



Začínáme s živou stravou

7 receptů, které nás zachránily
když jsme začínali s rawfood



Vařit či
nevařit?
rawfood for
everybody

Vaše strava budiž vaším lékem...

HIPPOKRATES





Musím dělat živou stravu na 100 %?

Pokud si čtete tento e-book, tak vás pravděpodobně zajímá živá strava a jedna z nejčastějších a většinou těch úplně prvních otázek je: „Musím dělat živou stravu na 100 %?“ Odpověď je velmi jednoduchá: „Nemusíte.“

Živá strava – rawfood přináší tělu a mysli mnoho benefitů; ztrátu nadbytečných kil, zlepšení zdravotního stavu, nárůst energie, oživení denního stereotypu a obecně pozitivnější a radostnější myšlení. Abyste mohli těchto výhod užívat, musíte především respektovat své tělo a své možnosti. Mnoho lidí se do toho vrhne po hlavě, doufaje, že během týdne budou stoprocentně na živé stravě nebo, že zhubnou a budou šťastní anebo naopak si mnozí řeknou, že toto je zcela mimo jejich možnosti a ani to nezkusí. Proto je důležité si uvědomit, že lze začít pomalu, po malých krůčcích. A často to bude to rozumnější rozhodnutí.

Živou stravu buďto můžete začlenit do vašeho již zaběhlého jídelníčku anebo na ní můžete přejít úplně. Stoprocentní přechod na

živou stravu lidé zkouší pokud je láká životní změna nebo si chtějí projít detoxikační kúrou anebo hledají řešení různých zdravotních potíží, atd. Detoxikace pomocí živé stravy je výborná a doporučujeme ji, ale je to na delší povídání...

My se v tomto e-booku zaměříme na recepty, o které můžete obohatit váš stávající jídelníček, objevit nové chutě a udělat pro své tělo něco dobrého. Proč si například kupovat kečup, který je plný cukru a umělých ochucovadel, když si můžete udělat svůj vlastní domácí? Nebo čokoládu, nebo majonézu...?

Začněte s pár recepty. Když jsme začínali, tak jsme vůbec netušili, jak na to, a jenom každodenním zkoušením jsme si nakonec našli náš styl a způsob, který nám vyhovuje. Právě pro tyto „slepe“ začátky bychom vám rádi poskytli naše recepty pro inspiraci. Jakmile začnete, zjistíte, které kombinace vám fungují a které nikoli. Objevíte své oblíbené recepty, ze kterých se budete posouvat dál a pokud by vám inspirace došla, tak můžete vždy otevřít naše **tištěné kuchařky**. Už máme dvě!

Ať se daří! Tým Vařit, či nevařit?

Použité zkratky kuchařek: **VěN?** = Vařit, či nevařit? **ZC** = Zdravé cukroví





Čerstvě lisované šťávy

jsou nedílnou součástí živé stravy a jejich objev pro nás znamenal hodně. Udělat si aspoň jednou denně čas na sklenici dobré, čerstvé šťávy je vynaložená energie, která se vám vrátí několikrát. Zatímco někdo ráno nevstane bez kafe, my nevstaneme bez čerstvé šťávy. Efekt je stejný, ale prospěšnost pro tělo a výživová hodnota propastně rozdílná :-). Jednou z civilizačních chorob je vitamínový deficit, kterým trpíme nevědomky v podstatě všichni a právě vitamínové bomby ve formě čerstvých šťáv jsou to, co naše tělo nejvíce ocení!

Ovocné šťávy jsou převážně čistící a zeleninové obnovující, a když je dobře zkombinujeme, jejich účinek se ještě znásobí. Ovoce do šťávy musí být zralé a nijak se nepřislazuje. Zelenina čerstvá a pokud možno nechemizovaná a efektivně vylisovaná. Obsahuje pak všechny důležité vitamíny, enzymy, aminokyseliny, minerály a soli, které jsou třeba pro správnou výživu buněk a tkání. Na odšťavňování používáme horizontální **šnekový odšťavňovač** a jsme s ním moc spokojeni.

Chcete-li se dovědět o léčivých účincích šťáv více, doporučujeme knížku „**Ovocné a zeleninové šťávy**“ od Normana Walkera,

věnoval jim celý svůj život. Chcete-li se dovědět více o odšťavňovačích, **klikněte sem** anebo koukněte do našich kuchařek.

Mrkev, jablka a zázvor

2 sladká jablka
5 větších mrkví
malý kousek zázvoru

Umytá jablka zbavíme bubáků a nakrájíme na kousky. Mrkev a zázvor umyjeme a oloupeme a mrkev na obou koncích odkrojíme. Chcete-li, můžete přidat i jeden pomeranč. Odšťavníme a pak co nejdříve vypijeme, šťáva jinak rychle oxiduje. Je to skvělá prevence proti většině zimních neduhů. Vyhnou se vám obloukem...



