

Daelyn Fortney



ÜDINI VEGAN- PALEO- KOKARAAMAT



Siit leiad

- mandariini-piparmündisalati,
- mango-marjasmuuti,
- kookose-lillkapsakarri,
- suvikõrvitsapasta küpsetatud tomatitega,
- mustika-kookosekrõbediku
- ...ja sajad muud retseptid

**300 KÕHTUTÄITVAT
TERVISLIKKU
TOIDURETSEPTI**



*Ericule, Juliale, Bole ja Catherine'ile. Et naudiksime seda metsikut teekonda
alati koos.*

Daelyn Fortney
Everything Vegan Paleo Cookbook
2015

*Raamatu eesti keeles kirjastamise õigus kuulub eranditult kirjastusele ERSEN. Selle raamatu
reprodutseerimine, tõlkimine ja levitamine ilma valdaja loata on õigusvastane ja seadusega
karistatav.*

Sisaldab materjale, mis on kohandatud ja kokku võetud järgnevatest teostest: Linda Larseni „The Big Book of Paleo Recipes“, F+W Media, Inc. autoriõigus © 2015, ISBN 10: 1-4405-8629-2, ISBN 13: 978-1-4405-8629-3; Britt Brandoni „The Everything ® Eating Clean Cookbook“, F+W Media, Inc. autoriõigus © 2012, ISBN 10: 1-4405-2999-X, ISBN 13: 978-1-4405-2999-3; Britt Brandoni ja Lorena Novak Bulli „The Everything ® Green Smoothies Book“, F+W Media, Inc. autoriõigus © 2011, ISBN 10: 1-4405-2564-1, ISBN 13: 978-1-4405-2564-3; Alexandra Greeley „The Everything ® Guide to Being Vegetarian“, F+W Media, Inc. autoriõigus © 2009, ISBN 10: 1-60550-051-8, ISBN 13: 978-1-60550-051-5; Jodie Coheni ja Gilaad Coheni „The Everything ® Paleolithic Diet Book“, F+W Media, Inc. autoriõigus © 2011, ISBN 10: 1-4405-1206-X, ISBN 13: 978-1-4405-1206-3; Emily Dionne'i „The Everything ® Paleolithic Diet Slow Cooker Cookbook“, F+W Media, Inc. autoriõigus © 2013, ISBN 10: 1-4405-5536-2, ISBN 13: 978-1-4405-5536-7; Jolinda Hacketti ja Lorena Novak Bulli „The Everything ® Vegan Cookbook“, F+W Media, Inc. autoriõigus © 2010, ISBN 10: 1-4405-0216-1, ISBN 13: 978-1-4405-0216-3.

Kaane kujundanud Reet Helm
Toimetanud Ulve Määrits
Korrektor Inna Viires

Copyright © 2015 by F+W Media, Inc.
All rights reserved.

Published by arrangement with Adams
Media, an Imprint of Simon & Schuster,
Inc., 1230 Avenue of the Americas, New
York, NY 10020, USA.

© 2018 Kirjastus ERSEN

B08351318
ISBN 978-9949-82-275-1

Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peak site siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu au-

tor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Järgige toortoidu töötlemisel erinevaid köögitarvikuid, pliite ja ahjusid kasutades alati turvalist ja mõistlikku toiduvalmistamistava. Kui mõne toidu valmistamise juures on kaasatud lapsed, peaks neid alati juhendama täiskasvanu.

Paljud nimetused, mida tootjad ja müüjad kasutavad oma toodete eristamiseks, on tähistatud kaubamärkidena. Kui need nimetused esinevad selles raamatus ning F+W Media, Inc. oli kaubamärgi staatusest teadlik, on nimetused trükitud suurte algustähedega.

