

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Wybierając między życiem i śmiercią	13
Czym jest witalność?.....	13
Twórcza współpraca z naturą w dziedzinie diety.....	14
Mądry witarianizm.....	17
Informacje pochodzące od natury i ewolucja człowieka.....	18
Objawy wzrostu żywotności	20
Obróbka termiczna pokarmu jako zerwanie więzi z naturą	22
Śmiertelne zagrożenie za każdym rogiem.....	24
GMO: witaj w piekle.....	26
Rozdział 2. Pokarm niosący życie	31
Surowy pokarm dla człowieka i zwierząt	31
Czy istnieje dieta idealna?.....	33
✦ Czy mięso faktycznie jest szkodliwe?	34
✦ Jakie są zalety i wady wegetarianizmu?.....	35
✦ Surowa odmiana wegetarianizmu?.....	36
✦ Czy możliwa jest monodieta mleczna?	37
Wyrośnięte dzieci w kuchni.....	37
Mechaniczna obróbka pokarmu.....	39
Substancja i struktura w pożywieniu	40
Naturolubie i przetrwanie ludzkości.....	41
Informacja i energia w pożywieniu	43
Kiedy informacji jest zbyt wiele.....	46
Przyjaźń z pożywieniem	48
Czy wegetarianie zabijają?	50
Świadome odżywianie.....	51

Typowe błędy wegetarian	53
✦ Ciastka i tłuszcze trans.....	53
✦ Rehabilitacja produktów mlecznych	54
✦ Spożycie soi.....	55
✦ Czy odrzucić sól?	56
✦ Pożyteczne tłuszcze.....	58
✦ Niedobór enzymów w pokarmie	60
✦ O pożytku tabletek i proszków.....	60
✦ Spożycie produktów ekologicznych	61
✦ Jak często należy jeść?.....	63
✦ Nie wszystko, co surowe, jest zdrowe.....	63
✦ Nie wszystkie kiełki są dobre	64
✦ Dogmat monodiety witarianńskiej.....	64
✦ Pokarm gotowany – nie zalecany ale też nie zakazany ..	65
✦ Czy surowy pokarm może sam się trawić?	66
✦ Nie jest prawdą, że wszystkie enzymy rozkładają się w temperaturze ponad 43°C	66
Gorąca fermentacja	67
Podstawowa metoda fermentacji enzymatycznej na gorąco	69
✦ Opis metody GFE	72
Unikajmy dogmatów	73
Stawiajmy przed sobą wyraźny cel.....	73
Źródła aminokwasów egzogennych.....	75
Dieta migdałowa doktora Kelley'a	80
Niezbędne kwasy tłuszczowe	81
Dieta Johanny Budwig	85
Podgrzewanie pokarmu.....	87
Kilka słów o diecie rozdzielnej	88
Pięć smaków	91
Tajemnica szytywania informacji.....	92
Pociąg z jedzeniem	93
Zielony ocean życia	97
Praktyczne aspekty odżywiania się zieleniną.....	99
Przepisy ludowe – doświadczenie tysiącleci.....	103
Krótko o kiszeniu	105
Witarianizm, alchemia dietetyczna, Naturolubie	107

Rozdział 3. Rewolucja w kuchni.....	113
Zacznijmy od reorganizacji kuchni	113
Minimalny zestaw sprzętów kuchennych	114
Blendery	118
Wyciskarki	118
Elektryczny rozdrabniacz.....	119
Kwasomierz (miernik PH)	120
Ergonomia w kuchni.....	120
Zapasy.....	121
Współpraca naturolubów.....	122
Zwiększenie świadomości społecznej na temat	
naturalnego żywienia.....	123
Rady dla zajętego człowieka	126
Jak spożywać żywy pokarm?	129
Jak prawidłowo spożywać olej lniany?.....	137
Czy naturalne odżywianie może wyleczyć raka?.....	139
Okres przejściowy	140
Rozdział 4. Przepisy od Matki Natury	145
Jak powstawały przepisy?.....	145
Potrawy słodkie	146
✦ Słodkie kulki z migdałów	147
✦ Słodkie krówki orzechowe.....	150
✦ Cukierki z sezamu	151
✦ Cukierki z obranych migdałów	152
✦ Cukierki z pyłku kwiatowego	153
✦ Prawdziwa czekolada	154
✦ Prawdziwe trufle czekoladowe.....	156
✦ Torty z agaru	157
✦ Galaretki, ciasta i cukierki z kwiatów	158
✦ Pastyła jabłkowa	159
✦ Marmolada z hurmy (owocu kaki)	160
✦ Banany z chałwą z pestek dyni	160
✦ O łączeniu orzechów i owoców	161
✦ Orzech brazylijski z awokado	163
✦ Orzechy brazylijskie z zieleniną	163

Surowe zupy	163
✦ Szampan warzywny	164
✦ Warzywna zupa krem.....	166
✦ Zupa warzywna ze świeżą zieleniną i czosnkiem	167
✦ Zupa warzywna z kolendrą i orzechami włoskimi.....	167
✦ Zupa z kielków pszennych.....	168
✦ Żywy kisiel owsiany	169
Drugie dania	169
✦ Najłatwiejsze drugie danie	171
✦ Klopsiki z orzechów brazylijskich z czosnkiem.....	172
Zielone bogactwo.....	173
Zielone kasze	174
✦ Kasza z natki pietruszki	175
✦ Zielone kasze z chwastów.....	176
✦ Zielona kasza z natki pietruszki, pestek z dyni i jabłek	179
✦ Zielony koktajl.....	180
✦ Klopsiki z mniszka lekarskiego z orzechami	180
✦ Zielone ciastka.....	181
✦ Klasyczna „zielonka” z trawy pszenicy.....	183
✦ Moje podstawowe zielone danie	184
✦ „Zielonka” z trawy w proszku.....	185
✦ Zielona „śmietana”	186
✦ Jeszcze jedno danie z mięszu z traw	187
Kasze z żywego ziarna	187
✦ Tajemnica jarej pszenicy.....	189
✦ Kasza z wykiełkowanej pszenicy	190
✦ Kasza z wykiełkowanego owsa.....	191
✦ Kasza z wykiełkowanej fasoli mung.....	192
✦ Zamiast kaszy manny	193
✦ Kasza gryczana ekspresowa	196
✦ Kasze, które można szybko przygotować	197
✦ Właściwości kaszy lnianej	198
Chleby z żywego ziarna.....	199
✦ Żywy chleb z pszenicy jarej.....	200

