



**REȚETE CU GERMENI
ȘI VLĂSTARI**

SURSE DE SĂNĂTATE ȘI DE ENERGIE

Ligia Pop

CUPRINS

Cuvânt de început	5
Peste 50 de rețete cu germeni și vlăstari	7
Salate	9
Salată de vară cu vlăstari	10
Raw <i>tabbouleh</i>	12
Salată cu linte și verdețuri	14
Salată cu dressing indian	16
Salată pentru gusturi alese	18
Salată din opt feluri de vlăstari	20
Salată cu pătrunjel și linte roșie	22
Salată cu leurdă și linte	24
Salată din vlăstari cu năut fiert	26
Spaghete din alge cu legume și vlăstari	28
Salată din spaghete vegetale	30
Tagliatelle din morcovi	32
Salată din ridiche albă și vlăstari	34
Salată de ridichi roșii	36
Salată cu vlăstari de mazăre	38
Salată cu dressing din spirulină	40
Salată de spanac cu alge dulse	42
Salată cu plante diverse	44
Salată de vlăstari cu maioneză	46
Salată de vlăstari cu varză albă	48
Salată de vlăstari cu varză murată	50
Humus din năut germinat	52
Humus din năut încolțit cu ardei roșii copti	54
Sucuri	57
Suc din castraveți și vlăstari	60
Suc din spanac și broccoli	62
Suc cu broccoli și păpădie	64
Suc din grâu cu mere	66
Suc din kale și mentă	68
Suc din kale și vlăstari de floarea-soarelui	70
Suc cu schinduf și napi	72
Suc cu vlăstari de cresson	74
Suc cu vlăstari de hrișcă	76

Suc cu cătină proaspătă și vlăstari	78
Suc din frunze de urzică	80
Suc din varză și vlăstari	82
Suc de salată roșie și vlăstari	84
Suc de sfeclă verde și vlăstari	86
Suc de mangold cu vlăstari	88
Suc din frunze sălbatice.	90
Suc de cătină și vlăstari	92
Suc de iarbă-grasă și vlăstari	94
Suc din frunze de spanac peren și vlăstari	96
Suc din varză creță și vlăstari	98
Suc de grâu	100
Smoothie-uri	109
Smoothie din frunze sălbatice și vlăstari	110
Smoothie de măcriș și ovăz	112
Smoothie din lobodă și vlăstari	114
Smoothie din spanac peren și vlăstari	116
Smoothie din cătină cu frunze sălbatice	118
Smoothie din goji proaspăt cu vlăstari.	120
Smoothie din unișor cu vlăstari	122
Smoothie din pomelo și vlăstari de floarea-soarelui	124
Motivația de a consuma sucuri și smoothie-uri	127
De ce am consuma vlăstari și germeni?	135
Un ghid al germinării — Sfaturi generale	139
Ustensile necesare	143
Potențiale probleme	147
15 feluri de germeni și vlăstari — Ghid pentru încolțire și creștere	151
Vlăstari din semințe de floarea-soarelui	153
Vlăstari din alfa (lucernă)	161
Vlăstari din broccoli	167
Vlăstari din boabe de mază verde	173
Vlăstari din ridiche albă sau roșie	177
Vlăstari din trifoi	183
Vlăstari din boabe de năut și adzuki	189
Vlăstari din kale	195
Germeni de fasole mung și linte roșie	201
Germeni de quinoa	207
Germeni de hrișcă	211
Iarbă de grâu	215
Bibliografie selectivă	223



CUVÂNT DE ÎNCEPUT

Vă prezint o carte cu peste 50 de rețete delicioase care conțin germeni și vlăstari — carte ce reprezintă totodată un ghid complet de germinare și creștere a vlăstarilor. Aici veți găsi atât rețete de salate foarte sățioase, cât și de sucuri și smoothie-uri bogate în substanțe nutritive, atât de necesare la toate vârstele.

Vlăstarii sunt ingrediente care nu ar trebui să lipsească din alimentația zilnică a nimănui, indiferent dacă acea persoană se hrănește la modul tradițional sau are o alimentație cu preponderență *raw*. În decursul anilor, am încercat numeroase preparate culinare în care am folosit germenii și vlăstarii, consumându-i sub formă de sucuri, smoothie-uri ori salate, în felurite combinații de ingrediente crude sau

gătite, și de fiecare dată rezultatul a fost uimitor. De aceea m-am gândit ca, în acest ghid de germinare și creștere a vlăstarilor, să existe și o secțiune de rețete, cu scopul de a vă da idei despre felul în care îi puteți utiliza în alimentația zilnică. Vă ofer indicații privind pregătirea unor salate savuroase, a unor humusuri foarte apetisante, precum și rețete de sucuri și smoothie-uri.

