

DENISA RĂȚULEA

Gătește  
din  
inimă

REȚETE  
DELICIOASE ȘI  
SĂNĂTOASE



# Bine ai venit, om frumos!

LUNCH 11:30 - 12:30  
Selection of freshly  
made salads  
Small box 5.00  
Large box 7.50  
Add salad 3.00  
Cheese sandwich 5.50  
Vegan sandwich 5.50  
Frittata/Quiche 4.50  
Raw / other mains  
\*prices vary  
Soup 3.90  
Add bread 0.50  
Any questions?  
Just ask!

FRESH JUICES  
#1 brocc, kale, celery  
#2 pineapple, apple, ginger  
#3 beet, carrot, apple, ginger  
#4 Kiwi, cucumber & apple  
All made to order from  
organic fruit & veg!  
Reg. 3.50 Large 5.00  
#5 hot drinking 2.00  
Vinegar  
w/ raw honey  
Add ginger 0.50





Sunt mai mult decât încântată să scriu această introducere și, nu mai puțin, sunt extrem de fericită că o citești. Te felicit pentru pasul pe care îl faci spre o variantă mai sănătoasă, mai fericită, a propriei persoane. Deoarece am visat dintotdeauna să realizez o carte de bucate, mi-am pus pe de-a-ntregul inima și sufletul în ceea ce urmează să experimentați. Am creat o colecție de rețete, apoi le-am selectat pe cele mai populare în cadrul cursurilor mele, al voiajelor recreative și cluburilor de gătit pe care le organizez. Ele au fost testate și acceptate, astfel că pot într-adevăr să o ajute chiar și pe cea mai sceptică persoană să îmbrățișeze un stil de viață sănătos. Cartea pe care o țineți în mână are ca scop, așadar, să vă dea imboldul de a porni în călătoria spre o hrană naturală, ce vă va umple de vigoare, precum și să vă inspire în a privi mâncarea dintr-o perspectivă diferită.

Întotdeauna mi-a plăcut să gătesc și să obțin ceva bun cu un minimum de ingrediente. Cu ceva ani în urmă, imediat ce am urmărit pentru prima dată o emisiune pe teme culinare, am petrecut o seară întreagă învățând să manevrez cuțitul de bucătărie — și, spre disperarea mamei mele, am tocat o sacoșă întreagă de ceapă. Într-adevăr, mi-a plăcut mereu să gătesc, dar, sinceră să fiu, nu am mâncat întotdeauna așa cum o fac acum. Mulți ani m-am confruntat cu un exces de greutate corporală și cu dureri de spate îngrozitoare. La vârsta de 16 ani, după doi ani în care am purtat un corset pentru corectarea scoliozei, împreună cu medicul specialist am decis să mă operez, deoarece situația spatelui se înrăutățise. Astfel am devenit dintr-odată „Femeia de Fier“, cu două tije și zece șuruburi înfipite în coloana vertebrală, pentru a o îndrepta. Am trăit următorii ani încercând să mă adaptez la noua situație și, totodată, făcând eforturi să mă bucur de viață cât mai mult posibil. În ciuda determinării mele, durerea mă țintuia la pat zile întregi, iar după cinci ani am aflat că una dintre tije se rupsese în trupul meu. Firește, m-am îngrozit la gândul că acest lucru ar fi putut să-mi influențeze dramatic tot restul vieții. Pentru o fată ca mine, născută la Brașov și crescută la țară, în mijlocul unor peisaje mirifice, o astfel de senzație era insuportabilă. Oricum, nu am luat măsuri speciale, în sensul de a face vreo schimbare radicală, și mi-am continuat perioada de studenție ca orice tânără.

Dar viața îmi mai pregătise ceva. Pe când aveam 22 de ani, dubla pierdere a tatălui și a unchiului meu în decurs de câteva săptămâni, în preajma sărbătorilor de iarnă, a fost zdrobitoare — și totuși, a însemnat cea mai importantă lecție din viața mea. Cred că alegem cum să reacționăm la ceea ce se întâmplă în jurul nostru, că putem opta pentru a merge mai departe sau a rămâne înțepenți în aceeași mentalitate. Eu am ales să conștientizez faptul că suntem foarte fragili și că, înainte de a-i ajuta pe ceilalți, trebuie să ne punem propriile măști de oxigen. Astfel că am decis să nu mai aștept un prilej anume pentru a mă ocupa de sănătatea mea. Mi-am stabilit ca țel să mă eliberez de tije și șuruburi, să am mai multă grijă de mine. Aceasta nu s-a întâmplat peste noapte (nimic nu se întâmplă așa), însă hotărârea de atunci mi-a schimbat viața.

### „MOMENTELE LUĂRII DECIZIILOR SUNT CELE CARE NE CONTUREAZĂ DESTINUL“

Tony Robbins

M-am orientat subit spre alimentația pe bază de plante, alcalină, și am început să trăiesc după propriile convingeri. Mâncarea naturală, produsele vegetale, culorile lor superbe — totul mi se părea fascinant! Deodată mi-am descoperit fațete complet noi ale mai vechii pasiuni pentru gătit. Am descoperit, de asemenea, ce presupune nutriția corectă și faptul că înlocuirea câtorva ingrediente poate avea un impact major atât asupra dispoziției mele, cât și în privința alinării suferințelor trupesti. Toate acestea au evoluat, în timp, către un alt fel de a fi — unul frumos. Procesul nu a avut loc peste noapte, fiind necesari ani întregi pentru adaptare, pentru a învăța ce îi trebuie corpului meu, pentru a mă vindeca fizic și emoțional... Dar a devenit „A Doua Mea Natură“ — *Second Nature*.

În sfârșit, în noiembrie 2015, am fost pregătită sufletește pentru marea operație, prin care mi-au fost îndepărtate tijele. Un an mai târziu, când scriu rândurile acestea, pot declara că nu m-am simțit niciodată mai liberă, mai flexibilă, în stare să mă mișc în orice fel — și, ca să sărbătoresc, am mers cu bicicleta de la Londra la Paris. Pentru că pot! Și vreau să știți că și tu poți face orice îți propui. Sunt recunoscătoare pentru tot ce s-a întâmplat, ca și pentru tot ce urmează să se întâmple în viitor.

Mâncarea a reprezentat o componentă majoră în transformarea mea. Una dintre lecțiile-cheie pe care mi le-am însușit constă în aceea că nu există șabloane universal valabile atunci când vine vorba despre alimentație. Cred că totul este de natură personală. Suntem ceea ce respirăm, ceea ce bem și ceea ce eliminăm. Suntem suma acțiunilor, reacțiilor și credințelor noastre, începând cu ce introducem în corp. Și, foarte important, suntem diferiți unii de alții. Fie că ne dăm seama sau nu, trupurile noastre au abilitatea de a-și reveni chiar și din cele mai dificile situații, în ciuda presiunilor la care le supunem. O stare bună de sănătate este suma alegerilor noastre. O stare precară de sănătate este rezultatul acumulării de toxine în organism.

Ca întreg, corpul vostru dispune de o metodă proprie de a se elibera de toxinele care îl infestază zi de zi. Și totuși, asemenea unui sistem de drenaj, se poate înfunda sau se poate uza câteodată. Iar aici putem interveni noi, pentru a-i face treaba mai ușoară.

Mâncarea este unul dintre modurile principale prin care toxinele ne pătrund în corp. Stimulenți precum zahărul rafinat, cofeina, alcoolul și alimentele procesate, aditivii alimentari și conservanții pătrund în organismele noastre, lăsând în urmă toxine. Pentru a completa „paleta” substanțelor nocive, suntem expuși involuntar la chimicale din diverse surse — de la poluarea urbană la produsele de înfrumusețare pe care le aplicăm pe piele, de la hainele din fibre sintetice la produsele de curățenie folosite în casă. Indiferent dacă le conștientizăm sau nu existența, acestea sunt prezente întotdeauna în preajma noastră.

Chiar și așa, putem lua decizii prin care să ne îmbunătățim sănătatea, nivelul de energie și starea generală. Putem alege să înlocuim alimentele artificiale, procesate, cu variantele lor naturale. Nu este niciodată prea târziu pentru a face o schimbare și, în plus, până și cea mai mărunț schimbare va avea efecte benefice substanțiale.

După părerea mea, opțiunea pentru hrana *raw* și creșterea aportului de alimente vii este o metodă fantastică de a începe acest proces. Astfel puteți elimina foarte multe dintre toxinele adunate în numeroșii ani în care ați consumat mâncare procesată și v-ați confruntat cu stresul — toxine pe care organismul n-a izbutit să le îndepărteze la timp. Ulterior, rămâne să hotărâți în ce procent doriți să introduceți alimentația *raw* în dieta voastră. Bunăoară, am observat că la mine variază în funcție de starea vremii și de nivelul stresului cu care mă confrunt (fie el fizic, la un antrenament, fie psihic, provocat de o situație anume). Nu există un răspuns exact pentru asta, încât ar fi o greșeală din partea mea să vă indic vreun procent. Însă vă încurajez să vă bucurați de explorarea rețetelor din cartea de față și să vedeți ce preparate dau rezultate pozitive în cazul propriu.

În acest volum veți găsi rețete de smoothie-uri verzi, rețete pentru micul dejun, prânz, cină, precum și pentru deserturi și condimente. Întreaga carte poate fi folosită ca un plan alimentar pentru 10 zile, dar îl puteți extinde cu ușurință pe o lună, dacă gătiți mai multe porții odată și dacă repetați unele dintre mese. Pentru aceasta am inserat, la finalul cărții, o listă de cumpărături cu tot ceea ce vă trebuie timp de 10 zile și un planificator al meniurilor. Cele mai multe rețete sunt pentru două porții, dar eu vă sugerez să păstrați din ele și pentru a doua zi, căci astfel veți economisi timp și bani.

Îmi doresc să folosiți această carte ca pe o temeinică sursă de inspirație, pentru a vă deschide inima spre gătit și spre jocul cu texturile, culorile și mirodeniile. Tocătorul de bucătărie va fi pânza albă de șevalet pe care vă veți așterne creația.

Nădăjduiesc să vă pot face această experiență mai amuzantă, mai gustoasă și mai plăcută. Pentru sănătatea dumneavoastră înfloritoare!

Cu toată dragostea,

*Denisa*

Eu, \_\_\_\_\_, voi  
*mânca, voi iubi și voi râde.*

Mă voi hrăni cu mâncare adevărată și voi face mișcare.

**POT TRĂI PLINĂ DE MULȚUMIRE ȘI DANSA CU BUCURIE.**

Mă voi îndepărta de ideile imateriale și de gândurile rele din viața mea & voi nutri gânduri și sentimente care mă vor duce către

**O FERICIRE MAI MARE, IUBIRE DE SINE ȘI ÎNGĂDUINȚĂ**

*Voi investi în comunitate*

Voi crede în mine însămi. Voi crede în ceilalți.

**VOI GĂSI NENUMĂRATE MOTIVE să iubesc și să sper**

Am curajul SĂ APELEZ LA OAMENI & EXPERIENȚE NECUNOSCUTE.

*Aleg creativitatea, și nu automulțumirea.*

STIMA DE SINE

— în locul —

**RUȘINII**

&

conectarea cu ceilalți

**în locul izolării.**

*Îmi voi deschide inima*

ÎN CIUDA ORICĂREI TEMERI, DURERI,  
INCERTITUDINI ȘI ÎNDOIELI

și voi găsi, în schimb, bucuria & speranța

**ASTĂZI, SUNT ÎN VIAȚĂ.**



7 PRINCIPII ALE

*unui stil de  
viață sănătos*







1. ALCALINIZEAZĂ-TE
2. HIDRATEAZĂ-TE
3. MĂNÂNCĂ... ÎN CULORI
4. ALEGE MÂNCARE ADEVĂRATĂ
5. SUPLIMENTEAZĂ-ȚI HRANA ÎN MOD NATURAL
6. TRANSFORMĂ ÎN SUC VERDEȚURILE ȘI FRUCTELE
7. MESTECĂ BINE ALIMENTELE & LICHIDELE



# 1. ALCALINIZEAZĂ-TE

Sunteți familiarizat cu echilibrul acid–alcalin? Organismul uman are nevoie în permanență de un pH stabil pentru a supraviețui. Echilibrul dintre acizi și baze (substanțe cu proprietăți alcaline) este reglat în mod natural de corpul nostru, dar este influențat de alegerile privind stilul de viață pe care le facem. Așadar, stilul de viață sau alimentele pe care le mâncăm influențează nivelul pH-ului. Deoarece sângele are un pH alcalin și orice variație a acestuia poate duce la vătămări ulterioare, chiar la moarte, corpul va investi întotdeauna energie în a se redresa, crescând sau scăzând pH-ul sângelui până la valoarea 7,4 (7,35–7,45).

Atunci când ne gândim la mâncare, trebuie să ținem cont de faptul că fiecare aliment are un profil diferit, fie acid, fie bazic, dar în același timp are și un efect generator de aciditate sau de alcalinitate atunci când este ingerat și intră în contact cu substanțele din stomac. Astfel, după ingerarea alimentelor, apar reziduuri ce pot influența pH-ul, lăsând organismul alcalin sau acid.

Asta înseamnă că dacă aveți o alimentație exagerat de acidă, organismul va consuma foarte multă energie pentru a-și echilibra nivelul pH-ului, aducându-l la valoarea normală; același proces se petrece și în cazul unei diete prea alcaline.

Un stil de viață ponderat ne poate ajuta să ne conservăm energia, să ne simțim mai bine, să fim mai sănătoși. Alegând alimente și băuturi alcaline avem puțința de a influența acest echilibru, pentru a-l păstra într-o zonă sănătoasă, ușor alcalină, iar astfel reducem inflamația țesuturilor, diminuăm stresul și menținem sănătatea sistemului osos.

Un mediu alcalin va crește rezistența oaselor, cu o importanță deosebită în păstrarea sănătății acestora. Știați că atunci când sângele are un pH acid, pentru a restabili echilibrul, corpurile noastre eliberează calciu (mineral alcalinizant) din oase? Acest lucru poate duce la slăbirea lor, la pierderea de minerale și la osteoporoză. E o nebunie! Mai ales când te gândești la dimensiunile propagandei duse în sprijinul necesității de a bea lapte pentru a avea oase puternice. Vai!

În starea lor naturală, alimentele au un anumit pH, dar la contactul cu organismul nostru, după ingerare, lucrurile se schimbă. De exemplu, lămâile sunt acide, însă prin digestie capătă o formulă alcalină. Mâncărurile generatoare de acid provin de obicei din surse de origine animală, din alimente procesate și rafinate. Cu cât sunt mai complex prelucrate și cu cât există mai multe ingrediente necunoscute în alimente, cu atât acestea devin mai acide.

Clorofila reprezintă un excelent indicator al faptului că alimentul este alcalin — așadar, alegeți cât mai des verdețurile!



**SFAT:** Adăugați în apa de băut zeamă de lămâie proaspăt stoarsă — ori încercați același lucru cu felii de castravete și ierburi (busuioc, mentă). Dacă apa simplă vi se pare fadă, ele îi vor îmbunătăți nu doar gustul, ci și calitatea.

„Dacă intrați pentru prima dată în contact cu alimentația sănătoasă și intuitivă, cu siguranță vă veți simți răsfățați în cel mai înalt grad. Este introducerea perfectă în principiile acestui stil de viață, căci autoarea vă va lua de mână și vă va ghida atent, pas cu pas, pentru a îngloba admirabilele sale creații culinare în hrana voastră, în existența voastră.“

*Russell James*  
therawchef.com

