

ELÇİN OFLAZ'LA
raw food
mucizesi

enerjik ve genç kalmak için
pratik, lezzetli, GURME TARİFLER

Yeni İnsan Yayınevi - 384

Güncel Serisi - 12

Raw Food Mucizesi

Elçin Oflaz

I. Baskı: Remzi Kitabevi, İstanbul, Şubat 2017

II. Baskı: İstanbul, Mayıs 2022

ISBN: 978-625-7537-69-8

Genel Yayın Yönetmeni: Aytaç Timur

Editörler: Nur Arıoğul – Nesrin Arslan

Kapak Fotoğrafı: Enis Onur

Kapak Tasarımı: Hüseyin Varış

Ürün fotoğrafları: Tak Gözüm, Zaira Gül Dip, 123rf (dleonis 16; alisafarov 35; lidante 38), Shutterstock 117

Sertifika No: 12186

© Tohum Yayıncılık Turizm Reklam ve Sağlık Hizm. San. Tic. Ltd. Şti.

İçerenköy Mah. Değirmenyolu Cad. Kutay İş Merkezi B Blok No:18/6 Ataşehir/İstanbul

Tel:(0 216) 489 84 08

Tüm hakları saklıdır. Yayıncının yazılı izni olmaksızın, tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında, hiçbir yolla çoğaltılamaz.

www.yeniinsanyayinevi.com

yeniinsanyayinevi@gmail.com

newhumanpublisher@yahoo.com

[facebook/yeniinsanyayinevi](https://facebook.com/yeniinsanyayinevi)

[instagram/yeniinsanyayinevi](https://instagram.com/yeniinsanyayinevi)

twitter.com/yeniinsanyayinevi

Baskı: Asya Basım Yayın Sanayi Tic. Ltd. Şti.

15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli -Bağcılar -İSTANBUL

Sertifika No: 52508

Beslenmenin amacı hücreye enerji sağlamaktır. Sadece enerji ihtiyacını karşılayan hücreler, kendi fonksiyonlarını doğru bir şekilde yerine getirir. Ancak vücut enerji oluştururken her zaman serbest radikaller de ortaya çıkar ve bunlar hücre hasarına yol açar. Serbest radikallere asitler de diyebiliriz. Asitlenmenin artması hücrenin DNA'sına ve organellerine zarar verir. Fonksiyonlarını yapamayan bu hücreler bir araya geldiğinde ise hastalanırız.

Aslında hastalık ve sağlık bu şekilde hücresele seviyede başlar. Tüm hastalıkların ve inatçı kiloların temelinde, vücuttaki fazla asit yükünün atılmamış olması yatar. Damar sertliği, insülin duyarsızlığı, osteoporoz, böbrek taşları, diş çürükleri, spastik kolon, reflü, gut hastalığı asitlenmenin etkili olduğu hastalıklardan sadece birkaçıdır.

Bu durumda vücuttaki asitlenmenin azaltılması gerekir. Çünkü zaten vücudun atılacak asidi her gün olur. En ideal beslendiğimiz günde dahi idrarla, terle veya dışkıyla asit atarız. Yani atılım işlemi hiç durmaz. Ama atılacakların miktarını azaltacak, yani vücuttaki asit yükünü azaltacak bir beslenme seçebiliriz.

Bu da asidin temizleyicisi olan alkaliyi yapan besinleri daha çok tüketerek olur. Konu buraya gelince alkali besinler demek, mümkün olduğunca çiğ, pişmemiş, bitkisel gıdalar demektir.

Çiğ beslenmek kulağınıza lezzetsiz, zor ve sıkıcı mı geliyor? Yanılıyorsunuz. Elçin Oflaz'ın sizi şaşırtacak kadar lezzetli, ama aynı zamanda sağlıklı, doyurucu ve besleyici tarifleriyle tanıştığınızda fikriniz değişecektir.

Elçin'i, Nişantaşı City's' de bir restoran zincirinin organik, raw, vegan mutfağını kurduğunda tanıdım. Orada içtiğim Sexy Green Juice benim favorilerimdendi. Daha sonra beraber Detox programları oluşturduk.