Postupně můžete přidávat malé kousky oloupané červené řepy a listy špenátu. Šťáva se pak stane výrazně vydatnější díky špenátu i více čistící a může být i mírně projímavá. Nejste-li na řepu zvyklí, začněte s opravdu malým kouskem. Tělo si zvykne a postupně můžete přidávat více (VČN?, s. 14–15).



Smoothie určitě znáte a v živé stravě hraje také velmi důležitou roli. Smoothie je zcela univerzální způsob, jak se jednoduše nasycit a rychle doplnit energii. Ať už je to ke snídani, k obědu, ke svačině, když vás honí mlsná anebo jako proteinový drink po tréninku. V živé stravě se živočišné mléko nepoužívá, takže ve smoothie pracujeme buďto s rostlinnými mléky anebo s vodou. Byť na první pohled může být zelenina jako ingredience odrazující, je zelené smoothie další ze způsobů, jak do sebe dostat potřebnou dávku vitamínů a minerálů. Navíc zeleninové smoothie umožňují objevovat nové, vynikající chutě. (VĚN?, s. 16–19)

Green smoothie rychle a snadno

2–3 oloupané banány

hrstka datlí (ideálně namočené předem — čerstvé nenamáčíme)

hrst špenátu nebo pár listů kapusty nebo salátu

trochu vody nebo rostlinného mléka (ZC, s. 118–119)

(VĚN?, s. 16)



Do mixéru přidáme tolik vody, aby bylo vše sotva pod vodou, a mixujeme ½ až 1 minutu podle typu mixéru. Hotové smoothie můžeme posypat konopným semínkem.

Do tohoto „green drinku“ je možné před mixováním přidat trochu vanilkového prášku či skořice nebo dva lístky máty, eventuálně 1–2 para ořechy. Snadno ho lze přeměnit na „energy drink“ přidáním prášku z guarany nebo na „protein drink“ — přidáním pár lžiček konopného proteinu nebo prášku z vaječného bílku.

Pokud nemáte rádi zelenou ve svém jídelníčku, tak toto je dobrý způsob, jak s ní konečně začít. Green smoothie očisťuje, odkyseluje a také dobře zasytí. A nebojte se přidávat další ovoce... Možností je plno, najděte si tu svou.



Takto např. vypadá green smoothie když do něj přidáte hrstku ostružin a paraořechů — skvělé, že, a chutná také tak! Jak udělat dobré makové nebo karobové smoothie najdete v kuchařce VČN? na s. 17–18.





Slunečnicová pomazánka

1–2 hrnky slunečnicových semínek, předem namočených

1 větší mrkev

1 velký stroužek česneku

½ ČL soli + ½ ČL kurkumy

2 PL sójové omáčky

½ hrnku vody

hrst čerstvé majoránky

Předem namočená slunečnicová semínka přecedíme, propláchneme a společně s dalšími ingrediencemi, kromě majoránky, rozmixujeme. Do hotové pomazánky zamícháme hrst čerstvé, nadrobno pokrájené majoránky. Pokud nemáme, použijeme 2 PL sušené majoránky (VČN?, s. 33).



Až si budete chtít příště dát některou z kupovaných pomazánek, které obsahují kromě bíleho cukru, chuťových náhražek i chemická dochucovadla a zahušťovadla, udělejte si vlastní, chutnější, čerstvější a hlavně výživnější. Pomazánky najdete ve VČN? na str. 27–36 a další skvělé ve ZC na str. 88–91.



Kešunéza

1 hrnek kešu ořechů, předem namočených
½ malé žluté cibule
2 PL ume octa nebo citrónové šťávy
1 ČL soli (použijeme-li ume ocet, sůl vynecháme)
½ ČL pepře tří barev + ½ hrnku vody
1 zelená lahůdková cibulka

Předem namočené kešu propláchneme, slijeme a umixujeme s cibulí, ume octem, solí, pepřem a vodou na hladký tekutý krém. Do hotové kešunézy můžeme přidat hrst nadrobno nakrájené zelené cibulky.

Kešunézou (VĚN?, s. 40) zdobíme pizzu (VĚN?, s. 68), ochucujeme saláty (VĚN?, s. 77), přidáváme ji místo smetany do rajské a svíčkové polévky (VĚN?, s. 21–23). Je výborná k hranolkům (VĚN?, s. 59), ke karbanátku (VĚN?, s. 64), bramborovému salátu (ZC, s. 80–83) anebo jako pomazánka na placky či tortily (VĚN?, s. 70–75), jež posypeme na kousky pokrájenou zeleninou nebo bylinkami. Můžeme v ní namáčet i krekry (ZC, s. 98–103) nebo pizzarohlík (ZC, s. 96–97). nebo ji přichutit nepečený žitný chléb (ZC, s. 94–95)



Kešunéza je jedním z našich neoblíbenějších a nejpopulárnějších receptů. Často nám lidé říkají, že recept chutná ve všech kombinacích i s klasickými českými jídly a že majonézu si už nemají důvod kupovat. Určitě ji zkuste!



