

VĚŘENÍ BEZ VĚŘENÍ

Průvodce životním stylem
založeným na raw stravě

TANYA MAHER

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Informace v knize uvedené by neměly být pokládány za odborné lékařské rady. Vždy je třeba se poradit s profesionálním zdravotníkem. Za jakékoliv využití informací uvedených v knize a případná rizika s nimi spojená plně zodpovídá čtenář. Autorka ani nakladatel nezodpovídají za újmu, pohledávky či poškození plynoucí z využití či zneužití rad a doporučení, zanedbání lékařské péče ani za materiál na webových stránkách třetí strany.

Autorka uplatňuje osobnostní práva k dílu.

Naladte si vysílání Hay House rádia na stránkách
www.hayhouseradio.com

Původně vyšlo jako The Uncook Book – The Essential Guide to a Raw Food Lifestyle v nakladatelství Hay House UK, 2015

Copyright © 2015 by Tanya Maher

Fotografie © Charlie McKay, 2015

Překlad © Kateřina Orlová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-041-6

Obsah

7	Úvod
11	Co je nevaření
12	Sedm důvodů, proč mít rád raw stravu
13	Věci, které je dobré znát
14	Dostatek živin
18	Vybavení
20	Doplňování zásob (nákupy)
22	Nápoje
40	Snídaně
54	Polévky & saláty
76	Hlavní jídla
100	Omáčky & přílohy
112	Dezerty
136	Dětské menu
158	Pohoštění
174	Na cesty
186	Slovníček superpotravin
189	Plánování jídelníčku
190	Nákupy
191	Prameny
192	Rejstřík
196	Poděkování

Sedm důvodů, proč si zamilovat raw stravu

Popularita raw stravy vzrůstá, takže není možné přehlížet její pozitivní vliv nejen na zdraví člověka, ale také na naši planetu. Mnozí lékaři uznávají léčivé účinky potravin a je vědecky dokázáno, že konzumace živých potravin může působit jako prevence a léčba chronických onemocnění. Zvážíme-li celosvětové problémy, kupříkladu ochranu půdy a vody, emise skleníkových plynů, odpady či znečišťování, vidíme, že rostlinná strava skutečně může zachránit planetu.

Svět je ve vážném stavu, vy ale nemusíte, ba naopak. Můžete přispět k pozitivním změnám tím, že si oblíbíte raw stravu. A je spousta důvodů, proč si ji zamilovat:

Přehršel energie. Je skvělé méně (ale kvalitněji) spát a mít během dne více času na oblíbené činnosti a dobře se cítit. Věděli jste však, že vám toto všechno poskytují enzymy v živých potravinách? Vaření ničí 100 % enzymů, takže spotřebováváte energii na štěpení potravy (následující strana) a na ostatní věci vám jí zbývá velmi málo. Konzumací živých potravin usnadníte trávicímu systému práci, za což se vám odvděčí spoustou energie!

Lepší trávení. Živými potravinami se v podstatě nelze přejíst – jsou plné živin a tělo ví, kdy má dost. Plně podporují trávení. Vařenými jídly se přejíte velmi snadno, protože potraviny ochuzené o vitamíny a enzymy ochromují mechanismy „stop“ nebo „zpomalit“. Ve chvíli, kdy se vám udělá špatně a už do sebe nemůžete nic dostat, jste přejedení. Zaživací systém je zanesený, což zpomaluje trávení a způsobuje nadýmání a únavu.

Domácí lékárna. Spíž plná živých potravin je jakousi lékárničkou, s čímž je spojena i jedna zajímavost. Každá přírodní potravina má vlastnost, jež vizuálně připomíná tělesný orgán nebo nějakou fyziologickou funkci, a právě tato vlastnost působí jako signál, jenž poukazuje na část těla, jíž daná potravina prospívá. Vlašské ořechy svým tvarem připomínají mozek a víme, že napomáhají tvorbě více než třiceti neurotransmiterů nezbytných pro funkci mozku. Víme také, že rajčata a červené papriky jsou důležité pro krev a srdce. Jasný důkaz – když papriku rozřízneme, vidíme čtyři dutiny podobné srdečním síním

a komorám. Máte-li tedy nějaké zdravotní potíže, vyberte si potraviny, které připomínají postiženou část těla, a budete překvapeni, kolik z nich může nemocnému orgánu prospět.

Šíleně dobré. Pryč jsou doby, kdy raw strava sestávala z mrkvových hranolků a polníčku. Ani já mnohdy podle vzhledu a chuti nerozeznám krásné, kreativní košíčky, pizzy, tvarohové dorty, balené sendviče, ořechové sýry a čokolády od jejich vařených protějšků. Lahodná raw strava je bohatá na chutě, vůně a rozličné konzistence. Vaše chuťové pohárky nebudou vědět, co si vybrat dřív!

Snadná příprava. Ano, je pravda, že se vám množství vybavení na raw stravu může zdát příliš, ale nezapomínejte, že tenhle způsob života znamená návrat ke kořenům, jednoduchosti, k základům a přirozenosti. Existuje nepřeberné množství velmi jednoduchých receptů na saláty, polévky a smoothie a tisíce způsobů, jak je připravit bez speciálního vybavení.

