

İmtiyaz Sahibi
Fatih Karaca

Konsept Geliştirme ve Yönetimi
Rework / reworkagency.com

Hazırlayan
Ceren Sönmez

Tasarım ve Görsel Yönetmen
Nice Uysal
Tuğçe Kargın
Merve Tuna

Editör
Ateş Uysal

Fotoğraf
İbrahim Özbunar
Yağız Yeşilkaya

Styling
Sinem Uysal

Katkıda Bulunanlar
İsmail Dağlı
Gamze Yalçın
Merve Erabay

Baskı
ÜÇGEN OFSET
info@ucgenmatbaacilik.com

BLENDFIT

İçindekiler

Blendfit Özellikleri

Blender ve Faydasal Foksinyonları

Blending İşlemi ve Genel Faydaları

Bebekler İçin Blendfit

Bebeğiniz İçin Blendfitli Tarifler

Püre

Çorba

Smoothie

Healty Blend

Whole Foods

Çiğ Beslenme Disiplini

Çiğ Beslenme İçerik Listesi

Blendfit Canlı Tarifler

Smoothieler



BLENDFIT

“Yemek nasıldı?” sorusunun yanıtı her zaman lezzet ile verilmiştir. Ancak özellikle 20. Yüzyıl sonları ile birlikte, sağlıklısız yemek yemek o kadar kolaylaştı ki, yemeğin yaşam demek olduğu unutulmaya başlandı. İyi bir yemek lezzetlidir, ancak asıl maharet lezzeti, sağlığı bozmadan yaratabilmektedir.

Bunun için yepyeni bir yardımcınız var artık, Karaca Blendfit.

Sebzelerinizi ve meyvelerinizi doğrayarak, vitaminlerini kaybetmeden tabaklarınıza girmelerini sağlayan Blendfit, Türkiye mutfak ve sofralarının ilk defa tanışacağı özelliklerini de beraberinde getiriyor.

Örneğin sebzeler, vitamin değerlerini yitirmeden, ister püre ister spaghetti şeklinde sunmanıza olanak tanıyan Blendfit ile sofralarınız yepyeni tabaklarla tanışacak.

Sonuçta makarna şeklinde doğanmış sebzeler, her gün görebileceğiniz bir sahne değil.

Blendfit ile kendinizi şımartmak isterseniz, kendi patates cipsinizi yine kendi mutfağınızda yapabilmeniz de mümkün. Blendfit’in bıçakları, akşam film karşısında atıştırabileceğiniz cipsler yaratsın, size de filmi seçmek kalsın.

Bebeğiniz için sağlıklı mamalar yaratmanın yolu da Blendfit’ten geçiyor. Blendfit’le oluşturacağınız mama tarifleri ile hem bebeğiniz sağlıklı ilk adımlarını atacak, hem de sizin yemek yaparken canınız çıkmayacak.

Blendfit’in en önemli yeniliği tam 4 seçenekli bıçağı ile, istediğiniz yemeği istediğiniz şekilde sunmanıza fırsat tanıması.

1/ Spiralize Etme: Blendfit'in spiralize bıçağıyla aklınıza gelebilecek her türlü sebze ve meyveyi, eğlenceli şekillere sokabilirsiniz. Çocuğunuz sebze sevmiyorsa, bir de cips şeklinde doğranmış sebzeleri deneyin, sonuç değişecektir!

2/ Doğrama: yemeğınızı yaparken doğrama ve kıyım işlerini sizin yerinize yapan Blendfit, pratikliğiyle de mutfakta başvuracağınız ilk adres olacak.

3/ Parçalama: Kabağı seviyorsunuz, peki püresini? Blendfit'in iki farklı hızlı parçalama ayarı, yiyeceklerin püresini çıkartacak ve sofranızda tüm davetlilerinizi şaşırtacak.

4/ Karıştırma: Blendfit'in karıştırıcı özelliği de sizin için yeni bir tecrübe yaratacak. Ergonomik ve pratik yapısıyla Blendfit, mutfakta tüm hayal gücünüzü kullanmanız için sizi cesaretlendiriyor.





Blender ve Faydasal Fonksiyonları

İlk blender, 1922 yılında Stephen Poplawski tarafından icat edilmiştir. En genel tanımıyla blender, yiyecekleri ve içecekleri öğüten,doğrayan ve püre haline getiren bıçakları bulunan, hazneli ve elektrikli bir mutfak aletidir.

Poplawski, bir kabın tabanına dönen bıçaklar yerleştirme fikrini ilk ortaya atan kişidir. Böylece bıçaklara tabandan güç veren motor ve içeceklerin içinde karıştırıldığı kap kolayca ayrılabilir hale gelmiş, haznenin temizlenmesi ve karışımın başka kaplara kolayca aktarılması mümkün kılınmıştır. Blender ilk kez, büfelerde servis edilen meşrubatların otomatları için tasarlanmıştır.

Poplawski 1932 yılında, katı meyve ve sebzeleri likit hale getirebilen bu mutfak gerecinin patentini edinmiştir. 1937 yılında ise, günümüzde kullandıklarımıza en yakın disiplinde çalışan, teknik sorunları minimize

edilmiş Miracle Mixer ile blenderlar, bireysel mutfaklarımızın olmazsa olmazlarından biri olacağının mesajını vermiştir.

