán betegszem meg vagy fáj a fejem. Az esetem pedig egyáltalán nem egyedül. Ismerek olyanokat, akik majdnem száz kilót fogytak, legyőzték a rákbetegséget, lejöttek az inzulinról, visszafordították a szívbetegségüket és allergiáikat mulasztottak el – mégpedig azáltal, hogy átálltak a nyers étkezésre. Nem arról van szó, hogy a nyers ételekben valamiféle varázserő rejlik, hanem hogy a szervezetünk – ha hagyjuk – meggyógyítja magát. Azzal, hogy beépíted a nyers ételeket az étrendedbe, több tápanyaggal és energiával látod el ehhez.

Mi az, hogy nyers?

Nyers étel az, amit nem hevítettek 48 °C fölé, illetve nem denaturáltak kémiai anyagokkal, pasztörizálással vagy sugárkezeléssel. Ha az ételeket a lehető legtermészetesebb állapotokban tartjuk meg, a tápanyagtartalmuk 70–90 százalékát megőrizhetjük. A C- és B-vitamin – valamint a hatékonyabb emésztésért felelős enzimeink – különösen érzékenyen reagálnak a hevítés káros hatásaira. A nyers előkészítő folyamatok, mint a turmixolás és az aprítás, sértetlenül hagyják a tápanyagokat, és csodálatosan izletes nyers ételek előállítását teszik lehetővé.

A nyers ételek főbb csoportjai a gyümölcsök, a leveles zöldségek, a zöldségek, a csíráztatott csonthéjasok és magvak, valamint a tengeri zöldségek. A nyers étkezés egészségmozgalmának korai úttörői vegánok voltak, és nem ettek állati termékeket, a nyers étkezés mai képviselői közül néhányan azonban fogyasztanak nyers tejtermékeket, tojást, húst és halat is. Én úgy vettem észre, hogy a növényi alapú étrend tisztító és lúgosító hatása erősebb, különösen akkor, ha a szokásos amerikai étrendről állsz át erre, ezért ebben a könyvben csak vegetáriánus receptek találhatóak. Ha eszel nyers állati termékeket, győződj meg róla, hogy tiszta és humánus forrásból szerzed-e be őket!

A nyers étkezés előnyei

Pontosan milyen jótéményei vannak tehát a nyers ételeknek? Az alábbiakban összefoglalok párat a sok-sok jótékony hatás közül.

► A NYERS ÉTREND TISZTÍT

Szervezetünk szüntelenül javítgatja a szöveteit, kiválasztja a mérgeanyagokat és küzd a kórokozók, de ha készítelekkel, a kozmetikai és tisztálkodó szerekben található mérgekkel, növényvédő szerekkel, valamint víz- és légszennyeződéssel terheljük meg, akkor nem tud lépést tartani a rohammal. A mérgeanyagok a zsírszövetekben halmozódnak fel, amitől idővel gyengülni kezd a szervezetünk és megromlik az egészségünk. Fogékonnyá válunk a bakteriális és vírusfertőzésekre, megbolondulnak a hormonjaink, fáradtnak és tompának érezzük magunkat, küzdünk a kilókkal, és a szabadgyökök olyan károsító hatásának vagyunk kitéve, amely rákhoz és korai öregedéshez vezet. Ha tiszta, természetes, könnyen emészthető ételeket eszünk, szervezetünk több energiát fordíthat a helyreállításra és a méregtelenítésre, miáltal minden szempontból megerősödik és éleltelibb lesz.

► A NYERS ÉTREND LÚGOSÍT

A gyümölcsök és zöldségek olyan lúgosító ásványokat tartalmaznak, mint a kalcium, a magnézium és a kálium, amelyek segítenek fenntartani szervezetünk megfelelő, 7,35–7,45-ös pH-szintjét. Ha savasító ételeket eszünk, szervezetünk kénytelen a csontjainkból és a szervezetből kivonni ezeket az elemeket, és ezzel gyengíti önmagát. Egy húsból, tejtermékből, búzából, kávéból, üdítóből és alkoholtól álló savasító étrend hízáshoz, állandó fáradtság, csontritkuláshoz, ízületi gyulladásokhoz és rákhoz vezet. Ideális esetben az étrendünknek 80 százalékban lúgos és 20 százalékban savas ételekből kell állnia (ha többet szeretnél tudni a sav-bázis egyensúlyról, ajánlom figyelmedbe Robert O. Young és Shelley Redford Young *A pH csoda* című könyvét).

► RITKÁBBÁ VÁLNAK AZ ÉHSÉGROHAMOK

Ha nem vettünk magunkhoz elegendő tápanyagot, akár egész álló nap rágcsalhatunk valamit, mégsem lakunk jól. Ha tápanyagban gazdag ételeket fogyasztunk, éhségrohamaink csillapodnak, és általában kevésbé érezzük éhesnek magunkat.

