

Tartalom





- Szenvedélyünk története **6**
A kiegyensúlyozott étrend alapjai **8**
A fő táplálékcsoportok **12**
Új táplálkozási szokások **20**
Kúra helyett megelőzés **24**
Mihez ragaszkodunk? **27**
A lényeg a fejlesztés **30**
Csábítóan egészséges tisztítókúra **32**
Csábítóan egészséges életmód **38**

Receptek

- Reggelik **44**
Előételek és levesek **62**
Saláták **86**
Főételek **106**
Édességek és harapnivalók **148**
Desszertek **168**

- Tárgy- és receptmutató **190**
Kevésbé közismert **192**
alapanyagok listája

A szimbólumok magyarázata (lásd még 11. o.)

-  nagyon-nagyon lúgos étel vagy recept
 nagyon lúgos étel vagy recept
 lúgos étel vagy recept
 vegán

Szenvedélyünk története

Natashát a születése óta ismerem, én tarthattam őt a keresztvíz alá. Barátságunk az idő múlásával egyre szorosabb lett, és Tash növekvő érdeklődéssel figyelte táplálkozás-tanácsadói munkámat. Eközben persze az ő spirituális, holisztikus és gyógynövényismerete is egyre bővült, és a konyhaművészetben is egyre nagyobb jártasságra tett szert, ami nem csoda, hiszen az édesapja francia konyhája már kiskora óta finomította az ízlését.



Mindkettőnk véleménye megegyezik abban, hogy nyers összetevőkből készülnek a legjobb ételek. Annak idején édesanyám is mindig ezekből főzött, és emlékszem, hogy amikor hazaértem az iskolából, a konyhából kiáramló illatok jelentették a nap csúcspontját. Ugyanez az érzés fog el, valahányszor csak belépek Tash otthonába – az asztalon ínycsiklandó gluténmentes sütemény, különleges rizottó vagy rakott bab fogad.

2009 májusában kezdünk először közös üzletbe, amikor részt vettem Tash háromnapos vidéki elvonulásán, idilli környezetben, Wiltshire és Dorset határán, ahol Tash kibérelt egy kúriát a rendezvényhez. A szakácsa azonban az utolsó napon visszalépett, mire Tash teketória nélkül rávágta: – Akkor én leszek a szakács! – és olyan mennyei vegetáriánus ételeket készített, amelyenkről azelőtt nem is álmodtam. Az a hétvége hatalmas sikert aratott, különösen ebéd-idők tájékán, amikor mindenki azt bizonygatta, milyen csodálatosak az asztalra kerülő ínycsengések. Tash napról napra elkápráztatott minket a látszólag egyszerű, friss, savanykás és ízletes összetevőkből álló ételcsodákkal.

A következő hét közepére Tasht már sokan kérték, hogy vállaljon készétel-kiszállítást. Így született meg a Hűtőtöltő Szolgálat, amely hétfőn este három napra való reggeli-, ebéd- és vacsoraadagokat szállított a megrendelőknek. A cég fő elve az volt, hogy ha az ember legalább a hét felében egészségesen táplálkozik,

máris rengeteget javul az egészsége, és akkor is körültekintőbben választ majd ételt, ha máshol vacsorázik, úton van vagy csak nassol a konyhaszekrényből. Tash hitt benne, hogy az egész ország táplálkozási szokásait megváltoztathatja, ha csábítóan egészséges ételt küld egy maroknyi embernek, akik aztán tovább terjesztik majd az egészséges táplálkozást.

„Ha csak lehet, természetes” – ez lett a jelszó, és nem sokkal azután, hogy vállalkozása szélesebb körben is elterjedt, a Harrods üzletház is felkérte, hogy küldjön nekik egy ételsort ízelítőül. Tash egy örületes hétvégét töltött az ételek összeállításával, készített egy faládát, ráfestette a saját logóját, és megtöltötte szalmával, mintha egyenesen a mezőkről származna minden, tálalásra készen, csábítóan és ízletesen.