Bu ilk kitabında Elçin Oflaz size Raw Food'u çok lezzetli, pratik, her gün uygulayabileceğiniz tariflerle sunuyor. Sağlığa ve genç kalmaya giden en kestirme yol, bu tür alkali bir mutfak ve beslenmeden geçer.

Dr. Ayşegül Çoruhlu
Biyokimya ve Anti-aging Uzmanı

*"Doğaya iyi bak.
Sana anne-baban tarafından bağışlanmadı;
çocukların tarafından ödünç verildi."*

Kızılderili atasözü

TEŞEKKÜRLER

Olmasa olmazım Google docs'ta yazdıklarımın hemen arkasında pembe bayrağıyla biten, düzeltmelerini yapan canım arkadaşım **Nuşin Odelli**'ye,

Geçirdiğim büyük ameliyattan sonra kendime güvenimi kaybettiğim bir devrede, bana olan inancı ve her ay telefonla okyanus ötesinden kitapla ilgili verdiği destek için eski eşim ve yakın arkadaşım **Steve**'e,

Kitapla ilgili çok heyecanlı olup, tembellik yaptığım anlarda blöf yaparak bitirmem için baskı yapan erkek kardeşim **Cenk**'e ve eşi **Deniz**'e,

Yıllarca iki kişilik oyun olarak organize ettiğimiz catering ve detokslarda "hadi bismillah" deyip kolları sıvayarak bana destek olan asistanım **Ayşen Uçin**'e,

Çekimler için dükkânından istediğim gibi seçtiğim, kalbini akıtarak yaptığı, yemeklerimi en iyi şekilde sunan seramikleri için **Mara Gülersen**'e,

Raw Food'a yakışan bir şekilde, besin renklendiricileri kullanmadan çekimlerini gerçekleştiren yetenekli fotoğrafçıları **Tak Gözüm** ve **Zaira Gül Dip**'e,

Kitaba ruhunu veren kapak ve bazı fotoğrafları için arkadaşım **Koray Erkaya**'ya,

Kitabın grafik tasarımı ve huzur veren çalışma tarzı için tasarımcım **İbrahim Mısır**'a,

Yine kitabın grafik tasarımı için verdiği yaratıcı fikirler için yetenekli tasarımcım **Bahar Yıldırım**'a,

Verdiği motivasyon ve destekten dolayı arkadaşım **Lüşet Cohen Fins**'e,

Bu projede verdikleri desteklerden dolayı sevgili arkadaşları **Figen Keten** ve **Ayşe Sarıoğlu**'na,

Öngörülerini ve içgüdüleriyle bana yol gösteren Raw Food duayeni, hocalarımdan **Viktoras Kulvinkas**'a,

İlham kaynağım yeğenim **Uraz**'a; çocuk modellerimden yeğenlerim **Almila** ve **Leo**'ya,

Bana inanan, hep daha iyisi için beni itekleyen güçlü iki kadına: annem **İpek Obay**'a ve kız kardeşim **Esra Oflaz**'a,

Fotoğraf çekimlerini gerçekleştirdiğimiz, uzun süre mimarisıyla özel olarak kendi ilgilendiği canı evini ve bahçesini bize açan abim **Fatih** ve eşi **Monica**'ya,

Tüm yaramazlıklarımıza rağmen bize vermiş olduğu bütün meyveler, sebzeler, kuruyemişler ve hayvanlar için **Doğa Anamız**'a ve bunları büyük emeklerle üreten **ÇİFTÇİMİZE**,

yürekten teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

Hikâyem	9
Peki Raw Food'a Nasıl Başladım?	11
Raw Food Nedir?	17
Raw Food'un Faydaları	19
Enzimler	20
Probiyotikler	21
Su	23
Egzersiz	25
Olumlu Düşüncenin Gücü ve Bedenimiz	27
Elektromanyetik Kirlilik	28
Topraklanma	29
Uyku	29
Premenopoz ve Menopoz	30
Raw Food İçin Gereken Mutfak Gereçleri	33
Dehidratör	34
Raw Food Yapmak İçin Gereken Temel Malzemeler	36
Filizlendirme	37
Detoks	39
Yağdan Verdiren 7 Günlük Detoks	43

ÇORBALAR

Kremalı Mantar Çorbası	46
Domates Gazpacho Çorbası	48
Havuç Çorbası	50
Pancar Çorbası	52
Kremalı Mısır Çorbası	54
Karpuz Gazpacho	56
Bal Kabağı Çorbası	58
Miso Çorbası	60