✦ Warianty przygotowania żywego chleba	201
✦ Ciastka z prosa	201
✦ Pierniki z pszenicy	202
Fermentacja zamiast obróbki termicznej	203
Dopuszczalne ustępstwo na rzecz obróbki termicznej	203
Bazowe przepisy fermentacji na gorąco	204
✦ Kasza z kielków pszenicy	205
✦ Kasza z kielków gryczanych	207
✦ Soczewica z migdałem	208
✦ Chrupiące żyto	210
Gorąca fermentacja enzymatyczna kasz	
dostępnych w sprzedaży	211
✦ Gorące migdały	213
✦ Owsianka fermentowana enzymatycznie na gorąco	214
✦ Owies jest nagi!	215
✦ Kasza perłowa, proszę Waszmości	216
✦ Oto orkisz	218
✦ Kasza gryczana fermentowana enzymatycznie	219
Żywe przyprawy	220
✦ Proszek z liści mniszka lekarskiego	221
✦ Proszek z liści babki	221
✦ Proszek z natki pietruszki i selera	222
✦ Przyprawa do potraw z warzyw i orzechów	222
✦ Orzechowa posypka do potraw warzywnych	223
✦ Posypka orzechowa do potraw słodkich	
i owocowych	223
Sfermentowane enzymatycznie herbaty ziołowe	224
✦ Herbata fermentowana z truskawki, maliny,	
porzeczeki	225
✦ Wierzbówka kiprzyca	226
✦ Herbata z liści orzecha laskowego (leszczyny)	226
✦ Herbata brzoza	227
✦ Herbata z korzeni lukrecji	227
Kilka rad na temat soków	228
Właściwa wyciskarka	228

Rozcieńczanie soków	229
Soki przed jedzeniem.....	229
„Przekąszajcie” żywymi sokami.....	230
Zielone eliksiry zdrowia	230
Potrawy z kwiatów	232
✦ Lilie i liliowce	233
✦ Róże i piwonie	234
✦ Kwiaty ogórków, kabaczków, dyni i tykw.....	235
✦ Koktajle kwiatowe	235
Słodycz całych Niebios.....	237
Pasty orzechowe i chałwa.....	237
Potrawy „mleczne” z orzechów.....	239
✦ Mleko migdałowe	240
✦ Mleko z sezamu	242
✦ Słone jogurty.....	242
✦ Majonez orzechowy	243
✦ Sery orzechowe	243
✦ Lody orzechowe	245
Dodatkowa fermentacja potraw z orzechów.....	246
Kwasy, kiszonki i sery	247
✦ Kiszonki z warzyw i owoców	247
✦ Klasyczna kiszonka i ser z wytlóków warzywnych.....	249
✦ Kwasy z wytlóków owocowych	250
✦ „Wytrawne” kwasy z wytlóków	251
Jak przeprowadzić odkwaszenie?	253
✦ Kwaszone kielki pszenicy	254
✦ Kiszonka i ser z zieleniny	256
✦ Podagrycznik kiszony	256
✦ Kiszonki i sery z ziół leczniczych	257
✦ Kwasy z otrębów	258
Ożywianie martwej żywności pokarmu za pomocą kiszenia	259
Imitacje pokarmowe.....	261
✦ Chipsy z jabłek.....	261
✦ Jabłko z jabłkami	262
✦ Napoje „wyskokowe”.....	263

✦ „Balyk” i „wobla” na agarze.....	264
✦ „Kielbaski wędzone” z orzechów.....	265
✦ „Oliwki” z wierzbowki.....	266
✦ „Kalmary” z kielków fasolki mung.....	266
✦ „Kefiry” z ziaren.....	267
Potrawy okresu przejściowego.....	268
✦ Kasza z mąki jaglanej.....	269
✦ „Spaghetti” z kielków pszenicy.....	271
✦ Parzony chleb z kielków pszenicy.....	272
✦ Niedosmażone ziemniaki.....	273
Przepisy Johanny Budwig.....	275
✦ Śmietana twarogowo-lniana.....	275
✦ Majonez według Budwig.....	276
✦ Linomel.....	277
✦ Musli według Budwig.....	277
Kilka dodatkowych słów o diecie Budwig.....	278
Jak przyrządzić prawidłowy twaróg?.....	278
Kilka dodatkowych niezwykłych przepisów.....	280
✦ Kasza z żołądzi.....	280
✦ Nasiona mniszka.....	282
Najlepszy naturalny antybiotyk z grejpfrutów.....	282
Antyoksydant z winogron.....	283
Wyciągi miodowe.....	284
Żywa konfitura.....	285
Rozdział 5. Jak włączyć się do życia planety?.....	287
A więc wnioski.....	287
Bezpośredni głos Natury.....	291
Sto miliardów na planecie.....	293
Podziękowania.....	295