► TÖBB AZ ENERGIA

A nyers ételek nem gyengítenek el úgy, mint a magas keményítő-tartalmú élelmiszerek. Egyszer csak azt veszed észre, hogy már nem is kell az a kávé vagy a délutáni szundikálás. Isten veled, kaja-kómal! Elvégre azért eszünk, hogy legyen energiánk!

► JOBB A HORMONÁLIS EGYENSÚLY

Az étkezés és az életmód mélyrehatóan kihat a hormonális egyensúlyra. Sok nő számol be arról, hogy miután átváltott egy alacsony cukortartalmú nyers étrendre, kevésbé érzékenyek a mellei, nem vizesedik és nem görcsöl annyira, és kevesebb dühkitörése és hőhulláma van.

► HIDRÁTÁLTABB A SZERVEZET

Sokan nem isznak elég vizet, és krónikus dehidratáltságban szenvednek. A nyers ételek nedvességtartalma magasabb, mint a főtt étel, és ez javítja a veseműködést, rugalmasabbá teszi a bőrt, több energiát ad, és segít jobban összpontosítani.

► JOBB AZ EMÉSZTÉS

A nyers ételek magas rost- és nedvességtartalma elősegíti a táplálék-pép haladását a bélcsatornában, és ezáltal kiszorítja a régi anyagokat és toxinokat. Rendszeresebb lesz a széklelet, laposabb a has, és csökken a nehézség és puffadtság érzése.

► ERŐSEBB AZ IMMUNRENDSZER

A nyers ételek C-vitaminban és növényi tápanyagokban gazdagok, ami erős immunjavító, antioxidáns- és gyulladáscsökkentő, valamint rákmegelőző hatást jelent. Védik továbbá a szív- és érrendszert, és megelőzik a látásromlást és a csontritkulást.

► A NYERS ÉTREND KLOROFILLT TARTALMAZ

Minden zöld színű zöldség tartalmaz klorofilt, amit a növények vére-ként is ismerünk (gondolj a búzafűlére!). Ez az anyag erősen lúgosító hatású, és rákmegelőző tulajdonságokkal bír; ez a vörösvérsejtjeink építőanyaga, oxigénnel látja el a vért, és segít megszabadulni az olyan mérgező nehézfémektől, mint például a higany. A főzés gyorsan lebontja ezt a hatékony összetevőt.

► FOGYÁS

A kalóriaszegény, rostokban gazdag nyers étrend elkerülhetetlenül segít megszabadulni a felesleges kilóktól. Ha több nyers ételt fogyasztasz és leszoksz a gyors- és készételekről, gyorsabban foghatsz!

► A NYERS ÉTREND LASSÍTJA AZ ÖREGEDÉSI FOLYAMATOT

Ha nap mint nap hasznos tápanyagokkal látjuk el szervezetünket, akkor megfelelően működnek a szerveink, miáltal javul az energia-ellátásunk, a mentális állapotunk és a hormonális egyensúlyunk – és ritkulnak a ráncaink. A kor előrehaladtával gyakrabban előforduló megbetegedések kockázata is csökken. Nem kell többé aggódniuk a szívbetegségek, a magas vérnyomás vagy a magas koleszterinszint miatt.

Nélkülözhetetlen tápanyagaink

Igen, nyers vegán étrenddel is tartani lehet a vitaminok és ásványi anyagok javasolt napi bevitelét (RDA; recommended dietary allowance). A lényeg az ételek, elsősorban a zöldségek sokfélesége. Az alábbiakban felsorolok néhány nélkülözhetetlen tápanyagot, a fellelhetőségükkel együtt.

► FEHÉRJE

Mi az Egyesült Államokban a fehérjefogyasztás megszállottjai vagyunk. Bármelyik nemzetnél sokkal több fehérjét fogyasztunk – és gyakran sokkal többet annál is, mint amire szükségünk volna. Egy felnőtt nő átlagos napi fehérjeigénye 46 gramm, míg egy felnőtt férfi körülbelül 56 gramm. Az állandó fehérjebevitel serencsére növényi forrásból is biztosítható, hiszen minden növény tartalmaz valamilyeni fehérjét. A fehérje aminosavakból épül fel, amelyek elengedhetetlenek a szövetek regenerálódásához, a sejt- és antitestképződéshez, és fontos szerepet játszanak az enzim- és hormonműködésben. Az állapotos nők és a sportolók fehérjeszükséglete magasabb, az átlagember számára azonban elég könnyen biztosítható a napi szükséglet.

A legjobb fehérjeforrások:

- zöld leveles zöldségek, különösen a kelkáposzta és a spenót
- csirák
- mandula
- tökmag
- kendermag
- chiamag
- lenmag
- napraforgómag
- goji bogyó
- zúzott kakaóbab
- hajdina
- zab

Javaslat: Ha a „fehérje típusba” tartozol, és nem érzed elég laktónak a nyers étrendet, próbáld meg vegán proteinporral (például Sun Warrior) dúsítani a zöldségturmixaidat. Ha délután úgy érzed, hogy elhagy az erőd, összekeverek egy adag vaníliás vagy csokoládés proteinport egy csésze mandulatejvel, és ez azonnal felpörget. Sokkal jobb, mint a kávé, és nincs mellékhatása.