A Harrodsnál való megjelenés sikerén felbuzdulva Tash felhívott, és lelkesedve mesélte a híreket. Én pedig azonnal rávágtam: – Nem akarsz egy befektetőt az üzletedbe? Borítékolt a sikered, és szeretnék én is részt venni benne.

A hívást hatalmas izgalom, sok találkozó és kemény munka követte, hogy a konyhánk megfeleljen bármilyen üzlet vagy áruházlánc szigorú követelményeinek, hiszen már nem csupán egy szűk baráti társaságnak készítettünk ételt. Az élelmiszeriparban rendkívül szigorúak a biztonsági és higiéniai szabályok, és még nagyon sokat kellett tanulnunk, hogy minden előírásnak megfelelően üzemelhessünk.

A Harrods kínálatába végül nem kerültünk be, mivel Harvey Nichols és a Selfridges, akiket szintén elkápráztattak az ételeink, mindent megtettek azért, hogy nekik dolgozzunk. Végül 2011-ben a barátaink és a családjuk üdvrivalgása közepette bevonultunk a londoni Selfridges Food Hallba is a hűtött termékeinkkel. „Nagyszerű és csodás vegetáriánus ételeink” híre gyorsan terjedt, így hamarosan több viszonteladó is felkeresett, hogy szerződést ajánljon.

Tash és én is lelkesen támogatjuk a természetes, valódi ételek fogyasztását, ami különösen fontossá vált ebben a konyhakész, génmódosított, szintetikus ételszerű dolgokat népszerűsítő világban, ahol egyre gyakoribb a túlsúly, nő a cukorbetegség száma és egyre nagyobb költségeket okoznak azok a betegségek, amelyeket meg lehetne előzni, ha természetesen táplálkozánk – mindent a legegyszerűbben. Mindketten elkötelezetten vásároljuk, lehetőleg helyi termelőktől a hazai termékeket és az évszaknak megfelelő alapanyagokat, és csökkentjük a hulladékkibocsátást, hiszen megtanítjuk az embereket, hogyan osszák be megfelelően az ételt. Mindent kerülünk, amire a génmódosítás gyanúja vetül, és ha nem lehet meggyőződni róla, hogy egy alapanyag a legtermészetesebb állapotban van, inkább helyettesítjük valami mással.

Hisszük, hogy a jó étel olcsóbb, és aki nem tudja, hogyan főzzön magának, az hatalmas ipari konyhákban, szeretet és odafigyelés nélkül készülő nagyüzemi készételekre lesz utalva. A szeretettel és odafigyeléssel készült étel jobb – van benne valami plusz energia, amit az étellel együtt elfogyasztunk, hogy a legbensőbb valónkat tápláljuk vele. Az étel elsősorban táplálék, nem pedig büntetés vagy jutalom, és tudatosan kell elfogyasztani, időt és figyelmet fordítva az egészségre gyakorolt hatásaira. Ebben az őrült iramban rohanó 21. században leginkább menet közben vagy a számítógép előtt ülve eszünk, és az emésztésünkre bízunk, hogy „végezze a dolgát”, miközben észre sem vesszük, hogy a legtöbb emésztési probléma, puffadás és székrekedés pontosan ennek az eredménye. Bátorítunk mindenkit, hogy szánjon időt az evésre, üljön egy asztalhoz a szeretteivel, és tisztelje a tányéron lévő étel csodálatos ajándékát.

Ezért aztán a főzéssel és a helyes tápanyagbevitellel kapcsolatos tudásunkat ötvözve megírtuk ezt a könyvet,

hogy visszacsábíthassunk mindenkit a saját konyhájába kóstolni, ízlelni, párolni és dinsztelni! Mindenkit arra biztatunk, hogy próbálja ki maga is a nyers összetevőkből megfelelő arányban, tökéletesen megfőzött, testet-lelket tápláló csodás ételek hangulatát. Jó étvágyat!