Kõik kirjastuse ERSEN raamatud ja e-raamatud on saadaval veebipoest

www.ersen.ee

SISUKORD

Sissejuhatus	9
1 Veganluse ja paleotoitumise ühendamine ühtseks tervislikuks plaaniks	11
Vegandieet	12
Paleodieet	14
Vegandieet kohtub paleodieediga	16
Osaline vegan-paleodieet	19
Vegan-paleo ostlemine	19
Kuidas alustada?	20
2 Hommikusöök	23
3 Lihtsad lõunad	43
4 Eelroad	61
5 Salatid ja kastmed	70
6 Supid ja puljongid	99
7 Pearoad	127

8	Tervislikud vahepalad	151
9	Rohelised smootid	169
10	Körvalroad	184
11	Puuviljad	218
12	Kastmed ja määrded	247
13	Pähklite ja kuivatatud puuviljade <i>mix</i> 'id	271
14	Magustoidud	285
	Lisa A: Vegan-paleodieedi „jah“ toidud	308
	Lisa B: Toidud, mida vältida	310

TÄNUSÕNAD

Täna südamest oma perekonda nende kõikumatu armastuse ja toetuse eest; täna oma sõpru selle lõputu huvi eest minu ettevõtmiste suhtes; ja täna oma lugejaid, et nad lubavad mul olla osa oma teekonnast!

SISSEJUHATUS

Kujutlege, kuidas võiksite ühendada kaks väga erinevat dieeti üheks ainulaadseks toitumisviisiks. Hakkaksite toituma vegan-paleodieedi järgi! Pealtnäha on veganlus ja paleomeetod toitumisviisidena omavahel üsna vastandlikud. Vegandieedi kasutuselevõtmine tähendab kõigist loomsetest toodetest loobumist ning valguvajaduse täitmist tera- ja kaunviljade abil. Paleodieet keskendub üheselt toitutele, mida tarbisid ürgsed koopainimesed ning kus enamik valgust pärineb lihast ja kalast. Kuidas saaks siis vegan- ja paleodieet üldse ühiselt toimida?

Selle asemel et lasta erinevustel takistusteks muutuda, on targem pöörata tähelepanu vegan- ja paleomaailmade sarnastele külgedele. Mõlemad dieedid ülistavad looduslikke toiduaineid, nagu puuviljad, juurviljad, pähklid ja seemned. Lubades neil loodusandidel muutuda keskseiks, saabki vegan- ja paleodieedi ühendada, luues nii tervikliku ja rahulolu pakkuva liidu. Et mõlema toitumisviisi tervistav toime on eraldi võttes vaieldamatu, saab nende läbimõeldud kombineerimisel superdieedi, millest on kasu nii kehale, meelele kui hingele.

Ükskõik kas olete praktiseerinud vegan- või paleodieeti aastaid või olete lihtsalt uudishimulik ja soovite proovida midagi uut, on oluline oma teekonnal toetust leida. Just seda on loodud andma see raamat, pakkudes teile vahendeid, mis aitavad teha nii teie enda kui teie elustiili jaoks õigeid toitumisotsuseid.

Muidugi on alustuseks vajalik uurida kummagi dieedi põhimõtteid, sest oluline on mõista, mida nii vegan- kui paleodieet endast kujutavad ning miks neid üldse praktiseeritakse. Seda tehes on teil ka lihtsam aru saada, kuidas neid kahte ühendada. Kui õpite, kuidas tarbida mõlema dieedi ühiseid toite, välistades need, mis ühe või teisega ei sobi, ning lasete kahel dieedil teineteist toitainete osas täiendada, mõistate, et ühtne vegan-paleodieet on täiesti realistlik ettevõtmine. Ja nüüd toitu valmistama!

Sellise äärmusliku dieetide paaripaneku puhul on lihtne n-ö ülemõelda, et mida võib süüa ja mida mitte. Siinne raamat juhendab teid, pakkudes ulatusliku valiku kulinaarseid hõrgutisi: alates hommikusöögist kuni lõuna- ja õhtusöökideni ning kõike sinna vahele jäävat. Kõik toidud on maitsvad ja toitvad ning loovad veganlusest ja paleo-toitumisest täiusliku paari. Arendades välja sügavaima lugupidamise emakese looduse pakutava toidukülluse vastu, näete peagi, kuidas saate viia oma igapäevamenüü uuele tasemele. Õpite, kuidas valmistada einet, mis valmistavad teile naudingut ning avaldavad muljet ka kõige pühendunud moodsale toitujale.