Všechno je šťastnější. Zakousnete-li se do čerstvé syrové zeleniny, vaše tělo rázem procitne. Začíná to již v ústech, z nichž při žvýkání vycházejí signály do mozku, stimulující produkci serotoninu, hormonu štěstí. A tak žvýkejte víc, pomaleji, vědomě a hlavně pořádně!

Lepší intuice. Proměna těla a energetického pole při přechodu ze starého na nové je úchvatná. Zvířata mají silně vyvinuté instinkty. Vědí, kdy jim hrozí nebezpečí uhynutí. Když jíme jejich maso, přijímáme i adrenalin vyplavený do jejich těla před smrtí. Když jsem přestala jíst maso, pocítila jsem jednotu se všemi živými bytostmi a moje přirozená intuice zesílila.

Posilovač imunity

Ovoce a zelenina tmavé bravy, kupříkladu bobuloviny, hroznové víno a červená řepa, obsahuje velké množství antioxidantů. Zázvor podněcuje sekreci trávicích šťáv a podporuje zdravé pocení a přitom zlepšuje vstřebávání a asimilaci antioxidantů. Touto šťávou tedy přijímáte prospěšné látky a zároveň se zbavujete těch škodlivých.

1 červená řepa
150 g třešni, bez pecek
5 mrkví
5 cm kořene zázvoru
1 citron

Tutti frutti

Diety nedržím, ale kdybych si musela vybrat, rozhodla bych se pro frutariánskou a pak bych si sehnala své nejmilovanější plody, co jich na celém širém světě je, a celý den z nich dělala šťávy... A tuhle bych měla na jídelníčku pravidelně.

200 g jahod
1 velká okurka
½ melounu kantalup, oloupaného a bez semínek
½ ananasu, oloupaného a bez tuhého středu
2 hrušky

Čistič pokožky

Když jsem byla malá, měli jsme v sezóně neustále k dispozici vodní meloun. Tatínek jej pravidelně kupoval, nechával rozkrojený v kuchyni a každý si mohl kdykoliv kousek dát. Vodní meloun je bohatý na vitaminy A a C a obsahuje hodně vody, proto velice prospívá pleti. Šťáva je skvělý způsob, jak jej konzumovat.

720 g melounu, nakrájeného i s kůrou
320 g jahod
1 okurka
½ červené papriky
35 g klíčků vojtěšky
svazeček máty

Léčivá šťáva

Schopnost kurkumy zmírnit zánět je velmi dobře známá, ale stejných výsledků je možné dosáhnout i s mnoha dalšími potravinami včetně těch, které vedle kurkumy tvoří tento léčivý nápoj.

5 mrkví
1 batát, oloupaný
½ fenyklu
¼ ananasu, oloupaného a bez tuhého středu
hrst listů bazalky
5 cm čerstvého kořene kurkumy (nebo 2 lžičky mleté kurkumy)

Detoxikace těžkých kovů

V dnešním světě se těžkým kovům téměř nevyhneme. Dostávají se do organismu potravinami a vodou, ale i ze vzduchu kůží. Naštěstí máme k dispozici spoustu potravinových zdrojů pektinu, síry, antioxidantů a enzymů, jež z těla účinně odstraňují rtuť, kadmium, olovo, uran a hliník. Tahle šťáva těmito prospěšnými živinami doslova překypuje.

30 g petrželky
30 g koriandru
100 g čerstvého hrášku
4 řapíky celeru
4 zelená jablka, například Granny Smith
280 g zeleného hroznového vína
1 cuketa

Na následujících stranách zleva doprava: Tréninková vzpruha (str. 35), Čistič pokožky (viz výše), Posilovač imunity (viz výše), Čokofantastické smoothie (str. 34), Jahodový krém (str. 31), Milujte svá játra (str. 31), Léčivá šťáva (viz výše), Zelená šťáva na každý den (viz předchozí strana), Spirála (str. 30)

Jak otevřít kokos

Kokosový ořech je cenným zdrojem živin a raw nápojům a pokrmům dodává charakteristickou chuť a vůni. Kokosovou vodu můžete vypít rovnou z kokosu nebo ji použít při přípravě šťáv či smoothie. Dužina je součástí řady receptů včetně smoothie.

Při nákupu chtějte mladý kokos, jako je ten zelený na prvním obrázku na protější straně – nejspíš však narazíte na oloupaný kokos, který vidíte na obrázku uprostřed mezi mladým a zralým kokosem. Ostrým nožem odřízněte většinu slupky z horního konce.

Položte kokos na bok, pevně jej uchopte a sekáčkem několikrát poklepejte na oloupanou část, abyste našli měkká místa. Skořápka není

jednotlivá, nýbrž je tvořena tuhými okrouhlými úseky pospojovanými měkkou, pružnou hmotou. Poklepáním na kokos najdete místa měkká jako slupka banánu, takže poznáte, kde jej otevřít. Do měkkého místa zarazte nůž, postavte kokos špičkou vzhůru, začněte nožem lehce páčit, až se z kokosu odloupne kruhovitý vrcholek.

Vylijte vodu a přecedte ji, abyste odstranili ostré úlomky skořápky.

Hned ji vypijte nebo uložte do lednice,

kde vydrží až týden. Než ji použijete při přípravě pokrmů, zkontrolujte, zda nezměnila barvu, není zakalená nebo nezapáchá a rovněž ji předem ochutnejte.