SALATALAR

Toskana Salatası	64
Yaz Salatası	66

Bademli Semizotu Salatası	68
Waldorf Salatası	70
Gökkuşağı Salatası	72
Yaşam Salatası	74
Portakallı Rezene Salatası	76
Kinoa Salatası	78
Karabuğday Salatası	80
Egzotik Asya Salatası	82
Mango Çatni	84
Portakallı Enginar Salatası	86

BAŞLANGIÇLAR

Pancar Raviole Sandviç	90
Humus	92
Tabule	94
Renkli Avokado Kalbi	96
Avokado Tartar Salatası	98
Wrap Dürüm	100
Falafel	102
Guacamole	104
Pancar Carpaccio	106
Kara Lahana Cipsi	108

EKMEKLER VE KRAKERLER

Mısır Ekmeği	112
Sebzeli Kraker	114
Soğanlı Ekmek	116

ANA YEMEKLER

Marinara Soslu Kabak Spagetti	120
Pesto Soslu Spagetti	122
Yaprak Sarma	124
Pazı Yemeği	126
Lazanya	128

Ispanaklı Kiş	130
Avokadolu Rokalı Pizza	132
Mantarlı Pizza.....	134
Yengeç Köftesi	136
Mısırlı Tako	138
Vegan Sushi	140

SOSLAR

Ev Yapımı Ketçap.....	144
Ev Yapımı Hardal.....	146
Hardal Tiryaki.....	148
Kaju Sosu.....	148
Tartar Sosu	149
Hurma Püresi.....	149
Marinara Sosu.....	150
Pesto Sosu	150
Tahin	151
Vegan Mayo.....	151
Zencefil Sosu	151
Bağırsak Dostu Lahana Turşusu.....	152

MASUM TATLILAR

Çilekli Cheesecake	156
Vişneli Cheesecake	158
Böğürtlenli Turta	160
Çikolata Tutkusu	162
Koko Aşkı.....	164
Truffle.....	166
Aşk-ı Nar Parfe	168
Karabuğday İrmik Helvası.....	170
Misket Limonlu Turta.....	172
Çikolata Kremalı Antep Fıstıklı Biscotti	174
Ahududu Sorbet.....	176
Çikolatalı Puding.....	178

Susamlı Tahinli Kurabiye	180
Tarçınlı Yulaf Kurabiye.....	182

KAHVALTILIKLAR

Granola	186
Chia'lı Yulaf Ezmesi	188
Mango Smoothie	190
Karaorman Smoothie	192
Karpuz Smoothie.....	194
Badem Sütü	196
Lor Peyniri	198
Böğürtlen Reçeli.....	200
Hindistancevizli Yoğurt	202

İÇECEKLER

Sexy Green Juice	206
Saftirik Mine.....	208
Enzimli Ananas Suyu.....	210
Kırmızı Meyve Kokteyli (Alkollü).....	212

LEZZETLİ VE EĞLENCELİ ÇOCUK MENÜSÜ

Tatlı Patates Cipsi	216
Temel Reis Pizza.....	218
Vegan Burger	220
Enerji Topları	222
Muz Hamurundan Krep.....	224
Brownie.....	226
Mango Puding	228
Banana Split.....	230
Çikolatalı Kurabiye.....	232
Granolalı Müsli	234
Muzlu Dondurma	236
Kullanılan Malzemeler	238



HIKÂ YEM

istanbul'da büyümeme rağmen ne şanslıyım ki babamın işinden dolayı İzmir'de doğmuşum. Hayatımın ilk üç senesinde Ege havasını soluduğumdan olsa gerek, sebze ve meyveler konusunda hep tutkulu olmuştumdur.

Yemek yapmaya olan merakım ise, çocukluktan genç kızlığa geçtiğim sıralarda başladı. O yıllarda yaz aylarında soluğu Bursa'da, anneannemin mutfağında alırdım. Dışarıdan şarıl şarıl akan şelale sesinin duyulduğu o kocaman mutfakta, anneannemin Hatice adında olumlu, çalışkan yardımcısı ile hazırladığı muhteşem yemekleri yapışını hiç bıkmadan seyredirdim. Her öğün sofranın etrafında sohbetler olurdu.