Un lucru e bine de reținut la punerea în practică a rețetelor: dacă se întâmplă să nu aveți unul-două tipuri de vlăstari sau germeni ce figurează în lista de ingrediente, puteți face fără probleme sucul, smoothie-ul sau salata și în lipsa lor, întrucât gustul minunat al preparatului final nu va avea de suferit.





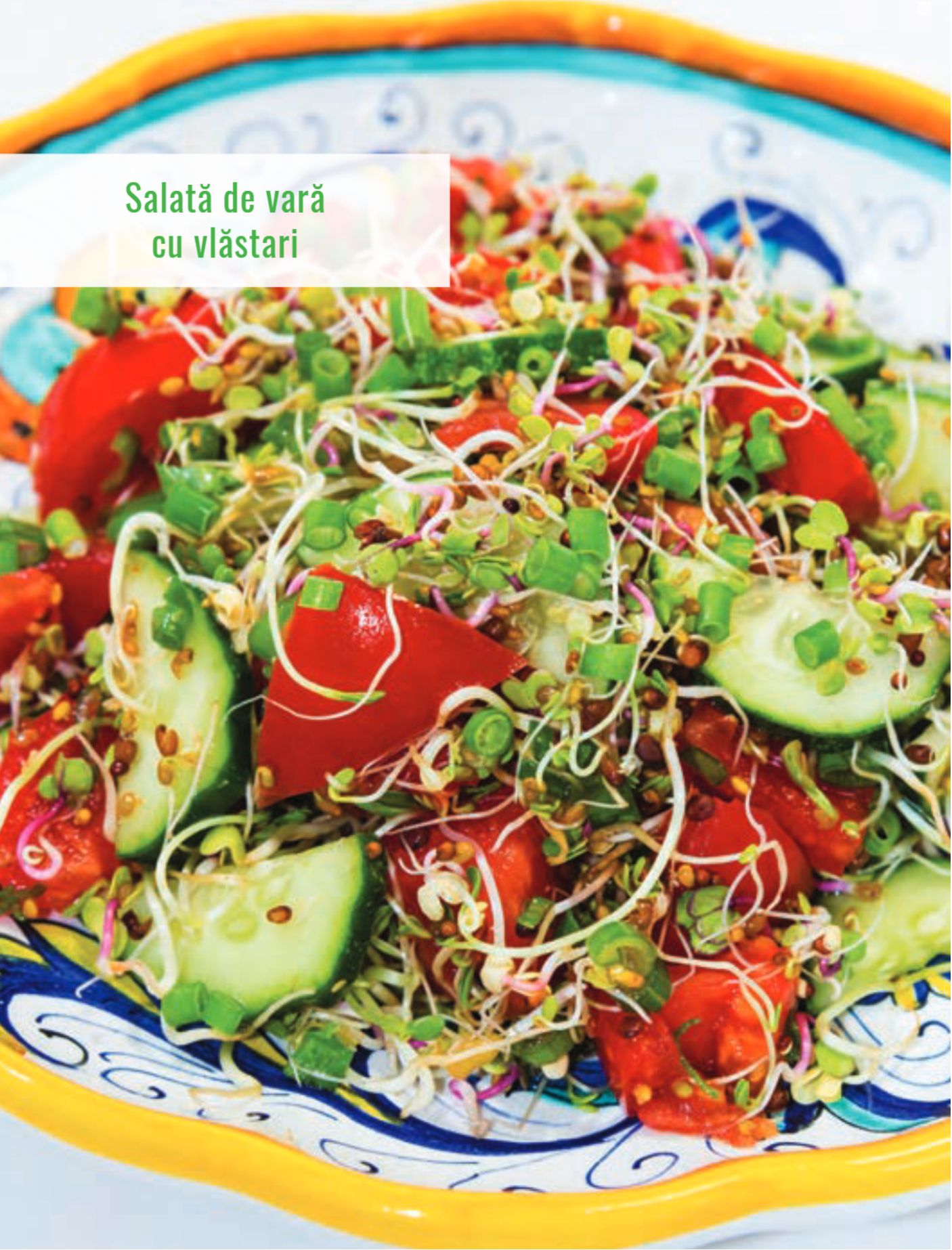
**PESTE 50 DE REȚETE
CU GERMIENI ȘI VLĂSTARI**