Dužinu vyškrábejte kovovou lžící nebo gumovou stěrkou, vložte ji do filtrované vody a prsty z ní seškrábejte případné zbytky skořápky. Uložte ji do lednice a ve vzduchotěsné nádobě skladujte nanejvýš 4 dny nebo ji zmrazte a spotřebujte do 2 měsíců.

Kokos a kokosové produkty

Kokosová palma má v celé rostlinné říši největší semeno a skupinu květů. Rostlina má mnohé využití a celá staletí umožňovala život v tropech. Kolem druhů kokosu panují nejasnosti, ale ve skutečnosti existuje jen jeden kokos, přičemž zelené plody jsou mladé, zatímco hnědé jsou zralé.

Čerstvý kokos. Když spadne kokos ze stromu na zem nebo se sklídí po 8 měsících zrání, je označován jako mladý zelený kokos, který je plný vody bohaté na minerály. Dužina je měkká, průsvitná a rosolovitá. V tomto stadiu jsou voda i dužina co se týče obsahu živin na vrcholu. Kokos se pak často v místě sklizně oloupe, takže jej většinou známe jako bílý plod s kuželovitou špičkou. Oloupaný je

lehčí a lépe se transportuje. Během zrání mimo strom voda sládně a dužina tuhne, až nakonec hustá vláknitá skořápka neoloupaného kokosu seschne, scvrkne se a zhnědne. Dužina zvětšuje objem, je tužší a olejnatější, zatímco voda se mění na sladkou, sirupovitou tekutinu. V této formě kokos obvykle nacházíme v supermarketu.

Kokosové produkty. Kokosové mléko a panenský olej se vyrábějí z tuhé dužiny zralého kokosu. Kokosová mouka se mele ze zbytků po vylisování oleje. Kokosové máslo vzniká po usušení dužiny, která se pak rozele na kaši. Sušená nebo dehydrovaná nastrohaná dužina se prodává jako strouhaný kokos či kokosové vločky. Kokosový sirup a cukr je krystalizovaná míza kokosovníku.



Shora ve směru hodinových ručiček: Chia kaše s jablky a skořicí (str. 45), Açaí miska, Zelená ovesná kaše na zahřátí

Gazpacho

– 3 PORCE

Osvěžující a posilující polévka, která má obrovský přínos pro zdraví, daných kombinací použité zeleniny a jablečného octa, fermentovaného produktu, jenž povzbuzuje trávení a prospívá střevům. A aby byla ještě lepší, necháváme ji ještě chvíli fermentovat v lednici.

Tekutá část:

5 velkých zralých rajčat
240 ml vody
35 g bazalky
2 stroužky česneku
3 lžíce citronové šťávy
2 lžíce jablečného octa
2 lžíce surového medu nebo 2 datle
medjool, bez pecek
2 lžíce extra panenského olivového oleje
½ lžičky himálajské soli

Pevné složky:

1 červená paprika, bez semínek
½ velké okurky
2 řapíky celeru
150 g ananasu, oloupaného
a bez tuhého středu
1 avokádo
bylinky podle vlastního výběru
na dochucení

Suroviny na tekutou část rozmixujte v mixéru dohladka.

Pevné části nakrájejte na kostičky, vložte do misky a promíchejte, aby se všechny barvy dobře promísily. Směs rozdělte do tří misek (trochu si ponechejte na ozdobu) a zalijte tekutinou. Posypte zbylými kostičkami zeleniny a podávejte.

Elenina žlutá polévka

– 4 PORCE

Všichni z rodiny vědí, že moje mamka je královnou polévek a i přes veškeré její úsilí nazývat tenhle recept Šalvějovou polévkou se stačí zmínit o „Elenině žluté polévce“ a všem se sbíhají sliny.

Tekutá část:

480 ml vody
300 g řapíků celeru, nakrájených
70 g datlí bez pecek, namáčených 4 až
6 hodin
šťáva z 1 limetky
1 lžíce extra panenského olivového oleje
1 lžíce sušené šalvěje, namáčené 1 hodinu
ve 3 polévkových lžících horké vody
2 lžičky mleté kurkumy
1 lžička himálajské soli
½ lžičky sušeného česneku

½ lžičky mletého zázvoru

Pevné složky:

1 jablko, oloupané
100 g kysaného zelí a/nebo 1 mrkev,
oloupaná
¼ červená nebo žluté papriky,
bez semínek
100 g okurky
2 avokáda
čerstvé bylinky na dochucení
Kyselý krém (str. 106),
na dochucení (volitelné)

Suroviny tvořící tekutý základ polévky rozmixujte v mixéru dohladka.

Nastrouhejte jablko a mrkev, pokud ji v receptu použijete. Papriku, okurku a avokáda nakrájejte na kostičky. Připravenou zeleninu vložte do misky, zalijte polévkou a promíchejte. Rozdělte do čtyř hlubokých talířů, posypte bylinkami a doplňte Kyselým krémem z kešu oříšků.

Plněné papriky

– 3 PORCE

Plněné papriky jsou snadné a rychlé, skvěle se uplatní jako předkrm, hlavní jídlo, svačina či chuťovka a nikdy nevyjdou z módy. Můžete je plnit naprosto čímkoliv od zbytků omáček a náplní až po saláty, já mám však nejraději kombinaci piniových oříšků a sušených rajčat.