Dilimizde karıştırıcı anlamına gelen blender, aynı zamanda mutfakta başrolü paylaştığımız arkadaşımızı da temsil ediyor. Modern hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen mutfak blenderları sayesinde leziz çorbaları, arındırıcı smoothie'leri, iddialı sebze yemeklerini ve sağlıklı bebek mamalarını hem enerjimizi hem de vaktimizi koruyarak, dahiyane şekillerde hazırlayabiliyoruz.

Blenderlar, multifonksiyonel doğaları gereği mutfaktaki hareket kabiliyetimizi arttırırlar, hayal gücümüzü damak tadımızla eşleştirmemizi mümkün kılarlar. Etkili bir blender kullanımı, hem mutfakta daha yaratıcı olmamızı hem de yeme alışkanlıklarımızı sürekli olarak gözden geçirmemizi sağlar. Böylece güvenmediğimiz gıdaları kolaylıkla

diyetimizin dışında tutabilir, tüketeyeğimiz besinlerin oransal ve faydasal olarak kontrolünü yapabiliriz.

Sporun, sağığın ve doğru beslenmenin hiç olmadığı kadar gündemde olduğı günümüzde blenderlar, doğru bir beslenme düzenine adapte olmaya çalışan, ambalajlı gıdaları satın almak yerine kendi karışımlarını hazırlamak isteyen, meyve sebze tüketimini daha doğru beslenmek için bir adım olarak kullanan herkesin imdadına koşuyor. Bize ise sadece binlerce tariftten bazılarını seçip, onları bir blender aracılığıyla harmanlamak, mutfaktaki becerilerimizi geliştirmek kalıyor.





Blending İşlemi ve Genel Faydaları

Blending işlemi, içeriklerin blender içinde hızlıca parçalanarak püre haline getirilmesi anlamına geliyor. Meyve ve sebzelerin sayısız yararına ek olarak, blending sayesinde söz konusu gıdaların liflerini de eksiksiz şekilde tüketebiliriz. Lifler sayesinde şekerler, kanımızda çok daha yavaş absorbe edilirler.

Liflerin tümü sağlığımız için son derece gereklidir. Besinlerin lifler yoluyla yavaş emilmesi, kalp hastalığı risklerini azaltmaya, kolesterolü düşürmeye, toksinlerden ve kanserojen maddelerden arınmaya yardımcı olur.

Blending, kısa sürede verimli öğünler üretmek için birebirdir. Protein, sağlıklı yağlar ve karbonhidratlar bedenimize uzun vadeli enerji kaynakları olur. Yani daha uzun süre, daha tok kalmanın yolu da blendlerimize besin değeri yüksek gıdalar eklememizden geçer.

Blending, posasından kolay ayrılmayan, ayrılrsa da geriye yeterli oranda sıvı bırakmayan bazı besinleri likitleştirmenin en iyi yoludur. Bkz. çekirdekler, badem, kaju,



hurma, avokado, kayısı, şeftali, muz, erik... Sağlıklı bir insan bedeni, günde ortalama 6 kap meyve-sebze kombinasyonuna ihtiyaç duyar.



Bu besinleri çatal bıçakla yemeye kalkışmak, çoğu durumda zaman kaybıdır. Ayrıca bu gıdaları katı olarak tüketmek, çoğunun liflerini de bir köşeye ayırmayı gerektirir. Bu durumda blending yine en akılcı ve en verimli çözüm olmaktadır.

Blend edilmiş gıdalar, sindirim sistemimizin sürekli kahramanlarıdır.

Parçalama işlemi sırasında besinsel herhangi bir kayıp yaşanmaz. Gıdaların tüm besin içeriği, olduğu gibi ve olduğu oranda yalnızca yarı likit forma aktarılmış olur.



HEALTHY BLEND

Dengeli Beslenmek ve Sağlıklı Yaşamak

Sağlıklı olmak kişisel bir deneyimdir ve seçilmiş bir hayat tarzıdır. Dengeli beslenmek, bedeninizde ve zihninizde yepyeni kapılar açar. Beslenme hatalarını minimize etmek, günümüzde bir lüks değildir. Yaşam hızımız, vücudumuzu tanıma isteğimiz, ‘iyi hissetme’ güdümüz ve tabi ki çalışma tempomuz her geçen gün artmakta.

Sağlığın temel taşı beslenmedir. Tükettiğimiz besinler tüm günlük enerjimizi sağladığımız kaynaklardır. Fakat bir bütün olarak içsel ve bedensel sağlığımızın iyileşmesinin; daha mutlu, daha sağlıklı, daha enerjik ve aktif bireyler olmamızın yolu biraz da gündelik egzersizden geçiyor. Sözü geçen egzersiz, sıkı sıkıya uymanız gereken programlardan oluşan profesyonel idmanları değil; günlük hayatınızda kolayca uygulayabileceğiniz, hareket setleri, yoga, esneme, denge çalışmaları gibi zaman ayrılabilir ve uygulanabilir çözümleri ifade etmektedir. Doğru ve dengeli beslenme, yanlış bes-

lenme alışkanlıklarının önünü kesip, doğal olana yönelmekle mümkündür. Sadece bunu gerçekleştirmek bile potansiyel hastalık risklerini düşürür, vücut ağırlığınızı optimize eder ve sağlığınıza bütünlüyci şekilde destekler.