Bursa'daki evin girişinde bir manavımız vardı. Manav anneannemin kiracısı olduğu için, ailem benim oraya gidip tek bir meyve de olsa almamı istemez ve bana kızardı. Ancak ben o manava öyle düşkündüm ki... Birkaç sene sonra biri bana "Büyüyünce kiminle evleneceksin?" diye sorduğunda, "Bizim manavla" diye cevap verdim. "Peki neden manavla evlenmek istiyorsun?" diye sorulunca da, "Çünkü o zaman bana sabahtan akşama kadar bol bol meyve getirir" derdim.

Hayatımın en önemli dönüm noktası, kız kardeşim Esra'yı görmeye gittiğim ilk New York ziyaretinde oldu. Bir blues-sever olarak artık kapanmış olan Manny's Car Wash adlı blues barına gittiğimde sonradan eşim olacak Steve ile tanıştık.

New York'taki ilk senemde, hayatımda büyük rol oynayacak, hep ilgilendiğim ve öğrenmek istediğim yogaya başladım. O dönemde yoga İstanbul'da bugünkü kadar popüler değildi. Kundalini dersleri, nefes atölyeleri, spiral dans ve kadın çemberleri derken, New York'ta kendimi şekerci dükkânındaki küçük çocuk gibi hissettim. Dünyanın her yanından birçok hocadan ders alma fırsatı buldum. Başta yoga olmak üzere bütün bu ruhani öğretiler benim için kendime giden, kadınları daha iyi anlamaya başladığım büyük bir yolculuğa dönüştü. Ataerkil bir toplumdan gelen biri olarak, hayatının her döneminde tabularla karşılaşmış kadınlarla tanıştık ve birbirimize şifa verdik. Bazen ağladık, bazen güldük ve kendimize giden farkındalık yolunda büyük gelişme gösterdiğimizi gördük. Farklı ülkelerden olmamıza rağmen kadınların nasıl benzer sorunlar yaşadığına tanık olduk. Toplumsal eşitlik hareketinin öncülerinden olan Amerika'da bile, hâlâ kadınlar aynı iş için erkeklerden daha düşük ücretle çalışıyor ve bununla mücadele ediyorlar.

Okul, yarı zamanlı iş, yoga derken, bir yandan da yeni evli bir kadın olarak evi idare edip eşimin en sevdiği yemekleri yapıyordum. Her şeyiyle bir Amerikalı olan eşim benim yemeklerime bayılırdı. Fakat bir taraftan da, pizza ve makarna çeşitlerinden vazgeçmiyordu. Böylelikle ben, haftanın beş akşamı akla gelebilecek her sebzeyi kullanarak komşum Pintarelli'den öğrendiğim sağlıklı, tam buğdaylı pizza üretimine başladım. Domatesli, patlıcanlı, parmesanlı, soyalı, avokadolu... Artık üçüncü ayın sonunda ve aldığımız dört kilo neticesinde pizza üretimine ara verdik.

Sevdiğimiz bir mağaza olan Barney's'in restoranına gitmeye başladığımızda caz sanatçısı Harry Ckonnic Jr. o zamanlar henüz meşhur değildi. Dinlediğimiz güzel müziğin de etkisi olacak ki, orada içtiğimiz bal kabağı çorbası eşimin yeni takıntısı oldu. Bense sürekli bu pahalı restorana gitmemiz gerekmediğini, o bal kabağı çorbasının aynısını ona yapabileceğimi söyledim. Bir gün yine Barney's'de yemek yerken yan masamıza Paul Newman ve eşi oturdu. Birbirimize selam verdikten sonra masasına oturan Newman, Steve'e dönüp "Genç beyefendi, ne kadar güzel ve sempatik bir eşiniz var böyle" diye iltifat etti. Steve de buna karşılık "Üstelik, burada çok severek

yediğim bal kabağı çorbasının bire bir aynısını yapabilen iyi bir şeftir kendisi” dediğinde biraz utanmakla beraber hoşuma gitmedi desem yalan olur. Hatta aşka gelip benim için “İstanbul Girl” adlı bir müzik albümü bile yaptı.

PEKİ RAW FOOD'A NASIL BAŞLADIM?