Liikudes läbi siinse vegan-paleoseikluse, üllatute neist rikkalikest, ahvatlevatest roogadest, mida saab luua naturaalistest, looduslikult puhastest koostisosadest: suud vett jooksmas panev *ratatouille*, magsad ja soolased salatid, dekadentlikud määrded ja värskendavad sorbetid. Iga uut dieeti peaks aga vaatlema laiemalt, kui teatud avastusretke – uut toitumisomapära, mis annab teile võimaluse saavutada oma isiklike (isiksuslike) eesmärged, ükskõik millised need ka poleks. Hädavajalik on meeles pidada, et keegi pole täiuslik ning teie ootused peaksid seda peegeldama. Võtke aega, õppides, kuidas valmistada toitu nende ühendatud dieetide järgi. Nautige protsessi. Tunnetage maitseid. Andke endale hea tervis, mida teie keha tahab, vajab ja väärrib.

1. PEATÜKK

Veganluse ja paleotoitumise ühendamine ühtseks tervislikuks plaaniks

Veganlusel teatakse olevat ulatuslikult kasulik mõju tervele ning sama võib öelda ka paleodieedi kohta. Kujutlege, mis võiks juhtuda, kui need kaks ühendatakse üheks ainulaadseks plaaniks, milles värsked ja tõelised toiduained on iga eine superstaarid! Vegan-paleodieet just seda teebki: koheldes keha kui templit, võimaldab see tarbida vaid looduses leiduvaid taimseid toite. See dieet on tervislik valikuvõimalus, kui soovite oma elu muuta, tehes teadlikumaid toitumisotsuseid.

Vegandieet

Vegandieedis välditakse kõigi loomse päritoluga toodete, kaasa arvatud piimatoodete ja muna tarbimist. Sõna „veganlus“ kasutatakse, kirjeldamaks elustiili, mille puhul elatakse viisil, kus välditakse mis tahes teadlikele olenditele kahju põhjustamist nii palju kui võimalik. Eetilised veganid hoiduvad kõigist loomsetest toodetest toidus ning välistavad kõik loomse päritoluga esemed igapäevaelus. Tooted, mis on kas loomset päritolu või mille tootmisel on loomi mingilgi moel ära kasutatud – kaasa arvatud nahk, vill, siid, pärlid ja mesilasvaha –, ei sobi kokku veganliku elustiiliga.

Eetilised veganid on ammu rõhutanud ainult taimse päritoluga toitude söömisest saadavat kasu tervisele. Hästi planeeritud vegandieet on kiudainerikas ja sisaldab vaid minimaalselt küllastunud rasvu, hõlmates samaaegselt keskmisest suuremat puu- ja juurviljatarbimist. Lisaks sellele ei tarbita üldse kolesterooli sisaldavaid toitaineid.

Kolesterooli, maksas toodetavat ja kõigis keharakkudes leiduvat steerooli, sisaldavad kõik loomsed tooted. Kuigi see vahajas aine on eluks oluline, toodab keha seda õigeaks funktsioneerimiseks vajalikus koguses ise. Kolesteroolirikka toidu liigtarbimine võib olla ohtlik, kuna liigne kolesterool ladestub arteriseintele, tekitades iseloomuliku naastukihi, mis tõttu peab süda vereringe tagamiseks rohkem tööd tegema. Uuringud näitavad, et veganitel on madalam risk haigestuda tänapäeva suurimatsesse tervisehädadesse, kaasa arvatud teist tüüpi diabeeti, erinevatesse südame-veresoonkonna haigustesse, mõnedesse vähivormidesse või muutuda ülekaaluliseks – ja seda ilmselt kolesterooli puudumise tõttu toidus.



Oluline

Pidage meeles, et loomse päritoluga tooteid leidub paljudes tuntud kastmetes. Näiteks sisaldab traditsiooniline pestokaste parmesani juustu, Caesari salati kaste aga tihti anšoovisfileed.