SALATE

Salată de vară
cu vlăstari



Ingrediente:

3 roșii
2 castraveți
1 legătură de ceapă verde
25 g vlăstari de schinduf
25 g vlăstari de ridiche
ulei presat la rece
sare neiodată de ocnă, după gust

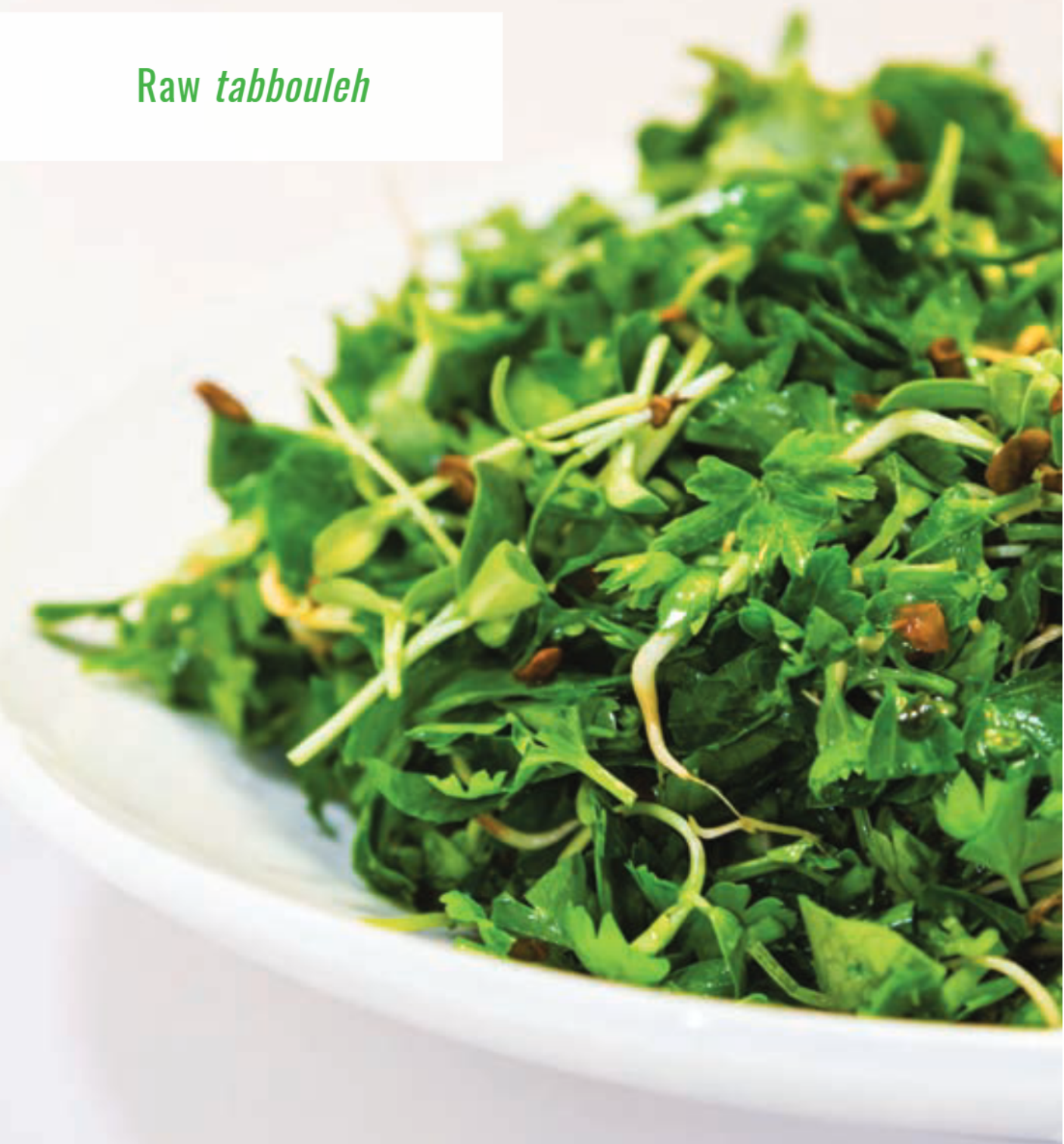
Instrucțiuni:

Roșiile și castraveții de grădină se taie în felii. Ceapa se toacă mărunt, sau în funcție de preferințe, apoi se amestecă uniform cu roșiile și castraveții. După ce se spală sub jet de apă, vlăstarii se scutură de excesul de apă și se combină cu restul ingredientelor. Salata se consumă imediat, mestecând lent fiecare îmbucătură.