New York'ta yaşarken Berta Camal adında Küba kökenli, makyaj sanatçısı, tatlı bir arkadaşım vardı. Berta, modacı Donna Karan'la uzun yıllardır çalışmaktaydı. Bana Donna'nın genç yaşta kanserden kaybettiği eşinin, en iyi hastanelerde tedavi olmasına rağmen acılar içinde ölmesinin ardından kuracağı vakıftan bahsetti. Yoga hocası olduğumdan, on gün sürecek olan bu lansman etkinliğine beni de davet etti. Hayatımı kökten değiştirecek bu etkinliğe gittiğim için ona minnettarım.

Donna Karan, fotoğrafçı eşi Stephan Weiss'in akciğer kanseriyle yedi yıl boyunca savaşmış. Tedavisi batı tıbbi ile yürütülürken, hasta ve yakınlarının ruh ve kalbinin ne kadar yalnız bırakıldığını bizzat yaşamış. Batı ve Doğu tedavi kültürleri arasında bir köprüye ihtiyaç olduğunu fark edip “Urban Zen”i kurmaya karar vermiş.

Urban Zen'in ilk toplantısı Donna Karan'ın Greenwich Village'deki köşkünde gerçekleşti. On gün boyunca yaklaşık 100 kişinin katıldığı paneller, konuşmalar, yoga, tai chi eğitimleri ve meditasyonlar yapıldı. New York Beth Israel Hastanesi'nden, Sloan Kettering Kanser Hastanesi'nden, çeşitli kanser araştırma merkezleri ve üniversitelerden katılan çok sayıda doktor vardı. Ayrıca birçok sağlık uzmanının yanı sıra işlevsel, bütünsel tıp alanlarında çalışan doktorlar, yoga ve tai chi eğitmenleri, antrenörler, girişimciler, şefler ve gazeteciler de programda yer aldılar. Deepak Chopra, yoga eğitim merkezi olan Christy Turlington, Dr. Mehmet Öz, Demi Moore ve Ashton Kutcher gibi ünlü isimler de Urban Zen'i desteklemek üzere oradaydılar. Sağlık sektörünün farklı ekollerinden geldikleri için zaman zaman birbirine tepeden bakan bu insanlar, on gün boyunca yaşam, hastalık ve ölüm tecrübesini elbirliğiyle daha kaliteli hale nasıl getirebileceklerini konuştular. İşbirliği içinde, sağlığa yaklaşım konusunda yeni bir karar aldılar. Bugün “Urban Zen Therapy” adlı bu program doktor, hemşire, masaj terapisti ve sağlık uzmanlarını doğu ve alternatif şifa teknikleri konusunda eğitim almasını sağlayarak Amerika'daki belli başlı hastanelerde bu hizmetlerin verilmesine yardımcı oluyor.



“Raw Food” yani çiğ beslenmeyle ilk kez orada tanıştım. Sebzelerin 46C°nin üstünde piştiği zaman % 50 ile % 75 oranında enzim ve vitaminlerini yitirdiklerini öğrendim. Hatta Demi Moore’a nasıl bu kadar enerjik ve genç durduğunu sorduğumda bana % 60-70 çiğ beslendiğini söyledi. Her öğünde raw food ikram edildi. Bu şekilde gurme hazırlanan yiyeceklerin ne kadar lezzetli olabileceğini o zaman anladım. Hepimiz hem biraz kilo verdik, hem de kendimizi daha zinde ve enerjik hissettik.

Yüz kişiden biri ve yoga eğitmeni olarak katıldığım bu muhteşem etkinlik benim açımdan dönüm noktası oldu. Bu toplantının hemen ardından sağlık ve beslenme uzmanı ve raw food şefi olma yolunda eğitim almaya karar verdim. İlk kursuma o sıralarda, Chicago’da ki, “Cousin’s Incredible Vitality” de kurs alarak başladım. Ardından alternatif sağlık ve tedavide dünyanın en önde gelen kurumlarından biri olan Hippocrates Sağlık Enstitüsü’nde (Hippocrates Health Institute) üç ay boyunca haftanın altı günü “Sağlık ve Beslenme Danışmanlığı Programı”na katıldım. Raw Chef Ken Blue ile her gün çiğ yemek atölyesi eğitimine devam ettim. Ardından Anne Marie Clement’in yanında staj yapma fırsatı buldum. Gıda yetiştirme, çiğ beslenme ve tamamlayıcı tedaviler konusunda çok istediğim bir eğitimi tamamladım.