Tash & Vix



A kiegyensúlyozott étrend alapjai

Hogyan lehet manapság kiegyensúlyozottan táplálkozni? Folyamatosan különböző diétákkal bombáznak minket, és mindegyik ellentmond az előzőnek. Hallhattunk a fehérjedús, szénhidrátmentes diétáról, amitől garantáltan lefogyunk, és valószínűleg biztonságos – viszont tudjuk, hogy ha kihagyjuk valamelyik nagy táplálékcsoportot, egy idő után elkerülhetetlen hiányérzetünk támad.

Amire valójában szükségünk van, és amit a csábítóan egészséges lúgosító programban bemutatunk, az a három fő táplálékcsoport (szénhidrátok, fehérjék és zsír, lásd még: „A fő táplálékcsoportok”, 12. o.) kiegyensúlyozott bevitel a legtisztább, legtermészetesebb formájukban. Így mindannyian megfelelően táplálkozhatunk, és biztosíthatjuk minden létfontosságú tápanyag bevitelét, amelyek napról napra, minden pillanatban szükségesek a fejlődéshez, a regenerálódáshoz és az energiatermeléshez.

A lúgosító étrend előnyei

Kinek milyen gyakran kell szembesülnie emésztési zavarokkal, étkezések utáni kellemetlen gázfejlődéssel? Amikor az ember úgy érzi, hogy túl sokat evett, túlságosan sokféle vagy túl nehéz ételleket. Kávéval vagy teával „leöblíteni” nem a legjobb ötlet, az alkohol pedig csak még jobban megterheli az egész emésztőrendszert. Mégis ez jellemzi a modern nyugati táplálkozást, pedig immár bizonyítottan hozzájárul sok egyre gyakoribb betegség – cukorbetegség, szívelégtelenség és rák – kialakulásához.

A nyugati étrend legtöbb eleme savat képez a szervezetben, tehát megemésztve savas maradékot hagy a vérkeringésben. Ilyen az összes húsféle, tejtermék, a készételek, cukorfélék, gyári kenyerek, kekszek és sütemények. Kis mennyiségben ugyan nem károsak, de nagyobb men-

nyiségben megterhelik a vesét és a májat, ahol tovább bomlanak. Mindkét szerv különleges ásványi anyagokat igényel a savas maradékok lebontásához. A vese például magnézium segítségével bontja le és lúgosítja az emésztetlen anyagokat, ha azonban nem jut magnéziumhoz, a szervezet magnéziumraktáraiból, például a csontokból vonja el azt.

A javarészt lúgosító ételek fogyasztása tehát jelentősen megkönnyíti a szervezet munkáját és a vér pH-értékének szinten tartását (a normális érték 7,35 és 7,45 között van). Lúgosító programunkat úgy alakítottuk ki, hogy vegetáriánus lúgosító ételek kiegyensúlyozott kombinációival mindenki hozzászokhasson az újfajta táplálkozáshoz. Pár héten belül érezhetően könnyebbnek látszunk és úgy is érezzük magunkat, javul az emlékezetünk és a figyelmünk, elképesztően megnő az energiaszintünk és jelentősen javul az alvásunk.

A lúgosító étkezés annyit tesz, hogy friss és a természetes állagukat leginkább megőrző ételleket eszünk – organikus természetű és elsősorban vegetáriánus nyersételeket, kis mértékben hüvelyesekkel és egész magvakkal kiegészítve a gyümölcsökből és zöldségekből álló menüt. Ezek lehetnek nyers, félig főttek vagy a magasabb fehérjeszint miatt csíráztatva is fogyaszthatjuk őket (lásd „Csírázó babfélék és magvak”, 34. o.)

Melyek a savasító és a lúgosító ételek?