Păstrare și consum:

Ar fi ideal ca salata să fie consumată imediat, însă dacă nu este posibil, se poate păstra la frigider încă 1–2 ore, într-un bol de sticlă sau plastic (fără BPA), cu capac.

Raw tabbouleh



Ingrediente:

3 legături de pătrunjel
50 g vlăstari de schinduf
zeama de la o lămâie
sare neiodată de ocnă, după gust

Instrucțiuni:

Pătrunjelul se toacă mărunt, împreună cu vlăstarii de schinduf, după care se adaugă zeama de lămâie și sarea. Mâncați salata de îndată. După preferință, puteți îngloba în ea și alte verdețuri — sau roșii, castraveți, ardei grași roșii etc.

Acest *tabbouleh* ar trebui consumat cel puțin o dată pe săptămână, datorită cantității mari de vitamina C regăsită în pătrunjel și a beneficiilor pe care le aduce organismului. Pe lângă faptul că înlătură oboseala, dizolvă calculii biliari, îmbunătățește funcția ficatului, a splinei, a rinichilor și a glandelor suprarenale, salata ajută și în cazul unor infecții ale urechilor sau în afecțiuni ale splinei. În plus, întărește sistemul imunitar, îmbunătățește digestia, acționează ca un antioxidant foarte puternic și un alcalinizant al sângelui etc.

Păstrare și consum:

Ar fi ideal ca salata să fie consumată imediat, însă dacă nu este posibil, se poate păstra la frigider încă 1–2 ore, într-un bol de sticlă sau plastic (fără BPA), cu capac.

Salată cu linte
și verdețuri



Ingrediente:

200 g linte roșie fiartă
100 g năut fiert
2 legături de ceapă verde
2 legături de leurdă (opțional)
100 g vlăstari de floarea-soarelui
2 legături mari de mărar
zeama de la o jumătate de lămâie
sare neiodată de ocnă, după gust

Instrucțiuni:

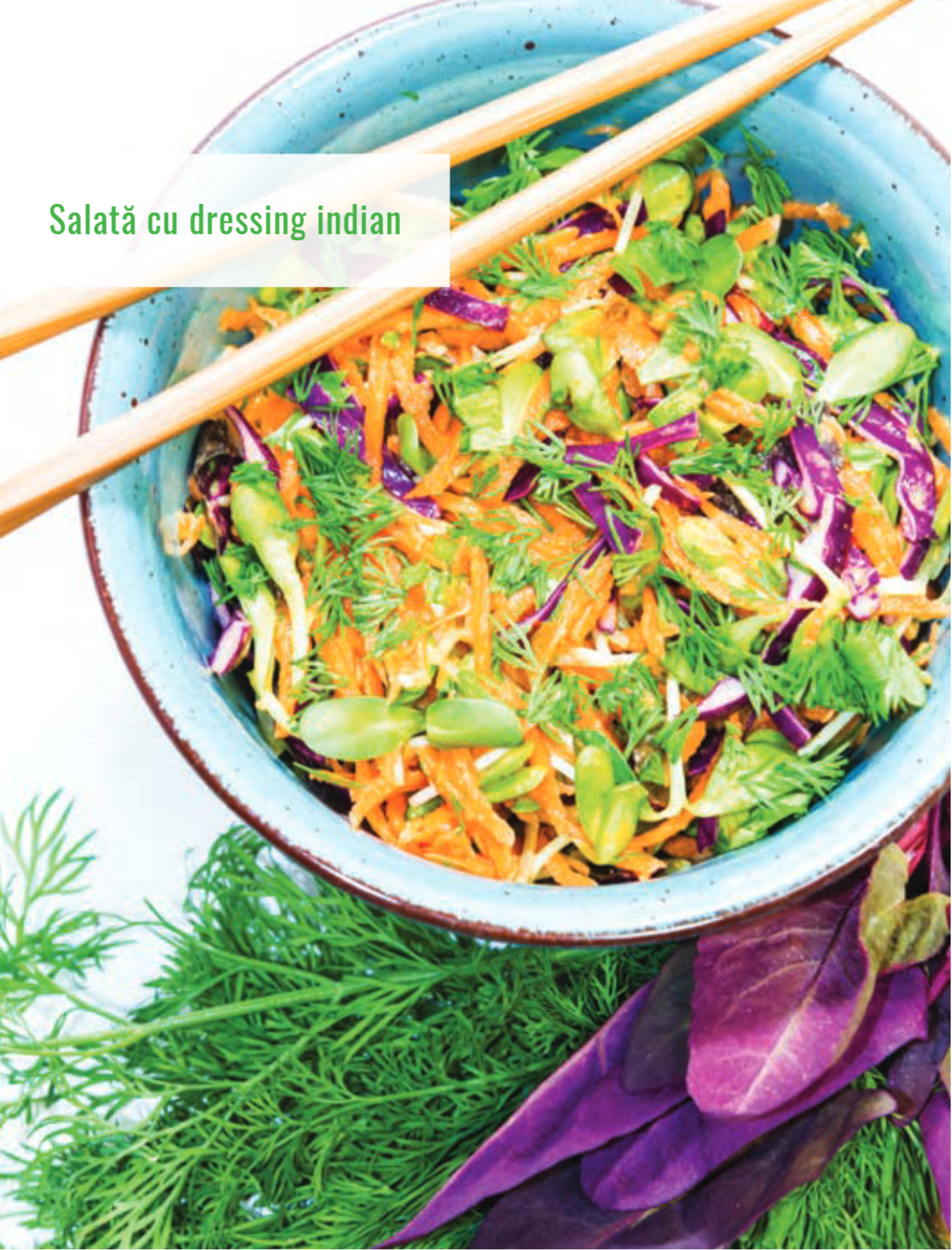
Lintea roșie se fierbe timp de 7–8 minute, până când se înmoaie. La fel se procedează și cu năutul. La modul ideal, toate boabele de leguminoase (plante cu păstăi, din familia fasolei) ar trebui să fie lăsate la germinat înainte de fierbere, cu scopul de a le face mai ușor de digerat și folosit de către corpul uman.