3 podlouhlé nebo 9 kulatých paprik

Náplň:

150 g rajčat sušených na slunci
150 g piniových oříšků
135 g dýňových semínek, namáčených
4 až 6 hodin
120 g slunečnicových semínek,
namáčených 4 až 6 hodin
150 g cherry rajčátek, nakrájených
2 lžičce extra panenského olivového oleje
2 lžičce balzamikového octa
1 lžička rozmarýnu, nejemno nasekaného

V kuchyňském robotu rozmělněte sušená rajčata. Přidejte další suroviny a v pulzním režimu vše rozmixujte. Ze stěn nádoby seškrábněte ulpělou hmotu a znovu promixujte. Celou dobu pracujte v pulzním režimu, aby měla náplň hrubší strukturu, protože jakmile z ní bude pasta, není cesty zpět.

Papriky podélně rozpulte, stonky nechte neporušené, semínka odstraňte.

Naplňte je náplní, rozložte na mřížku a sušte 5 hodin při 48 °C. Podávejte teplé přímo ze sušičky nebo při pokojové teplotě.

Těstoviny s alkalizujícím pestem

– 4 PORCE

Tradiční těstoviny nahraďte bezlepkovou, nízkokalorickou a na vodu bohatou cuketou. Přidejte česnek, citron, bazalku a ořechy a získáte kombinaci, jež posiluje imunitu, alkalizuje vnitřní prostředí a je plná bílkovin. Olivový olej navíc chrání srdce. Podávejte s jakoukoliv salátovou oblohou.

Nudle:

4 středně velké cukety nakrájené
na spiralizéru

Pesto:

70 g bazalky
110 g špenátu
75 g piniových oříšků
75 g para ořechů
3 utřené stroužky česneku

½ lžičky himálajské soli
240 ml extra panenského olivového oleje
(nebo lněného oleje)
šťáva ze 3 limetek

Podávejte s:

cherry rajčátky, marinovanými houbami,
kysaným zelím, salátovými listy
– na cokoliv máte chuť!

Všechny suroviny na pesto kromě oleje a limetkové šťávy nejemno rozmixujte v kuchyňském robotu. Přilijte olej a limetkovou šťávu a pulzně rozmixujte na omáčku. Pestem přelijte spirály cuket a dobře promíchejte. Podávejte ihned nebo nechte nudle v pestu chvíli marinovat.

Taco hostina

– 6 PORCÍ

Pro nadšené vitariány jsou ideálním základem guacamole, salsy a kyselého krému listy salátu nebo zelí, ale chcete-li se pochlubit, jak skvěle to umíte se sušičkou, pusťte se do těchto delikatesních raw placek taco a připravte pro hosty mexické hody.

Placky taco (10 až 12 kusů):

280 g kukuřičných zrn, rozmražených
120 g slunečnicových semínek,
namáčených 4 až 6 hodin
1 středně velké rajče, nakrájené nahrubo
1 žlutá paprika, bez semínek a nakrájená
šťáva z 1 citronu
50 g mletých lněných semínek
55 g bílých sezamových semínek
90 g chia semínek
1 lžice mletého kmínu
1 lžice mletého koriandru
1 lžice sušeného česneku
voda podle potřeby

Náplň:

2 lžice tekutých aminokyselin
1 lžice jablečného octa
1 lžice citronové šťávy
150 g hlívy ústříčné, nakrájené
180 g slunečnicových semínek,
namáčených 4 až 6 hodin
100 g sušených rajčat, namáčených
4 až 6 hodin, plus 3 lžice vody
z namáčení
3 lžice Datlové pasty (str. 108) nebo
3 datle medjool, bez pecek
2 lžice extra panenského olivového oleje
1 lžice tmavé miso pasty
2 lžičky mletého kmínu
2 lžičky mletého koriandru
2 lžičky sušeného česneku
1 lžička chilli koření

Podávejte s:

Guacamole (str. 105)
Ananasovou salsou (str. 64)
Kyselým krémem (str. 106)

Na placičky taco vložte všechny suroviny do kuchyňského robotu a rozmixujte je s trochou vody na vláčné těsto. (Máte-li silný robot, není třeba přidávat žádnou vodu.)

Směs rozdělte na deset až dvanáct stejných dílů a nakladte je na dva až tři teflonové pláty. Jednotlivé porce zformujte na tenké, kulaté placičky a vysoušejte 10 hodin při 48 °C. Stáhněte je z nelepivých vložek a přesuňte na mřížky.

Okraje placiček nadzvedněte do tvaru poloměsíčitých skořápek taco. Patrně nebudou při dalším vysoušení držet tvar, takže vytvořte válečky z alobalu a vložte je do skořápek tak, aby udržely tvar. Další možností je navěsit placičky ohnuté vpůli na stěny

plastových nádobek a tyto nádoby vložit do sušičky. Vysoušejte na mřížkách (nebo na plastových nádobkách) dalších nejméně 14 hodin. Hotové placičky můžete uschovat v neprodyšně uzavřené dóze po dobu až 4 týdnů.

Na náplň smíchejte v misce tekuté aminokyseliny, ocet a citronovou šťávu, přidejte nakrájené houby a dobře promíchejte. Nechte marinovat minimálně hodinu, v ideálním případě však až 3 hodiny.

Houby i s marinádou přelijte spolu se zbývajícími surovinami na náplň do kuchyňského robotu a řádně rozmixujte na tuhou pastu. Během mixování stěrkou několikrát setřete ulpělý materiál ze stěn nádoby.