Tänapäevane terviseteadlik maailm on veganlusest tulenevaid kasutegureid märganud ning seetõttu on veganism leidnud uue vormi – veganism tervislikel põhjustel. Taimse päritoluga dieedi valinud inimesed järgivad tavaliselt sarnaseid toitumisjuhiseid (ei tarbi liha, piimatooteid, muna ega loomse päritoluga koostisaineid), kuid neid motiveeriv tegur on tervise parandamine ja haigestumise riski vähendamine.

Mida vegan süüa võib?

Vastupidiselt levinud arvamusele võivad veganid täita oma külmkapid ja sahvrid suure hulga erinevate toiduainetega. Pastad, supid, tortiljad, helbed, saiakased, kartulikrõpsud ja küpsised on ainult mõned „normaalsed“ tooted, mida veganid tarbida võivad. Lisaks sellele toodab aina enam ettevõtteid vegantooteid.

Kindlaksmääramine, milline toode on veganlik, on tegelikult üsna lihtne. Küsige endalt: „Kas see pärineb elusolendilt?“ Kui vastus on „jah“, siis pole toode veganlastele vastuvõetav.

- **Kuidas on mereandidega?** Kas mereannid pärinevad elusolenditelt? Kala, vähilised ja krevetid on kõik elavad olendid, seega pole mereannid vegantoit.
- **Kuidas on meega?** Kas mesi pärineb elusolenditelt? Mett valmistavad mesilased, kes on elusolendid, seega pole mesi vegantoit.
- **Kuidas on želatiiniga?** Kas želatiin pärineb elusolenditelt? Želatiini valmistatakse loomaluude, -kõõluste ja -naha keetmisel, seega pole želatiin vegantoit.

Lühidalt öeldes on kõik, mis pärineb loomsetest allikatest, veganideis tabu.

Muidugi on lihtne aru saada, et ei peaks sööma hamburgerit, makarone juustuga või omletti ning et rohelised salatid, spagetid *marinara* kastme või riis tofuga on lubatud toitumise nimekirjas, kuid asi läheb keeruliseks, kui püüate end poputada n-ö mugavustoitudega – karbi-, purgi- ja pakitud einetega. Tootesiltide lugemine on veganlikku elustiili

harrastades hädavajalik. Reaalsuses peaks aga ka dieeti mitte järgivad inimesed kujundama välja siltide lugemise harjumuse – tähtis on teada, millega oma keha toidame!



Hoiatus!

Silte lugedes otsige „peidetud“ loomseid koostisaineid. Näiteks kasutatakse teatud toitudes värvainena kilptäieekstrakti, mida nimetatakse ka karmiiniks. Erepunast toiduvärvi valmistatakse nimelt purustatud kilptäidest ja seega pole see veganitele aktsepteeritav koostisosa.

Kust saavad veganid valku?

Kõige sagedasem küsimus, mida vegantoitujad kuulevad, on: „Kust te vajalikku valku saate?“ Vastus on „igalt poolt“. Valku leidub mitmetes taimsetes allikates täpselt samamoodi, nagu lihas ja loomsetes toodetes. Pääaegu kõik looduslikud toiduained (puuviljad, juurviljad, teraviljad, oad, pähklid ja seemned) sisaldavad teatud määral valku.

Taimsete valguallikate hulka kuuluvad läätsed, kuskuss, tofu, *tempeh*, kinoa, maapähklid, päevalilleseemned, kaerahelbed, mandlid, täisterajahust leib, mustad oad, kikerherned, mais, herned, avokaado, spinat, linaseemned, brokoli, pruun riis, seitan, „Edamame“ sojaoad, aedoad, tšiiaseemned ja artišokid.

Paleodieet

Paleodieet ülistab toite, mida tarbiti paleoliitilisel ajastul (nimetatakse ka kiviajaks) ehk ajaperioodil, mis ulatub inimeksistentsi algusest (2,5 miljonit aastat tagasi) kuni ajani umbes 12 000 aastat eKr. Paleoliitikumi-aegsed inimesed olid kütid-korilased, kelle dieet koosnes ainult looduses leiduvast söögipoolisest – loomaliha, linnuliha, kala, putukad, munad, rohttaimed, puuviljad, marjad, pähklid, seemned.