► KALCIUM

Ha erős csontokat akarsz, nem elég csak a kalcium. D-vitaminra is szükséged lesz a kalcium beépítéséhez, illetve egyéb csontépítő ásványokra, például szilíciumra és magnéziumra.

Kalcium az alábbiakban található:

- szezámag (tahini)
- kelkáposzta
- amerikai kel
- brokkoli
- pak choi vagy kínai káposzta
- endívia
- tengeri hínár
- füge

► D-VITAMIN

Mindennap tölts tizenöt percet a napon, vagy szedj D₂-vitamin (ergocalciferol) vagy D₃-vitamin (cholecalciferol) táplálékkiegészítőt. A D₂ növényi, míg a D₃ állati forrásból szerezhető meg. Ez utóbbi könnyebben felszívódik, de mindkettő hatásos.

► SZILÍCIUM ÉS MAGNÉZIUM

Ezek a csontépítő ásványok kimondottan jótékony hatással vannak a bőrre és a szívre is.

Az alábbi izletes forrásokban találhatóak:

- tökmag
- spenót
- alma
- narancs
- cseresznye/meggy
- uborka
- hagyma
- cékla
- zeller
- mandula
- kakaó
- banán
- füge
- zsurló (tea)
- csalán (tea)

► VAS

A vas szállítja az oxigént a vérben, és a vörös vérszövetek fontos építőanyaga. C-vitamin jelenlétében jobban felszívódik. Könnyen kombinálható a kettő, ha a vasat tartalmazó élelmiszerforrásokat citromlével vagy paradicsommal fogyasztod salátában.

A legjobb vasforrások:

- tökmag
- szezámag
- napraforgómag
- kelkáposzta
- római saláta
- tengeri hínár
- brokkoli
- kínai káposzta

► ALAPVETŐ ZSÍRSAVAK

Az omega-6 bármilyen étrendben bőségesen megtalálható; az omega-3 zsírsavak azok, amelyekre valóban oda kell figyelniük. Az omega-3 zsírsavak gyulladáscsökkentő, fokozzák az agyműködést, és csökkentik a szív- és stroke előfordulásának a kockázatát.

A legjobb források:

- lenmag és lenolaj
- chiamag és chiamagolaj
- kendermag és kendermagolaj
- zöld leveles zöldségek
- inkamogyoró és inkamogyoró-olaj
- tengeri zöldségek
- dió
- brokkoli

► B₁₂-VITAMIN

A B₁₂-vitamin hiánya olyan jelentős egészségi probléma, amely lehangoltságot, nyugtalanságot, feledékenységet, izomfáradtságot és maradandó idegi ártalmakat idézhet elő. Ezen az egy területen vallhat kudarcot a nyers vegán étrend, mert a természetes B₁₂-vitaminnak nincs megfelelő növényi forrása. A tanulmányok szerint azonban ez a vitaminhiány még a húsevőknel is előfordulhat. Legjobban azzal biztosítható a megfelelő bevétel, ha bőrön át felszívódó tapasz vagy nyelv alá helyezhető methylcobalamin tablettá formájában veszed magadhoz. Én hetente kétszer felteszek egy tapaszt a fülem mögé, és tökéletes a B₁₂-szintem.

Főzzünk ki magunknak egy jó adag egészségi ártalmat!

A nyers étkezés nemcsak azzal segít, amit megeszünk, hanem azzal is, amit nem. A transzszírokat, finomított cukrokat, mesterséges ízesítő és színező anyagokat és tartósítószereket tartalmazó készételek elhagyása máris hatalmas előrelépés. A főzéssel számos rákkeltő anyagot is előállíthatunk, például akrilamidokat, előrehaladott glikációs végtermékeket, heterociklusos aminosavat és policiklusos aromás szénhidrogéneket. Ezek olajok, állati fehérjék, keményítők és cukrok hevítésekor keletkeznek. Kimutatták, hogy ezek az anyagok gyengítik az immunrendszert, módosítják a DNS-t, gyorsítják az öregedési folyamatot, fokozzák a gyulladást, és növelik a rák kialakulásának kockázatát.

Egyéb anyagok, mint a kávé és az alkohol elhagyása is hatalmas előrelépést jelent az egészségünk szempontjából. A kávé dehidratál, felborítja a hormonális egyensúlyt, blokkolja a vas felszívódását, stresszt okoz a testben és hamis energia-érzetet kelt. Az alkohol is dehidratál, gyengíti a csontokat, lehangoltságot és testsúlygyarapodást okoz, és szintén felborítja a hormonális egyensúlyt. Nem azt akarom ezzel mondani, hogy soha többé ne fogyassz ilyesmit, csak azt, hogy az igazán egészséges életmódnak ezek nem rendszeres alkotóelemei.