Čokoládová poleva

5 PL ztuhlého kokosového tuku nebo kakaového másla

2 PL datlové pasty

2–3 PL nepraženého kakaového prášku

½ ČL vanilkového prášku

Datlovou pastu umixujeme z hrnku datlí, které jsme si na noc namočili a scedili. Datle změknou a lze je rozmixovat v jakémkoli mixéru. Nebudete-li mít datle zrovna po ruce, použijte třeba javorový nebo agávový sirup. Do uvedeného množství asi 1 PL.

Misku s kokosovým tukem nebo máslem vložíme do vodní lázně. Po rozpuštění přidáme datlovou pastu, kakaový i vanilkový prášek a pořádně promícháme. Mícháme tak dlouho, až vznikne jednolitá, hustá, ale stále ještě tekutá poleva. Pro zrychlení celého postupu můžeme vše krátce mixovat, asi 5 vteřin, a ihned použít. Více o polevách ve **VĚN?**, s. 110–111 ale hlavně ve **ZC**, s. 72–75.



Až budete příště polévat banánky čokoládou nebo při pečení budete potřebovat čokoládovou polevu, vyměňte kupovanou čokoládu na vaření za tuto. Čokoládová chuť bude díky nepraženému kakaou ještě výraznější a ušetříte tělo bílého cukru, nekvalitních tuků a éček. Čokolády milujeme, píšeme o nich v obou kuchařkách :-)



Domácí kečup

Kupovaný kečup obsahuje nejen konzervanty, ale i hodně bílého cukru. Proč si ho kupovat, když si můžete udělat vlastní domácí kečup, který je čistý a nezatěžuje organismus a kde víte, co jíte :-)

1 hrnek sušených rajčat

½ hrnku datlí

½ malé žluté cibule

¼ hrnku panenského slunečnicového oleje

2 PL citrónové šťávy

1–2 ČL soli + ½ ČL pepře

Předem namočená rajčata a datle propláchneme vodou a slijeme. Spolu s ostatními ingrediencemi umixujeme na hladký krém. Je to velmi vděčná příloha, která v chladu vydrží v uzavřeném obalu i pár dní. V naší lednici ji najdete hodně často. A chcete-li si udělat pálivý, přidejte buďto půl lžičky chili nebo rovnou kousek čerstvé pálivé papričky.

Kečup a rajčatový protlak s bazalkou najdete (VěN?, s. 38–39).



Když si domácí kečup namažete na kupovanou rawfood placku, přidáte nakrájenou čerstvou zeleninu a posypete oreganem, máte v okamžiku výbornou mini pizzu :-)



Makový koláček jablkáček

1 hrnek máku + 1/3 hrnku strouhaného kokosu

4 PL hrnku agávového nebo javorového sirupu

4 jablka

a na zdobení pár mandlí, předem namočených a oloupaných + plody goji + drcené kakaové boby + pár rozinek

Směs máku a kokosu umeleme na makovém mlýnku nebo umixujeme. Přidáme agávový sirup a pořádně promícháme, až vznikne jednolitá hmota. Nemáme-li agávový sirup, můžeme použít třeba javorový. Umytá jablka nakrájíme na kolečka a zbavíme jadřinců. Čajovou lžičkou vykrajujeme makovo-kokosovou směs, položíme do středu jablečného kolečka a rozprostřeme. Ozdobíme předem namočenými a oloupanými mandlemi, goji, drcenými kakaovými boby či rozinkami. Uchováваме v chladu a brzy sníme. Takto upravený mák je živý a nemá rád dlouhé skladování (VěN?, s. 42).



Až vás bude příště honit mlsná, tak nechte sušenky, tam kde jsou a udělejte si namísto nich třeba „makáček“, jak mu zkráceně říkáme. Doba přípravy je okolo pěti minut a chutná skvěle :-)

Další recepty a inspiraci najdete v našich **tištěných kuchařkách**, které nás baví a dělají nám velkou radost. **Kurzy** už pořádáme jen zřídka. Můžete nás ale sledovat na **facebooku** a **instagramu**, kde zveřejňujeme nové recepty a zkušenosti. Koukněte i na náš nepravidelný **blog** a určitě si nenechte ujít **videokuchačku** živé stravy s mnoha praktickými videorecepty zdarma.



Líbí se vám naše kuchařky? Pouze zde vám na ně nabízíme jednorázovou **20% slevu** – vložte v košíku kupón **RADOST**
A pozor platí i na zvýhodněné balíčky :-)



Ať se vám daří! Tým Vařit či nevařit?
www.varitcinevarit.cz

