

революцията на зеленото

СМЯТИ

С Е Р И Я • З Д Р А В Е •



*Радикален скок
към естественото здраве*

ВИКТОРИЯ
БУТЕНКО



РЕВОЛЮЦИЯТА НА ЗЕЛЕНОТО СМУТИ





Валя, Виктория и Сергей Бутенко

Пионер в суровоядството, Виктория Бутенко е автор на наградените книги „Енергични за цял живот“, „Суровото семейство: Едно истинско пробуждане“, „12 стъпки към суровите храни“ и „Любимите ястия на Суровото семейство“. Майстор на суровите деликатеси, учител, изобретател, изследовател и творец, тя води обучения за здравословен живот по целия свят. Благодарение на нея милиони хора пият зелени смути и ядат сурова храна. Бутенко продължава да кръстосва континенти и да разпространява изкуството на суровата кухня с вдъхновяваща решителност. Живее в Ашланд, щата Орегон. Повече за семейство Бутенко и суровоядството можете да научите в Интернет на адрес: www.rawfamily.com.

Книгата на Виктория Бутенко заличава досадата от яденето на зелена растителна храна, като разкрива едно простичко и ефикасно решение на вечния проблем за правилното хранене.

В резултат от консумацията на преработени и бързи храни, претоварването в работата и стреса от похапването в крачка малцина съвременни хора се хранят балансирано. Дори да не сме очевидно болни, често страдаме от липсата на концентрация, безсъние, мудност и множество симптоми на различни хранителни дефицити. „Революцията на зеленото смути“ е насочена именно срещу тази тиха епидемия, за да върне баланса в хаотичния ни начин на хранене.

Решението на Бутенко е зеленото смути: претъркано с полезни вещества и неимоверно вкусно. Бързото му приготвяне ви осигурява лесен начин да върнете така пренебрегваните плодове, зеленчуци и други зелени растения в ежедневното си меню. Книгата съдържа 200 рецепти, предлага простота и достатъчно разнообразие, за да бъдат вкусовете ни рецептори повече от щастливи. Суровите съставки дават на тялото ни необходимите хранителни вещества, за които то постоянно копнее.

•
З
А
Р
А
В
Е
•
С
Е
Р
И
Я

ВИКТОРИЯ БУТЕНКО

Превод от английски Ирина Манушева

Научен консултант Веселин Станков, еколог



РЕВОЛЮЦИЯТА НА ЗЕЛЕНОТО СМУТИ



*Радикален скок
към естественото здраве*

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Victoria Boutenko
GREEN SMOOTHIE REVOLUTION:
THE RADICAL LEAP TOWARDS NATURAL HEALTH

Copyright © 2009 by Victoria Boutenko. All rights reserved. No portion of this book, except for brief review, may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopying, recording, or otherwise—without the written permission of the publisher. For information contact North Atlantic Books.

PUBLISHED BY
North Atlantic Books
P.O. Box 12327
Berkeley, California 94712

COVER AND INTERIOR PHOTOS: Robert Petetit
PHOTO OF GABRIELLE CHAVEZ ON P. 21: Julia Corbett
COVER AND BOOK DESIGN: Claudia Smelser
Printed in the United States of Amerika

© Издателска къща „Кибеа“, 2015
© Ирина Манушева, превод, 2015
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-700-8

*На децата ми –
Стефан, Сергей и Валя*

Съдържание

ПРЕДГОВОР

<i>Революцията на зеленото смути започна</i>	11
--	----

Ч А С Т П Ъ Р В А

СИЛАТА НА ЗЕЛЕНИТЕ РАСТЕНИЯ

1.	Чудото на зеленолистните	15
2.	Зеленолистните растения: ключова съставка в човешкото хранене	19
3.	Първото зелено смути	29
4.	Важно е да се редуват зеленчуците	34
5.	Смилане срещу изстискване	44
6.	Зеленото смути: въпроси и отговори	50
7.	Зелени смути за деца	58
8.	Зелени смути за домашни любимци	62
9.	Съчетаване на продуктите в зелените смути	67
10.	Съвети за оптимална консумация на зелени смути	70

Ч А С Т В Т О Р А

РЕЦЕПТИ

Ценни съвети и идеи за приготвяне на смути	75
Зелени смути за начинаещи	80
Суперзелени смути	97
Апетитни зелени смути и супи	105
Зелени смути за авантюристи	121
Зелени пудинги	132
Зелени смути за деца	144
Зелени смути за домашни любимци	152
Зелена грижа за тялото	154

ПОСЛЕСЛОВ

<i>Световната революция на зеленото смути</i>	155
---	-----

Приложение 1. Удивително отслабване: един случай от реалността	160
Приложение 2. Клент Манич: живот със зелени смути	171
Приложение 3. Как суровото семейство стана сурово	182

<i>Благодарности</i>	191
----------------------	-----



ПРЕДГОВОР

РЕВОЛЮЦИЯТА НА ЗЕЛЕНОТО СМУТИ ЗАПОЧНА

НОВАТА ЗЕЛЕНА РЕВОЛЮЦИЯ се случва в този момент – чрез мен, чрез вас, чрез всички хора по света, които се наслаждават на вкусната зелена напитка. Най-смайващият факт за този възшебен еликсир е, че макар да е супер-зелен на цвят и извънмерно полезен, вкусът надминава всички очаквания и всеки може да го хареса. В курсовете и семинарите, които водя, хиляди пъти съм наблюдавала как хората претърпяват дълбока трансформация, когато за първи път опитат зелено смути. Отвращението и уплахът от „това зелено нещо“ изведнъж се превръщат в наслада от изненадващо приятния вкус на смути-то. Винаги чувам звучно: „Деле!“ и виждам облизани до дъното чаши.

След петнадесет години усилия да вдъхновя хората да включат пресни плодове и зеленчуци в ежедневното си меню, още помня колко трудно ми беше в началото да ги убедя да консумират повече сурова храна. Години наред шофирах по осемстотин мили по Западния бряг за ежеседмичните си обучения за суровите храни. Водех десетседмичен курс в различни градове от Сан Франциско до Сиатъл. След едноседмична почивка в края на всеки курс



всичко започваше отначало. Въпреки колосалните ми усилия повечето ми ученици намираха за прекалено трудно да поддържат сурова диета.

Ситуацията коренно се промени с появата на зеленото смути. Откакто приготвих първата си зелена напитка през август 2004 г., тя започна бързо да набира слава, без да се налага много-много да я рекламирам. Днес зеленото смути е по-известно от суровоядството. Вече мога да си поръчам различни зелени смути в няколко заведения, които предлагат сокове в моя район и дори на павилиона за пазаруване без слизване от автомобили близо до летището в Медфорд, Орегон. Много телевизионни предавания и списания популяризират напитката, а веднъж едва не паднах, като видях Железния човек да вади блендер и да си прави зелено смути.

Откакто измислих зелените смути, аз ги пия всеки ден и споделям опита си с другите. Толкова обожавам тези напитки, че съм решила да ги пия до последния си дъх. Всички в семейството ми се влюбиха в тях, както и много от приятелите ни. Където и да отида, получавам нова информация от почитатели на зелените смути по целия свят. Благодарение на ежедневното им пиене, проучванията и писмата на читателите успяхме да съберем най-добрите рецепти и основните принципи на приготвянето и консумирането на зеленото смути в тази нова книга.

Надявам се чрез нея с радост да откриете света на зелените смути и да намерите любимите си рецепти за оптимално здраве. Приятно мелене!

Виктория Бутенко



ЧАСТ ПЪРВА

СИЛАТА НА ЗЕЛЕНИТЕ РАСТЕНИЯ





1 ЧУДОТО НА ЗЕЛЕНОЛИСТНИТЕ

*Можем да оценим чудото на изгрева,
само ако сме го чакали в тъмнината.*

Н Е И З В Е С Т Е Н А В Т О Р

НАСТРЪХВАМ ВСЕКИ ПЪТ, когато чета за фотосинтезата. Зеленолистните растения са единственото живо нещо на света, което може да преобразява слънчевата светлина в храна за всички други същества. Без тях на планетата ни нямаше да има живот. Смисълът на живота на всички зелени растения е да произвеждат колкото могат повече хлорофил. Отдадени на тази мисия, те растат, разлистват се, разпространяват се и бързо заемат всяко свободно местенце под слънцето. Затова и постоянно трябва да косим и подрязваме тревата, храстите и дърветата около нас.

Хлорофилът е чудотворно вещество – втечнена слънчева светлина. Молекулата на хлорофила е основата на всяка форма на въглехидрат на нашата планета. Това ще рече, че не съществуват захар, мед, картоф, спагети, ориз или хляб, които да не са тръгнали от молекула хлорофил. Цялата енергия на храната ни идва от



слънцето. Растенията мъдро използват захарите, създадени от хлорофила. Тъй като нямат крака и не могат да се движат, те целенасочено правят плодовете си сладки, за да привличат животните, насекомите, птиците и хората, които да им помагат да разпространяват семената си. Затова плодовете ни се струват така примамливи. Те са ярко оцветени, сладки и изкусително ухаят. Друга съществена част от захарите, произведени от хлорофила, преминава в корените. Както знаете, корените на растенията имат сладък вкус — например моркови, цвекло, картофи, ряпа. По тази причина голяма част от захарта в световен мащаб се произвежда от кореноплодни зеленчуци. Всичко това ни кара да се чудим какъв е смисълът от сладостта на корените. Кого биха могли да привлечат те, скрити в земята, с израстъци, покрити с кал? Съществуват безброй видове гъбички, микроби, амеби, бактерии и други микроорганизми, чийто живот зависи от захарта в корените на растенията. В книгата си „В един отбор с микробите“ Джеф Лауенфелс и Уейн Луис ни показват колко пренаселено е под земята: „Само в една малка лъжичка градинска пръст изучаващите микробите генетици откриват милиард невидими бактерии, няколко метра също толкова невидими гъбични хифи, няколко хиляди протозои и десетки нематоди“*

Всички тези микроорганизми много обичат да похапват сладко. Те консумират захарта от корените на растенията и се размножават; преобразуват органичната материя като умрели животни и растения в не-

* Jeff Lowenfels, Wayne Lewis, *Teaming with Microbes* (Portland, OR: Timber Press, 2006).



органични минерали. Богатството и плодородието на почвата изцяло зависи от микроорганизмите в нея. Без тях почвата става на прах. Корените на растенията са покрити с малки влакънца, наречени ризоиди. Чрез тях растенията пият вода и поемат разтворените в нея минерали от почвата. Водата, която навлиза през влакънцата, се придвижва нагоре и разнася хранителни вещества до всички части на растението.

Главната цел на растението, когато трупа хранителни вещества, е да развие бъдещи семена, а те изискват висока плътност на нутриенти, за да изпълнят размножителната си функция. Преди всичко, те трябва да могат да преживяват различни атмосферни условия като мраз, засушаване, вятър, дъжд или зной. Освен от силен имунитет и способност да оцеляват при всякакви условия, включително след часове в нечия храносмилателна система, семената трябва да могат да „спят“ дълго време, докато се появят подходящи условия за покълване. Плътността на хранителните вещества осигурява оцеляването на семената векове и даже хилядолетия. Хънтър Шепард описва изключителния потенциал за оцеляване на семената в статията си за Международното семехранилище в Свалбард, Норвегия: „Най-дълготрайното семе, което познаваме, е соргото. Имаме основания да смятаме, че при определени условия то може да оцеее 20 000 години“.*

След като покълнат, семената все още имат много енергия, за да израснат и оцелеят. Виждаме как понякога тревата успява да пробие през дълбок пласт от асфалт, да размести камъни или дебели слоеве глина. Къл-

* Martha Hunter Shepard, "Banking on the Future," Rhodes Magazine 15, Fall 2008.



новете трябва да могат да оцелеят, дори стъпкани или опасани от едри животни. Това не би било възможно, ако семената нямаха необходимите хранителни вещества. Ето защо растенията полагат големи усилия да подхранват подземната си среда от микроорганизми и да черпят минерали от тях.

Растенията започват да трупат хранителни вещества, много преди да се оформят семената им. Няма по-добро място за събиране и съхранение на нутриенти от листата. *Това поставя зеленолистните растения в категорията на най-питателните храни на планетата.* Някой може би ще попита: „Не са ли в такъв случай семената най-питателната част от растението?“ Макар семената наистина да са много богати на хранителни вещества, растенията не искат „бебетата“ им да бъдат изядени и затова ги защитават с най-различни инхибитори, алкалоиди и други отровни съставки.

Най-подходящото време за бране на зеленолистни растения е преди оформянето на семената, защото тогава концентрацията на хранителни вещества в листата е най-висока. След разцъфването хранителните вещества започват да се събират в семената. Когато семената се разпръснат, в листата вече не са останали почти никакви нутриенти. Те стават жълти или кафяви, горчиви и твърди, а накрая опават, така че останалите хранителни вещества да се върнат в почвата и растението да си почине до следващия сезон.

В следващата глава ще поговорим защо чудотворните зеленолистни растения са толкова важна храна за нашето здраве.