Beslenme alışkanlıklarımızın endüstriyelleşmesi, yaşadığımız yüzyılın normal bir sonucu. Mutfak blenderınızı kullanarak düzeninize yepyeni bir yön vermek; sizi işlem görmüş, fazla oranda karbonhidrat ve şeker içeren gıdalardan uzak tutar. Aynı zamanda aktif blender kullanımı, çiğ besinlerin ve işlenmemiş gıdaları doğada bulukları gibi, en yüksek faydayla tüketmemize imkan tanır.

İşlem Görmemiş Gıdalarla Beslenerek Daha İyi Olmak Mümkün - Whole Foods

Whole Foods, türkçesiyle işlenmemiş gıdalar, hiç işlem görmemiş ve arıtmaya tabi tutulmamış ya da minimize işlem görmüş gıdaları ifade eder. Bu besinler, ya doğadaki halleriyle ya da doğadaki durumlarına en yakın halleriyle tüketilir ve böylece işlem görmüş gıdalarda bulunan hiç bir zararlı katkı maddesine bu besinlerde rastlanmaz.

Doğadaki haline en yakın halde ya da mümkün olduğunca az işlem gören besinler, çok yüksek oranda vitamin, mineral, lif ve fayda yuvasıdır. Aynı zamanda bağışıklık destekleyici ve hücre yenileyici görevi olan antioksidan gibi fitokimyasallar denen sağlıklı bileşenleri içerirler. Antioksidan içeriğine içinde karotenoid,flavanoid ve likopen içeren gıdalarda rastlarız. İşlenmemiş gıdalarla beslenmenin bir çok kanser türünün oluşumunda caydırıcı olduğu, kardiyovasküler hastalıkların ve diyabetin oluşmasına engel olur. İşlem görmüş,

ambalajlı ürünler doğal gıdalara oranla daha az besin maddesi içermelerinin yanında, koruyucu ve kimyasal maddelerle doludur ve bu kimyasallar en zararlı ekler değildirler. Ambalajlar içindeki Ek şeker, tuz, doymuş yağlar ve trans yağlar bir çok hastalığa yakalanma riskini arttırırken, yüksek tansiyona ve diyabete sebebiyet veriyorlar. İşlenmiş gıdalar aynı zamanda kalori açısından zengin, kilo arttırıcı özellikteki besinlerdir.

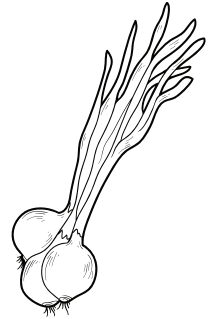
Beslenme düzeninizi bir günde baştan şekillendirmeniz gerçekçi değildir. Baştan bütün işlem görmüş gıdaları hayatınızdan çıkarmaya gerek yoktur. Yerlerini yavaş yavaş işlenmemiş gıdalara bırakın. Bunun yanında işlenmemiş gıdaların çeşitliliğinden yararlanmalı, böylece besin değerlerinin hareketliliğini sağlayıp diyetinize heyecan katabilirsiniz.

İşlenmemiş gıdalarla beslenme prensibi son derece zevkli ve yeniliklere açıktır. Asla sıkıcı ve sıkı bir diyet uygulamak zorunda kalmazsınız. Armut salatası, mango salatası, brokoli çorbası, patatesli vegan lazanya gibi şahane lezzetleri her gün yenilerini ekleyerek deneyebilirsiniz.

İşlenmemiş Gıdalar Tam Listesi:

- Taze Meyve ve Sebzeler
- Tam Tahıllar
- Fasulyeler ve Bakliyatlar
- Yemişler ve Çekirdekler
- Deniz Yosunu
- İşlenmemiş- Katkısız Et
- Katkısız Sakatat
- Balık ve Kabuklu Deniz Canlıları
- Çiğ Süt
- Yumurta

Son yıllarda uygulayıcıları gitgide artan işlenmemiş gıdalar, bol kalorili lezzetleri kolayca sağlıklı hale getiriyor ve bazı küçük püf noktaları ile her yemeği sağlıklı şekilde tüketmemize imkan tanıyor. Yemeklerin içeriklerini daha sağlıklı olanlarla değiştirmek, tehlike arz eden tüm gıdaları bizden uzak tutuyor.



İşlenmemiş Gıdalar Tam Olarak Hangileri?

Son yıllarda uygulayıcıları gitgide artan işlenmemiş gıdalar, bol kalorili lezzetleri kolayca sağlıklı hale getiriyor ve bazı küçük püf noktaları ile her yemeği sağlıklı şekilde tüketmemize imkan tanıyor. Yemeklerin içeriklerini daha sağlıklı olanlarla değiştirmek, tehlike arz eden tüm gıdaları bizden uzak tutuyor. Bir çok araştırma gösteriyor ki uyguladığımız diyet ya da beslenme şeklimiz ne olursa olsun besinlerin çoğunun doğada bulunduğu hale olabildiğince yakın olarak tüketilmesi insan sağlığını bir hayli etkiliyor.

İşlenmemiş besinleri kullanarak dakikalar içerisinde multivitamin yuvası bir meyve suyuna, dört dakikada enfes bir çorbaya, otuz saniyede lezzetli atıştırmalıklara ve beş dakikada tam tahıllı ev yapımı ekmeğinize kavuşabilirsiniz.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) yürüttüğü

bir araştırmaya göre, bireylerin %50'sinde vitamin, %60'ında ise mineral eksikliği bulunmaktadır.