Skořápky taco naaranžujte do velké mísy a omáčky na namáčení a náplň podávejte v dalších mističkách se lžicemi, aby se každý mohl sám obsloužit.

Kečup

– 1 LITR

Jestliže milujete kečup, je tohle jedna z nejchutnějších zdravých alternativ! Naplňte prázdnou lahev od kečupu, který mají členové vaší rodiny rádi, a nic jim neříkejte – možná si ničeho ani nevšimnou.

150 g rajčat sušených na slunci,
namáčených 4 až 6 hodin,
plus 120 ml vody z namáčení

150 g datlí bez pecek, namáčených
4 až 6 hodin, plus 120 ml vody
z namáčení

300 g zralých rajčat, nakrájených

4 lžíce jablečného octa

4 lžíce balzamikového octa

10 g lahůdkového droždí

2 lžíce tekutých aminokyselin

2 stroužky česneku

½ lžička mleté sladké papriky

himálájská sůl a černý pepř na dochucení

Všechny suroviny vložte do mixéru a rozmixujte s použitím pěnovačidla na hustou, hladkou pastu. Mixování můžete několikrát přerušit, ochutnat a případně dochutit kořením. Přesuňte do vzduchotěsné nádoby a uložte až na 4 týdny do lednice.

Farmářský dresink

– 500 MILILITRŮ

Přijala jsem výzvu amerických přátel, abych připravila nevařený farmářský dresink, čímž jsem navíc uspokojila svou snahu konzumovat víc cibule, a teď je to pravděpodobně můj nejoblíbenější dip.

130 g kešu ořechů, namáčených
4 až 6 hodin

120 ml citronové šťávy

80 ml tekutých aminokyselin

4 lžíce jablečného octa

4 lžíce vody

2 lžíce Datlové pasty (str. 108) nebo

2 datle medjool, bez pecek

½ červené cibule, nakrájené

3 stroužky česneku

2 lžíce čerstvých bylinek (kombinace
petrželky a pažitky je nejlepší)

1 lžíce směsi sušených bylinek

Prvních pět surovin vložte do mixéru a při vysoké rychlosti je rozmixujte dohladka. Máte-li výkonný mixér, nemusíte přidávat vodu, ale pokud jde o mixování ztuha, usnadněte stroji práci trochou vody navíc. Přidejte další suroviny a dobře promixujte. Směs přesuňte do neprodyšně uzavíratelné nádoby a uchovejte v lednici nejdéle 1 týden.



Jahodový cheesecake

– 12 PORCÍ

Dvojice pravidelně navštěvující Tanya's Café k nám jednou zašla na čaj a vybrala si tenhle cheesecake. Za pár sekund paní objednala další kousek pro manžela a vyzvídala, jakou smetanu a cukr jsme použili a jak dlouho jsme ho pekli. Pochlubila se mi, že je odbornicí na cheesecake, ale takhle dobrý v životě nejedla. Jenomže tenhle neobsahuje žádný tvaroh, žádný rafinovaný cukr a rozhodně není pečený. A to je opravdu kompliment!

Základní vrstva:

150 g datlí bez pecek, namáčených
4 až 6 hodin, pokud jsou příliš suché
115 g para ořechů
45 g sušeného kokosu
¼ lžičky himálajské soli

Krémová vrstva:

260 g kešu ořechů, namáčených
4 až 6 hodin
210 g kokosového oleje, rozpuštěného
120 ml limetkové šťávy (2 až 3 limetky)
140 g xylitolu
2 lžičce vanilkového extraktu

Jahodová vrstva:

600 g čerstvých jahod, bez stopek
5 datlí medjool, bez pecek
110 g agávového nektaru
1 lžička vanilkového extraktu

Nejprve si připravte základní vrstvu na korpus. Všechny suroviny rozmixujte v pulzním režimu v kuchyňském robotu s nožem ve tvaru S. Směs přendejte do rozkládací dortové formy o průměru 23 cm a pěstí dobře upěchujte.

Suroviny na krémovou vrstvu rozmixujte ve vysokovýkonném mixéru dohladka. Krém nalijte na korpus a dejte alespoň na 3 hodiny odpočinout do lednice.

Základ jahodové vrstvy připravíte, když rozmixujete dohladka 200 g jahod, datle, agávový nektar

a vanilku. Zbývající jahody rozkrájejte na čtvrtiny, promíchejte je s jahodovým pyré a celou směs nalijte na připravený dort.

Odstraňte boky dortové formy a cheesecake přesuňte na podnos. Korpus na dort můžete uložit na 2 měsíce do mrazáku a před podáváním připravit už jen jahodovou vrstvu.



Nemáte-li vysokovýkonný mixér, přidejte při mixování do směsi na krém 120 ml vody.

Tiramisu

– 8 PORCÍ

Kávu už dávno nepiju. Stačí mi totiž jeden lok a celé hodiny jsme rozklepaná. Všechny nežádoucí účinky jdou však stranou, když jde o tiramisu. Netuším, jak je možné, že dvojitá, či dokonce trojitá dávka tohoto dezertu nemá na mé stimulační receptory žádné účinky, ale jistě vím, že celý můj organismus vypne a z nějakého důvodu mi dovolí pochutnávat si na mém nejoblíbenějším dezertu na světě.