Derslerimize katılan eğitmenler arasında konularının önde gelen isimleri yer alıyordu: Yazar şef Karen Ramsey; “Crazy Sexy Cancer” kitabının yazarı Kris Carr; eğitimci, raw food akımının mihenk taşı, kıymetli hocamız Victoras Kulvinskis; “The Raw Life” kitabının yazarı şef Paul Nison; Hippocrates’in kurucu ve eğitimcileri Brian ve Anne Marie Clement vardı. Daha sonra Montreal’de Şef Stephanie Audet ve yakın zamanda Los Angeles’den Matthew Kenney gibi farklı raw food şefleriyle çalışmaya devam ettim.

Bu eğitimlerle birlikte şehirde workshoplar düzenliyor, hafta sonları hazırlayıp paketlediğim cheesecake ve çiğ pizzaları, atıştırma malıkları Vermont’ta harika bir organik artizan marketinde satıyordum. New York’ta en son Williams-Sonoma gibi 80 senelik meşhur bir kurumda çiğ food yemek atölyesi düzenleyerek bir ilki yaratmanın heyecanını yaşıyordum. Babamın kanser olması ve doktorların bir yıl ömür biçmesiyle Türkiye’ye dönmek zorunda kaldım. İstanbul’da o zamanlar tek olan “The LifeCo Detox and Well-being Centre”da çiğ ve sağlıklı beslenme konusunda seminerler, raw food yemek dersleri vermeye başladım. Tam Amerika’ya geri dönmeye

niyetlendiğimde ise, önüme önemli projeler geldi. Böylece bir de baktım ki, aradan dört yıl geçmiş ve ben hâlâ İstanbul'dayım.

Bu süreçte beni hâlâ zorlayan konu, Amerika'dan beri muzdarip olduğum Hashimoto hipotiroidi'm oldu. Unutmayın ki, ne kadar iyi beslenirseniz beslenin, zihniniz ve ruhunuz toksikse (yani sürekli kötü ve olumsuz düşünceler içinde yaşıyorsanız) hastalıklar devam eder. Bir bağışıklık sistemi hastalığı olan Hashimoto'ya ben de böyle yakalandım. Vücudun ürettiği antikolar, tiroidi yok etmeye saldırır. Bağışıklık sisteminin düşmanı ise kronik stres, uykusuzluk, kötü beslenme gibi yaşam tarzı sorunlarıdır. Psikolojik ve duygusal açıdan bakıldığında ise, tiroit problemleri kısaca, Louise L. Hay'ın de belirttiği gibi, "İnsanın uzun sürelerle kendini ifade edememesinden kaynaklanır." Hani denir ya, kelimeler boğazımda düğümlendi diye... İşte tam da öyle. Nitekim ben de, stresli bir ailenin büyük kızı olarak erken yaşta sorumluluklardan nasibimi aldım. Yetişkinlerin sorunları ortasında buldum kendimi... Küçüklükte başlayan, sonunda anne-babamın boşanmasıyla sonuçlanan, gençlikteki stresli aile durumumuz, ardından NY'da yaşadığım uykusuzluk ve sıkıntıların birikimi, aşırı halsizlik, kilo alma, odaklanma bozukluğu gibi günlük hayatımı, sekteye uğratan sorunlara yol açtı.

Bugün gururla söyleyebilirim ki, hem Amerika, hem Türkiye'deki doktorların iddiasının aksine, Hashimoto'ya neden olan yüksek sayıdaki antikoları durdurabildim. İyileşmeye neden olan birçok etken var. Son yıllarda zaten çoğunlukla yemediğim, Hashimoto'nun en büyük düşmanı olan glüten içeren gıdaları beslenmemden tamamen çıkardım. Düzenli uykuyu önceliğim haline getirdim. Ağırıklı olarak çiğ besleniyorum. Bunun yanı sıra kişisel gelişim konusunda dünyanın merkezi olan New York'ta başlayarak, meditasyon, yoga ve çeşitli terapilerden, özellikle de nefes terapisinden çok fayda gördüm. Çocukluktan beri ifade edemeyerek bastırdığım, Hashimoto'ya sebep olan duygularla yüzleşmeye başladım. Kendimle çok daha barışık hale geldim. Şimdi dönüp arkama baktığımda, tüm yaşadıklarımaya rağmen pes etmeden, yılmadan, korkularımı, kırgınlık ve kızgınlıklarımı sevgiye dönüştürdüğüme inanıyorum.

Psikolojimiz bozuldukça bunu, çeşitli şekillerde dışa vuruyoruz. Bunun en önem sebeplerinden biri de yeme bozuklukları... Deneyimlerimden yola çıkarak yeme alışkanlıklarını değiştirmek için, ilk adımın niyet ve farkındalığın oluşması, yani değişme isteği olduğunu gördüm. İkinci adım ise,

doğru desteđi alabilecek yerleri bulmak... Son ve en 3nemlisi ise, 3đren-
diklerimizi uygulamak için kendimize zaman ayırmak... Uzmanlar, k3t3
alışkanlıklarımızın yerine iyilerini koymak için 21 g3n gerektiğini s3yl3yor.
Bunun gerçekten doğru olduğunu birçok kere deneyimledim. Ancak, bu
durum insanın kendisi, doğru zamanın geldiğini hissetmeden, sadece biri-
leri s3ylediđi veya pop3ler hale geldiđi için olmuyor b3t3n bu deđiřimler...
Kendi hızımızı başkalarıyla kıyaslamamız gerekiyor. Herkesin başlangıç
noktası farklıdır. Birçok nedenden 3t3r3 engelimiz olabilir. Zamanlaması
Çok da 3nemli değil... 3nk3 bu, kendimize yaptığımız bir yatırım ve sabırlı
olmak gerekiyor. Sonucu da, artan yaşam kalitemiz olduğu için ziyadesiyle
yaptıklarımıza değiyor.



RAW FOOD NEDİR ?

Raw Food, çiğ ya da en çok 46C'ye kadar ısıtılmış gıdalar için kullanılan bir terimdir. Sebzeler 46C'nin üstünde piştiği zaman %50 ile %75 oranında enzim ve vitaminlerini yitirir. Bu bilgiye dayanan beslenme tarzı, dünyada çoğunlukla vegan beslenmeyi temsil eder. Başta enzim olmak üzere, vitamin, mineral ve protein açısından zengin bir beslenme biçimidir. Dünya nüfusunun çok arttığı ve küresel ısınmanın bizi tehdit ettiği, acil çözümler almamız gereken bu yüzyılda, sürdürülebilir tarım ve ekolojimiz için daha uygun bir sistem olduğu kabul edilir. Bu sistemde, yiyeceklerin tamamının değilse bile, %60-70'nin çiğ tüketilmesi büyük fayda sağlayacaktır.

Vücudumuzun ihtiyacı olan %10 oranındaki proteinler, vegan çiğ beslenmede kuruyemiş, çimlendirilmiş tohumlar, baklagiller; brokoli, ıspanak gibi koyu yeşil yapraklı sebzelerden sağlanır. Kalsiyum ise, öncelikle çiğ susam, badem, brokoli ve deniz yosunu gibi kaynaklardan sağlanır.

Raw food hazırlama yöntemleri sadece salata gibi çiğ olmak zorunda değildir. Bu noktada devreye, bizim gibi damağına düşkün şefler girer. Çiğ beslenme, değişik teknikler, işlemler ve aletlerle çok lezzetli gurme bir yemek biçimi haline gelebilir.

Bilhassa besinlerin içindeki suyu alarak kurutma sistemiyle çalışan dehidratör (kurutucu fırın) sayesinde farklı ve yaratıcı lezzetler hazırlayabiliyoruz. Bunlar bize aynı zamanda besinleri daha uzun süre saklama fırsatı veriyor.

Pişmiş yiyeceklerle karşılaştırıldığında, kurutulmuş besinler gibi dondurulmuş besinler de, vitamin ve minerallerini çok fazla yitirmezler. O yüzden çabuk bozulabilecek gıdaları dondurarak sorbe, smoothies ve dondurma hazırlayabiliriz. Böylece hücrelerimizi doyuran, hem lezzetli hem de besin değeri yüksek ürünler elde ederiz.