Valószínűleg mindenki meglepődne, ha megtudná, mennyi napi rendszerességgel fogyasztott ételle fejt ki erős savképző hatást, ami a telítettségérzet, puffadás és kényelmetlenség fő okozója. Lúgosító programunk már egy éjszaka alatt csökkentheti a kínos érzeteket. **Nem kell teljesen elhagyni a savasító ételleket, csak kevesebbet kell enni belőlük, és ha eszünk is ilyet, figyeljünk oda, hogy az étrendünkben több lúgosító étel legyen, ami aztán a lúgos kémhatás felé billenti majd a mérleget (lásd még 15. és 25. o.).**

Nagyon savas táplálékok	Enyhén savas táplálékok	Lúgos táplálékok
<p>KEMÉNYÍTŐDŰS MAGOK ÉS ZÖLDSÉGEK – bolti gabonapelyhek és müzlik, borsó (szárított), búza, csicseriborsó, gluténtartalmú pékáruk és tésztafélék, mogyoróvaj, vese- és fehérbab</p>	<p>KEMÉNYÍTŐDŰS MAGOK ÉS ZÖLDSÉGEK – édesburgonya, hajdina, köles, kukorica, len-cse, quinoa*, rizs (fehér és barna), rozs, zab</p>	<p>KEMÉNYÍTŐDŰS MAGOK ÉS ZÖLDSÉGEK – árpa, holdbab, köles, szójabab (edamám*, frissen vagy szárítva), szójalecitin</p>
<p>ZSÍROK, OLAJOK ÉS ESSZENCIÁLIS ZSÍROK – tejtermékek (tehéntej, vaj, sajt, joghurt, vajkrém és fagylalt), ghí*</p>	<p>ZSÍROK, OLAJOK ÉS ESSZENCIÁLIS ZSÍROK – borágóolaj, brazil dió, dió, édeskömény, feta, földimogyoró, halloumi sajt, kesudió, köménymag, lenmag, lenolaj, makadámdió, mogyoró, napraforgómag és -olaj, római kömény, szezám-mag és -olaj, tökmag</p>	<p>GYÜMÖLCSÖK – alma, ananász, avokádó, bogyós gyümölcsök, citrom, cseresznye, datolya, dinnye (görögdinnye és sárgadinnye), füge, grépfrút, kajszibarack, körte, mangó, mazsola (kis és nagy szemű), narancs, olajbogyó, őszibarack, papaja, paradicsom (nyers), rebarbara, ringlő, szilva, szőlő, zöldcitrom</p>
<p>FEHÉRJÉK – főtt magvak, húsfélék (marha, bány, ürü, disznó, nyúl, csirke, kacsa, lúd), kagyló, tojás, zselatin</p>	<p><i>MEGJEGYZÉS: Ebben a könyvben erősen savas alapanyagokat (például barna rizst vagy quinoát) is felhasználunk a különféle receptekben. Ezeket is lúgos táplálékként soroltuk fel, mivel olyan nagy a tápértékük, hogy megfelelő lúgos étellekkel együtt fogyasztva, még mindig jobbára lúgos marad az étrendünk.</i></p>	<p>KEMÉNYÍTŐMENTES ZÖLDSÉGEK – algafélék (tengeri), articsóka, borsó (friss), brokkoli, búzafű, cékla (levelestül), cikória, csírák (lucerna stb.), endívia, fokhagyma, gomba, hagymafélék, karalábé, karfiol, kelkáposzta, kókusz (frissen), lóreték (moringa), mángold (minden színben), paprika, petrezselyemgyökér, pitypang, póréhagyma, retek, saláta (mindegyik fajta), sárgarépa, sóska, spárga, spenót, tök, vízitorma, zeller, zöldbab, zöldek (nyári és téli) alga</p>
<p>ITALOK ÉS FŰSZEREK – minden alkohol, kávé, kóla, szénsavas üdítők és ásványvíz, cukor, tea</p>		<p>ZSÍROK, OLAJOK ÉS ESSZENCIÁLIS ZSÍROK – kókuszolaj, mandula, olívaolaj</p>
		<p>ITALOK ÉS FŰSZEREK – agávészirup*, almaecet, citromlé, desztillált víz, gyógyteák (kivéve gyümölcssteák, szárítás közben megpenészedhetnek), kecsketej (frissen), kókuszvíz (frissen), mandulatej, szójatej; algák (chlorella*, kelp*, spirulina*, wakame* – lásd még 35. o.), cayenne-i bors, citromcirok* (nyugat-indiai citromfű), csili, friss fűszernövények (az összes), gyömbér, kurkuma, méz (nyersen), mustármag és mustár, római kömény, szójaszós (tamari), tengeri só, zöldcitromlevél</p>

Minipizzák

8 darab



Az alaphoz

½ tk. aktív száraz élesztő

⅔ pohár (1¾ dl) langyos víz

2¼ pohár (28½ dkg) fehér
tönkölyliszt

½ tk. rózsaszín Himalája só

A feltéthez

1 ek. olívaolaj

1 vöröshagyma, összevágva

1 gerezd fokhagyma

2 ek. kapribogyó átöblítve,
leszűrve

csipetnyi szárított csili

30 dkg paradicsom, kimagozva,
kockára vágva

1 ek. friss vagy 1 tk. szárított
oregánó

(Kép a 106–107. oldalon.) Édesanyám soha nem ehetett pizzát a gluténérzékenysége miatt, ezért valódi küldetésé vált a számomra, hogy finom pizzát tehessek az asztalára. És itt is van!

(A túloldalón felsorolt feltétek 1 minipizzára elegendők, ezért szükség szerint a többszörösét készítsük el.)

Melegítsük elő a sütőt 200 °C-ra (gáztűzhely: 6-os fokozat). Keverjük az élesztőt a vízbe, majd lefedve hagyjuk állni egy meleg helyen 15 percig.

Közben a pizzaszószhoz hevítsük fel az olajat egy lábasban, és addig dinszteljük rajta a vöröshagymát és a fokhagymát, amíg a vöröshagyma el nem kezd puhulni. Ekkor hideg víz hozzáadásával hűtsük vissza, és tegyük hozzá a többi összetevőt. Főzzük 15 percig, amíg el nem érjük a megfelelő állagot.

Keverjük meg a vízben ázó élesztőt, majd hagyjuk állni még 5 percig.

Tegyük egy nagy tálba a lisztet és a sót. Nyomjunk egy kis mélyedést a közepébe, és töltsük bele az élesztős vizet. Gyúrjunk ruganyos tésztát (ha szükséges, adjunk hozzá még lisztet).

Vágjuk 8 egyenlő darabra a tésztát, mindegyiket gyúrjuk gombóccá, tegyük sütőpapírral bélelt lapos tepsire, és lapítsuk kerek lepénnyé. Kenjük meg paradicsomszósszal és a választott feltéttel (lásd szemben), süssük 5 percig, forgassuk el a lapot, majd süssük még 5 percig, vagy amíg el nem készül.

TÁPLÁLÓ FALATOK

A tönköly egy ősi búzafajta.

Sokkal kevesebb sikért tartalmaz,
mint a többi búzaféle, emellett
magas az ásványianyag-tartalma,
és kevesebb vegyi folyamaton
esik át. Azok is fogyaszthatják,
akik a közönséges búzára
érzékenyek.

Articsóka és bazsalikom mozzarellaival



- 2 konzerv-articsókaszív, vékonyra szeletelve
- 2 bazsalikomlevél, összemorzsolva
- 2 dkg bivalyomozzarella, apró darabokra törve

Cukkini és citrom fetával



- 1½ dkg cukkini, vékonyra szeletelve
- 3 citromhéj-csík, vékonyra szeletelve
- 1½ dkg feta, szétmorzsolva

Édeskömény és édesburgonya kecskesajttal



- 1 dkg édeskömény, vékonyra szeletelve
- 1½ dkg édesburgonya, vékonyra szeletelve
- ⅔ dkg kemény kecskesajt, részelve

Pirított fokhagyma, cékla és feta



- 3 gerezd fokhagyma, héjukban sütve (a héj nélkül)
- ¾ dkg cékla, vékonyra szeletelve
- 1 dkg feta, összemorzsolva

Nyugodtan kitalálhatunk a hangulatunkhoz vagy az évszakhoz illő egyéb pizzafeltét-recepteket is. Ezek a mi kedvenceink.