Kávoá vrstva:

140 g makadamiových ořechů
180 g drti z lískových oříšků (dřeň zbylá po přípravě mléka z lískových oříšků, str. 33)
50 g mletých bezlepkových ovesných vloček
25 g kakaového prášku, plus na posypání
300 g datlí bez pecek, namáčených 4 až 6 hodin
240 ml espressa (30 g mleté kávy zalité 240 ml vroucí vody)
½ lžičky himálajské soli

Vanilková krémová vrstva:

90 g kakaového másla, nastrohaného
130 g kešu ořechů, namáčených 4 až 6 hodin
150 g piniových oříšků
150 ml kokosové smetany (smetana odebraná ze 400 g zmrazeného kokosového mléka v plechovce nebo připravená ze 100 g dužiny čerstvého mladého kokosu)
120 ml mléka z lískových oříšků (str. 33)
150 g javorového sirupu
2 lžice sladké bílé miso pasty
šťáva z ½ citronu
semínka z 1 vanilkového lusku
½ lžičky himálajské soli

Příprava směsi na kávoá vrstvu začíná rozmixováním prvních čtyř surovin v kuchyňském robotu nejemno. Přidejte datle, kávu a sůl a znovu rozmixujte na hmotu připomínající tekuté, zrnité těsto na dort. Odložte stranou.

Na vanilkovou krémovou vrstvu je třeba rozpustit kakaové máslo v hrnci s dvojitým dnem (nebo v misce nad hrncem s mírně vroucí vodou, přičemž dejte pozor, aby se miska nedotýkala vody). Rozpuštěné máslo spolu s ostatními přísadami na vanilkový krém rozmixujte ve vysokovýkonném mixéru. Použijte pěchovadlo, aby se všechny součásti dostaly do kontaktu s nožem a dobře se spojily v krém.

Připravte si osm skleniček nebo pohárů na zmrzlinu o objemu 250 ml. Do každé nádoby dejte polévkovou lžici kávoá směsi a rozprostřete ji

po celém dně. Zbytek kávoá směsi nechte na další vrstvu.

Do poloviny mističek či skleniček nalijte vanilkový krém. Zbytek krému odložte stranou, bude třeba na další vrstvu. Napůl plné nádoby vložte do mrazáku a nechte 1 hodinu odpočívat.

Další postup vyžaduje pečlivost, protože pokud byste následující vrstvu kávoá směsi nalili na předchozí krémovou vrstvu příliš zhurta, mohla by se do ní propadnout. Trochu kávoá směsi lžící opatrně nakapejte po krajích předchozí vrstvy, větší množství dejte doprostřed. Lžící povrch lehce uhladte, ale moc jej nestlačujte.

Kávoá vrstvu pokryjte krémem. Tiramisu dejte do lednice a nechte ho přes noc uležet. Pomocí sítka posypte trochou kakaa a podávejte.



Tiramisu v mističkách můžete připravit hodně dopředu, protože v lednici vydrží až 2 týdny. Po osmi hodinách chlazení se chuť dezertu ještě zvýrazní, protože se jednotlivé suroviny rozvinou a vzájemně propojí.



Ovocné nanuky

Banány v čokoládě

– 10 TYČINEK

Nikdo, opravdu nikdo není na tuhle zdravou dobrotu příliš starý. Strašně ráda pozoruji, kolik legrace si dospělí na mých pobytech v ústraní užívají, když si namáčejí a obalují banánové tyčinky v oblíbených polevách a posypkách, a i oni u toho nadělají spoustu nepořádku, takže si dovedete představit, jaká je to švanda pro děti.

Zmrzlina:

5 přezrálých banánů

Čokoládová poleva:

210 g kokosového oleje, rozpuštěného

50 g kakaového prášku

3 lžice javorového sirupu nebo agávového nektaru

špetka himálajské soli

Na posypky:

včelí pyl, kokos, čerstvé bobule, drobné hroznové víno, lyofilizované ovoce, plody goji, moruše, močhyně, drcené kakaové boby, sušené okvětní plátky růží, vločky spiruliny, konopná semínka, nasekané ořechy – fantazii se meze nekladou!

Banány oloupejte a rozpulte. Do řezné plochy banánu zapíchněte nejméně do poloviny špejli nebo dřívko na nanuky (pro děti bezpečnější). Ovoce rozložte na táč a vložte minimálně na 3 hodiny do mrazáku.

Na jídelní stůl prostřete ubrus, který se dá snadno otřít nebo se dobře pere. Do mističek nebo hrnků dejte zvolené posypky.

Suroviny na polevu vložte do misky a míchejte, dokud nebude bez hrudek.

Podávejte spolu s posypkami. Děti si mohou zmražené banány namáčet do čokoládového krému a ihned ponořit do oblíbené posypky.



Pokud začne čokoládový krém tuhnout, vložte misku s ním do mísy s trochou horké vody.

Rawtella

– 500 MILILITRŮ

Když se mě dřív někdo zeptal, co z vařené stravy nejvíc postrádám, říkala jsem, že je to Nutella – ovšem jen dokud jsem nevytvořila její raw verzi. Kombinace lískových oříšků a čokolády je bezkonkurenční a děti se po ní mohou utlouct!