Sebzeler : Sebzeler bir çok vitamin, mineral ve lifi birarada sunar. Limon, karahindiba, kara lahana, havuç, domates, balkabağı, patlıcan ve sayısız diğer sebzeler, kalp rahatsızlıkları risklerini azaltmak, tansiyonu kontrol altında tutmak, beslenme düzeninize verimlilik ve çeşitlilik sağlamak için vazgeçilmezlerimiz arasında.

Meyveler : Zengin vitamin depoları ve antioksidan etkileri ile meyveler, işlenmemiş gıdaların bir diğer önemli ögesi durumunda. Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için beslenme düzeninizde mevsimine ve içeriğine göre, elma, şeftali, muz, üzüm, mango, incir gibi meyvelerin mutlaka bulunması gerekmektedir.

Tam Tahıllar : Vücudumuz, ihtiyacı olan enerjiyi tahıllardaki karbonhidratlardan sağlar. Pirinç, makarna, beyaz ekmek gibi basit karbonhidratlar, içlerinde bulunan şeker ile kana aniden karışarak kan şekerini çabucak yükseltiyor. Bunlar yerine kullanabileceğiniz esmer pirinç, mısır unu, arpa, darı,yulaf, tam buğday, tam çavdar gibi iyi karbonhidratlar ise 1’den fazla doğal şeker türü içeriyor ve yavaş sindiriliyor. Tansiyonu ve insülin seviyesini kontrol altında tutmanıza yardımcı oluyorlar.

Baklagiller: Yüksek oranda protein ve çok az miktarda yağ içeren nohut, soya fasulyesi, kuru fasulye ve mercimekler hem işlenmemiş olma özellikleriyle, hem de barındırdıkları yüksek lif sayesinde midelerimizin, bağırsaklarımızın bir numaralı dostu

Çiğ Yemişler: Fazladan işleme tabi tutulmamış ve tuz eklenmemiş yer fıstığı, ceviz, badem, kaju, fındık ve fıstık gibi yemişler,

bağışıklık sistemimizi güçlendirmede ve

Çiğ Yemişler : ekstra tatlandırıcıya tabi tutulmamış ve tuzlandırılmamış yerfıstığı, ceviz, badem, kaju, yağ fındık, fıstık bizlere yine yaşayan, çiğ, taptaze bir içerik sunuyor.

Yağlı Tohumlar: Ayçekirdeği, keten tohumu, kabak çekirdeği, susam gibi tohumlar, barındırdıkları yağın kalitesinden ötürü beslenme planımıza eklememiz gereken, işlenmemiş gıdalardır.

Yağlar: Yağlar vücudumuzun işleyişi için büyük önem taşımaktadır ve dengeli bir şekilde beslenme düzenine adapte edilmesi gereken az işlem görmüş gıdalar grubundalardır. Yağ asitlerinin orantılı şekilde vücuda alınması için bitkisel yağlar dönüşümlü olarak tüketilmelidir. Salatalarda zeytinyağı; yemeklerde ayçiçeği yağı, mısırözü yağı, fındık yağı, kanola yağı ve fındık yağı gibi doymamış yağ asitlerini içeren gıdalar tercih edilmelidir. Bunların yanında somon, avokado ve tohum yağları da mutlaka tüketmemiz gereken, süper besleyici gıdalar arasındadır.





Hemen Uygulamaya Başlayın

Sebzeler yalnızca salatalar için değildir. Ana öğün olarak ve atıştırmalık olarak da sebzeleri günlük temponuza ekleyebilirsiniz. Meyvelerinizi blenderdan geçirmeden önce biraz da brokoli ve kara lahana serpiştirin. Ya da havuç ve fındıkyaağı karışımından harika bir dip sos elde edin.



Gününüze ve midenize yenilikler katın. Blender karışımlarınızı sürekli olarak değiştirin. Böylece vitamin ve mineralleri geniş bir yelpazeden yakalama fırsatı bulabilirsiniz.

Ambalajlı ve işlenmiş gıda tüketiminizi en azda tutabilmek için işyeriniz için önceden hazırlık yapın. Kahvaltıda tüketmeyi düşündüğünüz besinleri bir gece önceden doğrayın.

Bir öğününüzün yarısını tamamen sebzelere ayırın. Bu, sebze tüketiminizi alışkanlık haline getirmeniz için size yardımcı olacaktır.

Muhteşem atıştırmalıklar hazırlayın. Ağızınıza hızlıca bir şey atmak istediğinizde elinizin altında limonlu-hindistan cevizli protein topları ya da balkabağı- fıstık ezmesi olmaması için hiç bir neden yok.



Pekmezi, şekeri ve balı bir kenara koyun. Yulaf ezmenize muz ile tat verin. Hem bol potasyumun, hem sağlıklı tadın keyfini çıkarın.

Yeni yemekler pişirmeyi öğrenin. Tofu ve tempeh gibi kolay ve harika yemeklerin tüm içeriğinden faydalanın.

Parlak renkli besinlere öncelik verin. Bu, besinlerin vitamin ve antioksidan açısından çok zengin olduklarını ifade eder.



Yeni yemekler pişirmeyi öğrenin. Tofu ve tempeh gibi kolay ve harika yemeklerin tüm içeriğinden faydalanın.