Ceapa verde, leurda, vlăstarii de floarea-soarelui și mărarul se toacă mărunt. După ce toate ingredientele au fost bine amestecate, se consumă preparatul imediat. Aceasta este una dintre salatele preferate ale familiei noastre. E foarte sățioasă, se face ușor și conține din belșug proteine, minerale—precum calciu, magneziu, fier, siliciu—și vitamine.

Păstrare și consum:

Ar fi ideal ca salata să fie consumată imediat, însă dacă nu este posibil, se poate păstra la frigider încă 1–2 ore, într-un bol de sticlă sau plastic (fără BPA), cu capac.

Salată cu dressing indian







Ligia Pop este un nume recunoscut in domeniul alimentației *raw food* din România, dar și pe plan internațional. Consultant în nutriție *raw* și maestru bucătar în alimentația fără foc, a publicat până în prezent opt cărți de specialitate: *Rețete vegane fără foc* (care a câștigat, în 2014, cel mai prestigios premiu la etapa națională a Gourmand World Cookbook Awards, în cadrul categoriei „Best Vegan Cookbook”); *Jurnal de sarcină: sfaturi pentru o naștere fără frică și un bebe sănătos*; *Deserturi raw pentru copii și părinți sănătoși*; *Sfaturi pentru o viață mai sănătoasă*; *Diversificarea raw și vegană: sfaturi și rețete pentru bebeluși și copii mai mari*; *Un ghid al detoxifierii în 15 zile*; *Jurnalul unei mame: ghid pentru creșterea copiilor până la 3 ani*, precum și cartea de față, ajunsă acum la a treia ediție.

Este singurul *raw chef* din lume care a primit, în anul 2011, distincția mondială *YouTube Next Chef*. Pe lângă numeroasele sale activități, organizează evenimente naționale care promovează un stil de viață sănătos și echilibrat, fiind totodată gazda show-urilor TV online „Ligia’s Kitchen” și „De vorbă cu Ligia”.

Pentru mai multe detalii, vizitați: ligiapop.com

Reprezentând un ghid complet de creștere a germenilor și vlăstarilor, ediția de față a fost îmbogățită cu o secțiune extrem de utilă: peste 50 de rețete care includ aceste tinere plante – surse concentrate de clorofilă și substanțe nutritive, esențiale pentru o viață sănătoasă.

Astfel, veți găsi aici nu doar sfaturile necesare pentru a obține acasă aceste mici miracole ale naturii, ci și modul de a prepara din ele salate hrănitoare, humusuri apetisante, sucuri și smoothie-uri savuroase, ce vă vor oferi – chiar dacă aveți o alimentație tradițională – un plus de energie și vitalitate.



CURTEA VECHÉ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titlurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

www.curteaveche.ro

ISBN 978-606-44-0010-9



9 786064 400109