150 g lískových ořechů, namáčených

6 až 8 hodin

65 g kešu ořechů, namáčených

4 až 6 hodin

105 g kokosového oleje, rozpuštěného

110 g agávového nektaru

nebo 100 g javorového sirupu

2 lžice kakaového prášku

2 lžice horké vody

1 lžice extra panenského olivového oleje

1 lžička vanilkového extraktu

½ lžičky himálajské soli

Ořechy rozdrťte ve výkonném kuchyňském robotu, přidejte zbylé suroviny a mixujte dalších 5 až 10 minut, dokud směs nebude mít požadovanou konzistenci. Chcete-li mít rawtella skutečně velmi hladkou, pokračujte v mixování ve vysokovýkonném mixéru. Přemístěte ji do zavařovací sklenice a uložte do lednice, kde vydrží až 2 týdny.

Krekry z lněných semínek

Kdyby k vitariánství nepatřily krekry, asi bych na něj musela zanevřít, neboť při „přechodu“ na raw stravu jí člověk najednou tolik šťavnatého ovoce a zeleniny, že zatouží po něčem křupavém, žvýkavém, hutném a suchém. A právě návyk na různé konzistence spoustu lidí od vitariánství z dlouhodobého hlediska odradí. Krekry však potřebu chroupat bohatě uspokojí – můžete je ukusovat, namáčet, lízat, potírat, žvýkat a zkrátka a dobře si je dosyta užívat.

Wasabi krekry

– 8 PORCÍ JAKO SVAČINKA

150 g lněných semínek
360 ml vody
180 g mandlové drti (dřeň zbylá po výrobě mandlového mléka, str. 33)
150 g mandlí, namáčených 6 až 8 hodin
110 g suchých pohankových krup, namáčených 4 hodiny a dobře propláchnutých (str. 33)
2 středně velká rajčata, nakrájená šťáva ze 2 citronů
4 lžice wasabi v prášku
2 lžice himálajské soli
2 lžice spiruliny
2 lžice agávového nektaru
2 lžice extra panenského olivového oleje

Italské lněné krekry

– 8 PORCÍ JAKO SVAČINKA

300 g lněných semínek
720 ml vody
240 g slunečnicových semínek, namáčených 4 až 6 hodin
30 g čerstvé bazalky
20 půlek na slunci sušených rajčat, namáčených 2 hodiny
4 středně velká rajčata, nhrubo nakrájená
1 červená paprika, bez semínek a nakrájená
1 lžice chia semínek
2 lžice směsi italských bylinek
1 lžice sušeného česneku
½ lžičky himálajské soli

Postup platí pro přípravu obojích krekřů.

Lněná semínka vmíchejte do vody a nechte 2 až 4 hodiny namáčet.

Všechny suroviny, kromě „namáčejících se“ semínek, vložte do kuchyňského robotu s nožem ve tvaru S a rozmixujte na směs připomínající hustou polévku. Přidejte semínka a znovu promixujte.

Směs rozdělte na dva díly a rozetřete na teflonové pláty. Stěrkou ji rozetřete až ke krajům plátu a dejte pozor, aby se vrstva netrhala a zůstala souvislá. Vysoušejte 10 hodin při 48 °C.

Nad vysušený plát umístěte mřížku, teflonovou vložku a mřížku spojte po stranách rukama a rychle převraťte. Teflonovou podložku odloupněte. Stejně postupujte i s druhým plátem. Na mřížkách dosoušejte při 48 °C dalších 15 hodin.

Velké pláty rozřežte na stejně velké čtverce a uchovejte v neprodyšně uzavíratelné dóze.



Lněné krekry mohou mít skutečně jakoukoliv příchut' – pohrajte si s rozličnými kombinacemi. Vyberte si například recept na oblíbenou polévku, rozmixujte všechny suroviny a před vysoušením k nim přimíchejte namočená lněná semínka a další ořechy či semínka.

Slovníček superpotravin

Açaí Bobulovité ovoce původem z brazilské Amazonie, které je bohaté na antioxidanty. Je oblíbené u sportovců a přispívá ke zdravé a zářivé pleti. Je dostupné ve formě lyofilizovaného prášku nebo zmrazené dřeně.

Agáve Sladký nektar je extrahován z dužiny této sukulentní rostliny. Jeho glykemický index a vliv na hladinu cukru v krvi je velice kontroverzní téma, takže pokud si nejste jisti zdrojem, užívejte jej umírněně.

Baobab Prášek ze sušených plodů afrického stromu je nutriční bombou pikantní, sladké, citrusové chuti.

Dulce Fialovočervená mořská řasa, slaná a lehce kořeněné chuti, díky čemuž si získala oblibu při přípravě celé řady pokrmů. Vyznačuje se vysokým obsahem železa a draslíku.

Himálajská sůl Růžová sůl obsahující největší množství minerálů se doluje v podhůří Himálaje v Pákistánu.

Housenice čínská (*Cordyceps sinensis*) Léčivá houba, tradičně pěstovaná v Číně na housenkách. V současnosti se houba pěstuje v laboratořích na substrátu bez

účasti hmyzu a prodává se jako prášek. Je sladší než většina léčivých hub a prospívá srdci, zvyšuje energii a výkonnost a udržuje zdravé hladiny cholesterolu.

Chia Droboučké, ale mocné semínko, jež kdysi dostávali na příděl jako základ stravy aztéčtí bojovníci. Obsahuje aminokyseliny, vlákninu, antioxidanty a omega-3 mastné kyseliny.