Parlak renkli besinlere öncelik verin. Bu, besinlerin vitamin ve antioksidan açısından çok zengin olduklarını ifade eder.

Yulafli kahvaltınız, kek karışımınız ya da smoothieniz için blenderınıza keten tohumu ve çiya tohumu eklemeye başlayın. Bunlar öğününüzü lif, protein ve omega 3 açısından zenginleştirirler.

Tatlı hazırlarken kullanacağınız yağı yarısını avokado ile değiştirin. Düşük kalori oranı ve özellikle ev yapımı ekmekleri yumuşacık hale getirme özelliği ile vazgeçilmeziniz olacaktır.



Çorba pürelerine, meyve smoothielerine ve gece yarısı yulaflarınıza barbunya, kuru fasulye gibi baklagiller ekleyin. Blenderınız lifleri doğru şekilde tüketmeniz için size yardımcı olacaktır.

Makarnayı, beyaz pirinci hemen bırakın, tam tahıllara öncelik verin. Karbonhidrat yuvası kinoa, darı, esmer pirinç, lezzetleri ve faydaları sayesinde size onları aratmayacaklar.

Ambalajlı ve Gururlu : En Sağlıklı 10 Paketlenmiş Ürün

- 1 Donmuş Sebzeler
- 2 Donmuş Meyveler
- 3 Esmer Pirinç
- 4 Tuz Katılmamış Fasulyeler
- 5 Tuz Katılmamış Domates Ürünleri
- 6 İşlem Görmemiş Tam Tahıllar
- 7 Tam Tahıllı Makarna
- 8 Kurutulmuş Meyveler
- 9 Tuzlanmamış Çiğ Yemişler/ Tohumlar,
Fındık ve tohum yağları
- 10 Tuzsuz Baharatlar/Otlar

Besinleri çiğ tüketmenin faydaları nelerdir ve ‘Çiğ Beslenme’ Disiplini Nedir?

Raw Food akımı, yani çiğ beslenme, bir diyetten çok bir beslenme felsefesidir. Isıyla herhangi bir şekilde temas etmemiş gıdalardaki enzimler, vitaminler ve mineraller taptaze kalır. Çiğ tüketim felsefesiyle hazırlanmış besinlerin antioksidan özellikleri de oldukça yüksektir. En azından belli başlı besinleri çiğ tüketmeye alışmak bile vücudunuzu arındırmak, sindirim sisteminin hafifletmek, enerjinizi arttırmak ve daha iyi hissetmek için önemli bir adımdır.

Hala yaşayan besinler olarak adlandırılan çiğ besinler, insanın kendini baştan tanıması ve vücudunu arındırması için önemli gıdalardır. 45 derecenin üzerinde ısı işlem görmüş yiyeceklerin yapısında bulunan sindirime yardımcı enzimler etkisiz hale gelir ve vücut, enerjisini bu enzimleri üretmek için tüketmeye başlar. Harcadığı enerji sebebiyle yorgun düşen bünye, vücut tarafından üretilen yapay enzimlerle yeterince verimli çalışamaz. Isıl işlem, aynı zamanda besinlerdeki C vitamini, folik asit,

A vitamini gibi bir çok vitamine de veda etmeyi gerektirir. Çiğ besinler vitamin ve mineral edinimini arttırırken, bir taraftan da enzim üretmek zorunda kalmadığı için enerjik kalabilir. Bu da bağışıklık sistemini olumlu yönde etkiler.

Çiğ Beslenme şeklinin temelini, aynı zamanda işlenmemiş gıdalar da olan meyve sebzeler, kuruyemişler ve filizlendirilmiş gıdalar oluşturur. İşlenmemiş Gıdalar ile Beslenme ve Çiğ Beslenme, ilk bakışta benzer gıdaları temel alan alışkanlıklar gibi görünse de, işlenmemiş gıdaların hazırlık aşamasındaki ısıl işlemin, çiğ akımda hiç görülmemesi; görülse bile sıcaklık kotasının 45 derece olmasıdır.

Çiğ Beslenme, fırınları, tavaları, pişirme yağlarını mutfaka kabul etmez.

Pişirmeden tükettiğimiz gıdalar, içerdikleri enzimler sayesinde karaciğeri ve pankreası zorlamadan, sindirim sistemi içinde kolayca ayrılır.



Çiğ ve ham olarak tüketilmesi gereken besinler, doğadaki bulundukları dengede tüketilerek vücudu diri kılar, bedenin tüm ihtiyaçlarına karşılık verir.

Besin zincirindeki gıdaları dengeli oranda ve doğru şekilde - pişirmeden- tüketmek, bu beslenme şeklinin öne çıkan özelliğidir. Kısaca genellediğimizde sebze, meyve, kuruyemişler ve tohumlar olarak karşımıza çıkan soğuk menü sayesinde vücudumuz aslında özüne dönüyor.

Pişirmeden tükettiğimiz gıdalar, içerdikleri enzimler sayesinde karaciğeri ve pankreası zorlamadan, sindirim sistemi içinde kolayca ayrılır.

Endüstriyel, ambalajlı gıdaların çoğu pişmiş, işlem görmüş ve şekerli ürünler oldukları için asidik karakter gösterirler. Çiğ tüketim alışkanlığı, bu dengeyi alkali kısma doğru dengeler.

Çiğ beslenme, hayat boyu uygulanabilecek bir diyet şekli ve yaşam tarzı olmanın yanı sıra, dönemsel olarak uygulanabilecek

alternatif bir beslenme düzenidir. Detoks amaçlı olarak her geçen gün daha fazla kişinin hayatında dönemsel olarak rol almaya başladı.

Çiğ beslenme düzenine göre mercimek, fasulye, nohut, ay çekirdeği, susam gibi baklagiller ve tohumlar, filizlendirilerek tüketilmelidir. Filizlenmiş gıdalar içerlerinde barındırdıkları vitamin değeri açısından zenginleşir. Filizlenme işlemi sonrası aminoasitlerine ayrılmış olan proteinin midede parçalanmasına gerek kalmaz. Sindirim sistemi rahatlar.

Bu beslenme şeklindeki en önemli kısım, dengeli ve çok yönlü olarak beslenebilmekten geçiyor. Pişirilmemiş, katıksız, işlenmemiş, doğal içeriklerinden ayrıştırılmamış gerçek ve doğal yiyecekler, püre haline getirilerek, sıvılaştırılarak, dilimlenerek, kıyılarak, dondurularak, suyu çıkartılarak ve

kurutularak servis edilebilirler, ama 50 derecenin üzerinde ısıya tabi tutulmazlar.

Çiğ gıdalar tüketmenin yeni dokular geliştirmek, var olan hasarın onarılması ve yaşlanmış hücrelerin yenilenmesi gibi işlevleri de vardır. Aynı zamanda deri, saç, tırnak ve göz sağlığına da iyi geldiği bilinmektedir. Kronik hastalıkların tedavisinde de etkilidir.

Fiziksel Faydalar:

Enerji verir.

Alkali desteği sağlar.

Toksinlerden arındırır.

Emilimi artırır, sindirime destek olur.

Vücut ağırlığını optimize etmeye yardımcı olur.

Bağıışıklık sistemini güçlendirir.

Cilt dokusuna fayda sağlar

Stresle mücadelede etkilidir.

Hücreleri onarır, yaşlanma karşıtı etki sağlar.

Çiğ Beslenme Besinsel İçerik Listesi

Meyveler : Elma, armut, şeftali, ananas, üzüm, avokado, dut, böğürtlen, yabamersini, limon

Sebzeler: Salatalık, biber, yeşil yapraklı sebzeler, kırmızı lahana, brokoli, kereviz sapı

Kurubaklagiller: Nohut, kinoa, bulgur

Yağlı Tohumlar: Ceviz, badem, fındık, kabak çekirdeği

Bunların yanında badem sütü, susam yağı, keten tohumu, kök zencefil gibi diğer çiğ çözümler de beslenme düzenine adapte edilmelidir.



Hemen Uygula

Sebzeleri soslarla marine edip, 20 dakika içinde yumuşatabilirsiniz.

Kuruyemişleri 6-8 saat suda bekletip kabuklarını temizleyerek enzim hareketliliğini canlandırabilirsiniz. Böylece besin değerlerini yükseltmiş olursunuz.

Sebzeleri soslarla marine edip, 20 dakika içinde yumuşatabilirsiniz.

Kuruyemişleri 6-8 saat suda bekletip kabuklarını temizleyerek enzim hareketliliğini canlandırabilirsiniz. Böylece besin değerlerini yükseltmiş olursunuz.

u kuruyemişleri blenderdan geçirerek sütlerini de evde kolayca hazırlayabilirsiniz.

Suda beklemiş keten tohumunu salatalarınıza serpin.

Blenderda hazırladığınız badem sütü içinde dediğiniz tohumları bekleterek puding yapabilirsiniz.

Cheesecake tabanınızı, blenderda parçaladığınız bademlerden hazırlayabilirsiniz.

Limonlu cheesecake kremanızı avokadodan yapabilirsiniz.



Hala yaşıyan besinler olarak adlandırılan çiğ besinler, insanın kendini baştan tanıması ve vücudunu arındırması için önemli gıdalardır. 45 derecenin üzerinde ısıt işlemler görmüş yiyeceklerin yapısında bulunan sindirime yardımcı enzimler etkisiz hale gelir ve vücut, enerjisini bu enzimleri üretmek için tüketmeye başlar. Harcadığı enerji sebebiyle yorgun düşen bünye, vücut tarafından üretilen yapay enzimlerle yeterince verimli çalışamaz. Isıt işlemler, aynı zamanda besinlerdeki C vitamini, folik asit, A vitamini gibi bir çok vitamine de veda etmeyi gerektiriyor. Çiğ besinler vitamin ve mineral edinimini arttırırken, bir taraftan da enzim üretmek zorunda kalmadığı için enerjiler kalabiliyor. Bu da bağışıklık sistemini olumlu yönde etkiliyor. Sebzeleri pişirerek tüketmenin yanında mutlaka çiğ tüketim de yapmak gerekir. tüm lif içeriğini almak için. mutfak blenderınız bunun için ihtiyacınız olan tek gereçtir.

Çiğ besinlerin tüketimi herkes için kolay olmayabilir. Blender sayesinde çiğ besinleri smoothielere, meyve sularına ve sıcak öğünlere eklenebilecek formlara getirebilirsiniz.





Blendfit'ten Canlı Tarifler



Badem Sütü

Badem sütü hazırlarken süzgecinizde kalan badem posasını un gerektiren her yerde kullanabilirsiniz.

Badem sütü içebileceğiniz en alkali süt. Granolanızı ya da tahıllarınızı badem sütüyle tüketebilirsiniz.

Hazırlanışı:

Bademleri ve suyu blenderınız yardımıyla hızla karıştırın.

Hurma ve vanilyayı da ekleyip biraz daha blenderdan geçirin.

Karışımı ince, pamuklu bir bez yardımıyla süzün.

Malzemeler

8 saat suda bekletilmiş, soyulmuş badem

1.5 bardak su

1 çay kaşığı vanilya

2 hurma



Pirinç Tabule

Tüm malzemeleri çiğ olarak karıştırıp sosunu ekleyin. Tabuleniz hazır.

Malzemeler

Yarım bardak karnabahar

Yarım bardak pirinç

2 adet domates

Yarım salatalık

Taze doğranmış, kıyılmış maydanoz

Taze doğranmış nane

1 doğranmış soğan

Sos için

2 tatlı kaşığı zeytinyağı

1 tatlı kaşığı elma sirkesi

1 çay kaşığı bal



Filizli, Organik Pirinç ve Pancar Salatası

Derin bir tencerede su kaynatın.
Kabakları yıkayın ama soymayın. Boyuna, ince şeritler halinde dilimleyin.
Başka bir kaseye soğuk su doldurun. Bir kaş buz atın.
Kabakları kaynayan suya atın. Su tekrar kaynadıktan 1 dakika sonra kabakları süzerek soğuk suyun içine atın. 3-4 dakika bekletin.
Kabakları süzün.
Taze fesleğeni kıyın ve sos malzemeleri ile harmanlayın.
Suyu süzülen kabakları, domatesleri ve sosu derin bir kasede karıştırın.

Malzemeler

- 50 gr organik kepekli pirinç
- 2-3 küçük parça pancar
- Ayçiçeği çekirdeği
- 1 tutam doğranmış maydanoz
- 1 küçük doğranış kırmızı soğan

Sos İçin:

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 1 tatlı kaşığı bak
- 1 yemek kaşığı kök zencefil



Kabak Spaghetti

Kepekli pirinci 2 gün kadar buzdolabında ya da suda bekletin. Yumuşayınca süzüp son bir 30 dakikalık bekleme için buzdolabına koyun.

Tüm malzemeleri karıştırarak ve sosunuzu ekleyerek, salatanızı hazır edebilirsiniz.

Malzemeler

2 orta boy girit kabağı

8 adet cherry domates

10 adet fesleğen yaprağı

2 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri

Sos için

3 yemek kaşığı sızma zeytinyağı

2 yemek kaşığı balzamik sirke

İsteğe göre tuz



Çiğ Thai Çorbası

Bu capcanlı ve enfes soğuk çorbayı hazırlamak için tüm malzemeleri birlikte blenderdan geçirmeniz yeterli.

Malzemeler

- 1 çorba kaşığı kişniş
- 1 çorba kaşığı yeşil soğan
- 1 çorba kaşığı maydanoz
- 1/2 bardak havuç suyu
- 1,5 bardak hindistan cevizi sütü
- Yarım avokado
- Yarım çay kaşığı arnavut biberi tozu
- 2 çorba kaşığı yeşil limon suyu
- 1 çay kaşığı himalaya tuzu



Soya Mayonezi

Yağ hariç tüm malzemeleri blendera yerleştirin.

Makine çalışırken yağı azar azar ilave edin. Kıvamını dengelemek için buzdolabında bir kaç saat bekletin.

Malzemeler

1 su bardağı ev yapımı soya sütü

2 su bardağı ayçiçek yağı

1 çay kaşığı himalaya tuzu

1 çay kaşığı elma sirkesi

Yarım çay kaşığı limon suyu

Yarım çay kaşığı agav

3 tutam beyaz biber

1 tutam toz hardal

1 çay kaşığı kuru beyaz soğan



Hindistancevizi Soslu Tavuk Salatası

Taze fasulyeleri, ıspanaklar ve şili biberini yıkayıp suyunu süzün. Fasulyeleri enine olarak doğrayın. Şili biberini ince şeritler haline getirin.

Fıstıkyağını bir tavaya dökün ve orta ateşte ısınmaya bırakın.

Misket limonunu kaynar suda yıkayın ve kabuğunu bir kaç kez tavaya rendeleyin. Biber şeritlerini ve agave şurubunu da tavaya ekleyip 1 dakika ocakta karıştırın. Tavukgöğsü filetosunu rengi kahverengiye dönene kadar çevirerek 7 dakika kızartın.

Kişnişi yıkayın ve sapları dahil ederek ince ince kıyın.

Misket limonunun suyunu sıkın. Bir kasede hindistancevizi sütü, misket limon suyunu ve kişnişi karıştırın.

İspanakları fasulyelerle birlikte servis tabağına alın. Tavukgöğsü filetosunu dilimleyip sebzelerin üzerine yerleştirin. Sosunuzu ekleyin.

Malzemeler

50 gr taze fasulye

25 gr ıspanak

Yarım kırmızı şili biberi

2 yemek kaşığı fıstıkyağı

1 adet organik misket limonu

1 yemek kaşığı agave şurubu

1 adet tavukgöğsü fileto

3 sap kişniş

40 ml hindistancevizi sütü



Muzlu Chia Puding

Un yok seker yok yağ yok pişirme yok. Soya sütü, pirinç sütü ile de yapılabilir. Tatlandırmak için agave, akçaağaç şurubu kullanılabilir.

Hazırlanışı:

Sütü ve tohumları bir kabın içine alıp karıştırın.

Tohumlar sütü çekip jel kıvamına gelene kadar yaklaşık 30 dakika dolapta bekletin. Kıvamlanmış pudinginize tatlandırıcı olarak ister vanilya özü ve bal, ister agave şurubu kullanın.

Muzu soyup iyice ezin ve pudinge ekleyin. Blenderdan geçirin.

Karışımınızı servis kaselerine dağıtın.

Malzemeler

2 su bardağı badem sütü

6 yemek kaşığı chia tohumu

1 adet muz

1 çay kaşığı vanilya özü

oran: 1/2 oranında süt ve chia



Havulu iğ Kek

Havuçları soyun ve irice rendeleyin.

Hurmaların çekirdeklerini çıkarın ve küçük küçük doğrayın.

Ceviz iini kıyın.

Yulaf ezmesi, keten tohumu, tarçın, aga-ve şurubu, ceviz, havuç ve hurmaları bir araya getirip blender yardımıyla karıştırın. Karışımınızı kek kalıbınıza döküp soğumak üzere dolaba koyun.

Kıvamına gelen kekinizi hindistan cevizi ile süsleyin.

Malzemeler

6 adet havuç

10 adet hurma

3 yemek kaşığı agave şurubu

2 yemek kaşığı yulaf ezmesi

2 yemek kaşığı keten tohumu

1 ay bardağı ceviz içi

1 yemek kaşığı tarçın

Süsleme için:

2 yemek kaşığı rendelenmiş hindistan cevizi



Kajulu Hurma Bar

Hurmaların çekirdeklerini ayıklayın ve blende’rdan geçirin.

Kajuları da blender ile toz haline getirin.

Tüm malzemeleri karıştırıp, koyu bir kıvama gelene kadar karıştırın.

Karışımı porsiyonluk olarak bölüp streç film yardımıyla şekil verin.

Porsiyonlarınızı yarım saat buzlukta bekletin.

Malzemeler

100 gr hurma

100 gr kaju

1 adet portakal kabuğu rendesi

2 yemek kaşığı kakao



Keten Tohumlu Kraker

2 saat suda kalıp jelleşen keten tohumlarını bir süzgeç yardımıyla süzün.

Diğer malzemelerin tümünü blender'dan geçirin.

Tohumları ve blender'daki karışımı biraraya koyup tekrar karıştırın.

Bu karışımı fırın tepsisi üzerine serdiğiniz yağlı kağıdın üstüne yayın.

Kurutucu fırınınız varsa, 50 derecede 8 saat kurutun.

Kurutucu fırınınız yoksa, fırınınızın kapağını açık bırakın ve fanı açın. Aynı sıcaklıkta ve sürede aynı işlevi görecektir.

Malzemeler

2 saat suda bekletilmiş 1 bardak keten tohumu

1 kupa biber

2 diş sarımsak

Yarım bardak kuru domates

2 yeşil soğan

¼ bardak taze baharat (biberiye, fesle-
ğen, kekik)

½ bardak maydanoz

Himalaya tuzu ve karabiber



Pazı Cipsi

Pazıyı saplarından ayırıp, irice parçalayın. Tüm sos malzemelerini blendera koyup, iyice püre haline getirin. Sosu, pazı yapraklarına güzelce yedirip, pazıları tepsiye dizin.

Kurutucu fırınınız varsa, 50 derecede 8 saat kurutun.

Kurutucu fırınınız yoksa, fırınınızın kapağını açık bırakın ve fanı açın. Aynı sıcaklıkta ve sürede aynı işlevi görecektir.

Malzemeler

1 demet pazı

Sos için:

½ bardak ayçekirdeği içi

1 çorba kaşığı limon

1 çorba kaşığı yeşil soğan

¼ bardak taze baharat

1 diş sarımsak

Himalaya tuzu ve karabiber



Gazpacho

Yağ yakımını hızlandıran, serinletici mucize...

Nane ve biberiye dışındaki tüm malzemeyi blender'dan geçirin. Pürüzsüz olana kadar karıştırıldığından emin olun. İçceğinizi en az yarım saat buzdolabında beklettikten sonra servis edebilirsiniz.

Malzemeler

Yarım kilo domates

1 kupa biber

2 diş sarımsak

1/2 bardak badem posası

1 bardak su

Himalaya tuzu ve karabiber

2 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı elma sirkesi

Taze nane ve biberiye



Muhammara

Ekmek içi kullanmadan, badem posasıyla hazırlayacağınız muhammara!

Hazırlanışı:

Tüm malzemeyi blender'dan geçirip, tüketim hazır hale getirebilirsiniz.

Malzemeler

3 bardak doğranmış kopya biber

1 bardak ceviz içi

Yarım bardak badem posası

1 çorba kaşığı zeytinyağı

1 çorba kaşığı tahin

3 çorba kaşığı nar ekşisi

2 çorba kaşığı kimyon

Himalaya tuzu ve karabiber