Chlorela Prášek ze sušené jednobuněčné modrozelené řasy plné bílkovin, železa a chlorofylu, jež účinně pomáhá při detoxikaci těžkých kovů.

Kakao Přírodní, pravá, nepražená čokoláda dostupná ve formě prášku, másla, pevné hmoty či likéru, bobů a drcených bobů, plná antioxidantů a hořčíku. Všechny kakaové produkty se vyrábějí z kakaových bobů. Mohou se rozdrtit na kousky nebo se rozemelou na kakaovou hmotu nebo likér. Extrakcí tuku vzniká kakaové máslo, zbytek tvoří kakaový prášek.

Karob Charakteristicky tmavý a sladký prášek z rozemletého lusu používaný jako alternativa kakaia lidmi, kteří jsou přecitlivělí na stimulační látky v čokoládě.

Kelpové nudle Raw špagety zhotovené z kelpu, hnědé mořské řasy bohaté na jód. Kelpové nudle nemají, podobně jako rýžové, žádnou chuť, takže je můžete doplňovat jakoukoliv omáčkou či polévkou. Neobsahují lepek, tuk, cholesterol ani cukr.

Kokosová mouka Ideální alternativa pšeničné mouky plná vlákniny a živin, jemné kokosové chuti. Vyrábí se z dužiny, která se po vysušení a vylisování tuku najemno rozele na prášek.

Kokosová voda Čerstvá syrová kokosová voda uvnitř mladého, zeleného kokosu je sladká, plná elektrolytů a dobře zavodňuje. Často se zaměňuje za kokosové mléko, jedná se však o zcela odlišné produkty. Kokosová voda je průsvitná.

Kombucha Probiotický nápoj známý též jako „živý čaj“, neboť se většinou připravuje fermentací cukru a zeleného čaje symbiotickou kolonií bakterií a kvasinek.


Konopné semínko Potravina zemitě a oříškové chuti, plná omega-3 mastných kyselin, bílkovin a sacharidů a prosta jakýchkoliv alergenů.

Plánování jídelníčku

Mohlo by se zdát, že plánování jídelníčku je časově náročná činnost, jakmile si však zkusíte naplánovat celý týden dopředu, zjistíte, že tak skvělý a uspokojivý týden jste už dlouho nezažili. Jestliže si vše trochu zorganizujete, nebudete v časové tísní, příprava raw stravy nebude spojena se stresem a do kuchyně budete vstupovat s radostí a láskou

Jak naplánovat menu – krok za krokem

1. Přichystejte si bílé kartičky s recepty a narovnejte si je do stojánku nebo vložte do desek, abyste je měli stále pohromadě. Kupte si též nástěnný plánovač nebo kalendář, kde je dost místa na zapisování tří jídel denně (okénko na snídani, oběd a večeři).
2. Ukládejte si zajímavé recepty do složky v počítači nebo si na stránkách Googlu raw/vegan/healthy dinner hledejte nápady na různá jídla. (Tip: Jestliže si najdete dva nové recepty týdně, budete mít po roce 104 osvědčených jídel, z nichž můžete vybírat!)
3. Na každou kartičku zaznamenejte jeden recept. Na jednu stranu vypište suroviny a na druhou postup nebo titul knihy a číslo strany, na níž se recept nachází. (Tip: Seznam přísad vypisují do dvou sloupečků – ovoce a zeleninu do jednoho, ořechy a ochucovadla do druhého; šetří mi to čas při nákupu v supermarketu. Vyznačuji si též suroviny, které je třeba máčet nebo marinovat, abych věděla, že to musím udělat v předstihu.)
4. V neděli kartičky projděte a vyberte si pokrmy na celý týden dopředu.
5. Snažte se mít zásoby základních surovin a jídel, jako jsou svačinky, součásti studentské směsi, oblíbené ovoce a zeleninu na odšťavování a omáčky a balené dehydrované potraviny. Já si obvykle v neděli na celý týden dopředu připravím Kyselý krém (str. 106) a Kečup (str. 107), takže si kartičky s recepty, které je obsahují, nechávám po ruce.
6. Vyplňte si celý týdenní plánovač, abyste měli jistotu, že vám během týdne nebude chybět žádný pokrm. Vyznačte si v něm, kdy plánujete zajít do restaurace nebo kdy budete zaneprázdnění, abyste si připravili jídlo předem. (Tip: Chcete-li si vyšetřit nějaké zbytky, rozmyslete si, jestli je třeba nakoupit dvojnásobné množství surovin a připravit větší dávky jídel.)
7. Projděte si vybrané kartičky s recepty a zapište všechny suroviny, které musíte nakoupit na týden dopředu. Nemáte na to čas? Vezměte si kartičky s sebou.
8. V neděli udělejte co nejvíce. Každý večer před spaním si zjistěte, co je třeba na druhý den máčet nebo marinovat. Než se pustíte do „nevaření“, vytáhněte kartičku s příslušným receptem a shromážděte si všechny uvedené suroviny.



„Život je skutečně velkolepý!
Ačkoliv přibývá těch, kteří oceňují
zdraví prospěšné účinky raw stravy,
vzdejme životu hold více než 140 recepty
na raw pokrmy včetně skvělých hlavních jídel,
oblíbených rodinných lahůdek
a pohoštění v podobě chuťovek
a superzdravých koktejlů.“

x Tanya



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY