

Pokrm, které se nevaří
Zdravá strava plná vitamínů a enzymů
Příprava přirozených jídel
Zdravé sladkosti



Recepty



SLUNEČNÍ ŽIVÁ STRAVA

Věra Talandová



„Praktická a přehledně napsaná kuchařka plná lahodných receptů a inspirace pro všechny, kdo chtějí zdravou, ale hlavně chutnou alternativu. Recepty jsou jednoduché a časově nenáročné, bez složité přípravy a těžko dostupných ingrediencí. Skvělá práce!“

Tereza Havrlandová, Lifefood CZ

Cesta ke štíhlému tělu a zářícímu zdraví může být dostupná každému z nás. A stačí tak málo. Třeba se jen zamyslet nad moudrostmi, které jsou známé v každé kultuře a v každé době.

Nenabízí nám snad sama příroda zdravou stravu plnou zdravých látek? Nabízí. Bohužel, tepelnou úpravou, která je dnes běžná, přicházejí potraviny o všechny vitamíny a enzymy, které nepřežijí teploty nad 45°C. Ale co můžeme dělat?

Řešení přináší neúnavná propagátorka tzv. živé stravy, Věra Talandová v podobě receptů na přípravu zdravých jídel vynikající chuti, které zůstávají plné enzymů a vitamínů. V receptech jsou použity suroviny pouze syrové, maximálně sušené za nízké teploty. Stačí pohlédnout dovnitř této knihy a zjistíte, jak jednoduchou přípravou lze získat velmi zdravou a chuťově vynikající stravu. A to i v případě sladkostí, kterým je věnována celá jedna kapitola. Ano, cesta ke zdraví, štíhlosti a vitalitě je dostupná každému z nás. Protože se stáváme tím, co jíme. Jsme tak živí a zdraví, jak živá a zdravá je strava, kterou se živíme.



Věra Talandová

ISBN 978-80-903997-9-2



9 788090 399792 >



SLUNEČNÍ ŽIVÁ STRAVA

Věra Talandová



Věra Talandová
Sluneční živá strava
Copyright © Věra Talandová, 2009
Fotografie © Věra Talandová, 2009
Redakce, sazba a grafický návrh obálky © Jolana Tobiš
Jazyková konzultace Jana Holévková
Vydáno nakladatelstvím IFP Publishing & Trading s.r.o. jako svou 10. publikaci
www.ifp.cz
Vytiskl Tiskárna papíry s.r.o., Český Těšín
© Všechna práva vyhrazena.
ISBN 978-80-903997-9-2

Předmluva

Psal se rok 2004 a já držela v ruce knížku od amerického „guru“ živé stravy Davida Wolfa The Sunfood Diet. Byla to kniha objemná a vzhledem k tomu, že nejsem náruživý čtenář, vzbuzovala ve mně svou tloušťkou trochu nedůvěru. Samotný název knihy a její zvláštní obálka mě ale natolik zaujaly, že jsem ji otevřela a pomalu se začítla do jejích řádků...

Byla jsem tenkrát na návštěvě v USA za svou sestrou, bylo mi 22 let, a zrovna v té době jsem začínala řešit pomalu se vynořující a nikam nemizějící různé drobné zdravotní neduhy, které ale ve svém součtu začínaly být již poněkud nepříjemné. Trochu jsem to se sestrou probírala a ona mi strčila do ruky knihu se slovy: „Na, přečti si tohle, to by ti mělo pomoci.“ Zdálo se mi tenkrát šílené, že bych vůbec mohla někdy tak tlustou knihu dočíst. Co jsem ale v knize našla mě natolik nadchlo, že jsem ji přečetla jedním dechem. Kniha naprosto radikálně a od základu změnila celý můj život a prakticky přes noc jsem se stala vitariánem.

Vitarián je český termín, kterým se označují příznivci živé stravy. Živá strava je pojem označující stravu založenou na rostlinné stravě tepelně neupravované, v podobě co nejbližší tomu, jak ji příroda vytvořila. Zdůrazňuji, že se jedná o stravu rostlinnou, nikoli stravu živou proto, že by se „ještě hýbala“. V angličtině se tomuto stylu říká raw food a jeho následovníkům raw vegan, ale přímý překlad do češtiny není příliš libozvučný, a proto tedy živá strava a vitarián. Vitariáni se živí převážně syrovým ovocem a zeleninou, saláty, semínky a oříšky všemož-

ných druhů, klíčky, sušeným ovocem a pokrmy připravenými ze zmíněných potravin. Těmito pokrmy mohou být různé pomazánky, polévky, dresingy, dipy, nepečené dortíky a cukroví bez cukru, rolky, nepečené placky, kreky, sušenky a různé další dobroty. Společným jmenovatelem všeho je příprava do 45°C, což znamená, že veškeré pokrmy jsou buď pouze smíchané nebo mixované za studena, případně sušené v dehydrátoru (nebo jednoduše na topení či v troubě na nízkou teplotu). Polévky se připravují mixováním zeleniny za studena anebo s přidáním teplé vody či ohřátím na teplotu, při které v polévce pohodlně udržíme prst. A jaký to má všechno důvod?

Při teplotě 45°C a vyšší dochází k poškození a zničení enzymů v potravinách. S dalšími stupni navíc dochází k postupné likvidaci vitamínů a znehodnocení minerálů. Základní živé látky jako jsou sacharidy, bílkoviny a tuky mění s vyšší teplotou zásadním způsobem svoji molekulární strukturu. Strava vařená, smažená a pečená, neboli strava v dnešní době standardní, je tak zcela zbavena svého enzymatického a živinného obsahu. Díky tomu je to strava mrtvá, strava bez života. Oproti tomu si ale obvykle uchováva značné množství kalorií – kalorií bez výživy, tedy prázdných kalorií. Lidské tělo pak musí vynaložit daleko větší úsilí a mnohem větší množství vlastních enzymů, aby takovou stravu mohlo vůbec zpracovat, což se mu navíc nepodaří beze zbytku. Taková strava v těle zanechává poměrně značné množství toxických látek, a pokud je tělo vyčerpané

z přemíry takové stravy, nezbyvá mu už energie na to se toxických látek zbavovat. Důsledkem bývá obvykle nadváha či obezita, nebo nemoc, případně obojí. Tělo si nadměru toxických látek, kterých se už nezvládne zbavovat, buď ukládá do tukových zásob, anebo se jim již nedokáže bránit a demonstruje to nějakým zdravotním problémem. Dlouhodobé vyčerpávání enzymatických zásob a spousta energie na trávení nevhodné a na výživné látky chudé stravy vede zároveň ke zrychlenému stárnutí buněk a všech tkání. Výsledkem všeho je pak předčasně stará a značně nemocná společnost, společnost lidí unavených, lidí bez jiskry a bez života. Nemoc, únava, bolest, nadváha a omezená pohyblivost se dnes považují za běžnou součást života po čtyřicítce.

Je důležité si uvědomit, že tomu tak nemusí být. Nikdo nám neurčil tento osud a absolutně nikdo jiný, kromě nás samotných, nerozhoduje o tom, zda prožijeme celý svůj život v radosti, zdraví, pohybu a lásce nebo v nemoci, bolesti a utrpení. Chceme-li se tedy rozhodnout pro tu příjemnější variantu, je třeba nejprve opravdu chtít, a potom od základu změnit svůj životní styl. Není to samozřejmě jen o stravě. Je to i o dostatku tělesného pohybu, slunci a čistém vzduchu, jasné mysli, psychické pohodě a mnoha dalších faktorech. Nicméně strava je jedním z nejdůležitějších faktorů, protože platí „jsme to, co jíme“. Na fyzické úrovni jsme zcela přímo závislí na tom, co vkládáme do úst. Každá buňka našeho těla je živena z toho co dodáváme tělu jako potravu. Kvalita látek a prvků,

ze kterých se buňky skládají, je zcela jednoznačně ovlivněna kvalitou stravy, kterou jíme. Chceme-li tedy, aby naše tělo bylo živé, zářící a zdravé, je nutné, abychom mu dodávali stravu živou, zářící a nabitou energií. A takovou živou stravu je pouze strava syrová, strava rostlinného původu, tepelně neupravená.

Znám velice dobře většinu „takzvaných“ protiargumentů. Byla bych velice bohatým člověkem, kdybych za každou otázku typu: „Kde vezmeš dostatek proteinů? A kde vezmeš dostatek vápníku? A co železo?“ dostala desetikorunu. Podrobnější vysvětlení těchto a podobných otázek by bylo na samostatnou knihu. Zde snad jen zmíním to, že živá syrová rostlinná strava, pokud je správně pochopena a správně praktikována, v dobré, nejlépe bio kvalitě, a ve správných poměrech, obsahuje v dostatečných množstvích vše, co lidské tělo potřebuje. Včetně dostatku bílkovin, vápníku, železa apod. Lze to dokázat vědecky, je o tom řada studií a odborné literatury, ale největším důkazem pro mě bude vždycky to, jak se cítím. Cítím velice dobře rozdíl oproti době, kdy jsem jedla stravu klasickou, a to i přesto, že ani tenkrát jsem se neživila tím nejhorším, co lze v dnešní době vidět na talířích. Naopak, stravovala jsem se „rozumně“ dle běžných dietetických poznatků. To, jak skvěle se cítím dnes po téměř 6 letech na živé stravě složené zejména z ovoce a z ostatního živého a vitariánského jídla, je zcela nesrovnatelné s minulostí, byť jsem tehdy byla mladší. A to stejné vidím i na všech ostatních mně známých

lidech, kteří se vydali podobným směrem, a to je pro mne největším důkazem.

Můžeme se podívat do divoké přírody, do říše zvířat. Už jste někdy viděli medvědicí u sporáku nebo zajíce s hamburgrem v tlapce? Už jste někdy viděli tygra, jak si opéká svůj oběd? A co třeba posmrkávající opice s kapesníkem nebo srnka co se zadýchá po 200m běhu? Asi těžko, že. Podobné absurdity se v přírodě příliš nevykytují. Jak je tedy možné, že jedině člověk se rozhodl svoji potravu před konzumací nejdříve zcela zničit vařením, a pak se divit, že je 4x do roka nemocný? Zdá se neuvěřitelné, že se nad touto otázkou většina lidí ani nepozastaví.

Možná namítnete, že přeci je spousta potravin, které se syrové vůbec jíst nedají. Ale když se nedají jíst, tak proč takové potraviny vůbec konzumovat? Příroda nám dala takovou spoustu dobrot, které jsou chutné, skvělé a výživné už tak, jak vyrostou. Tak proč řešit, že fazole nebo brambory jsou syrové nestravitelné? Máme na výběr tolik různých druhů ovoce, plodů, zeleniny, bylinek, semínek či oříšků, které jsou dobré samy o sobě nebo smíchané, že je obvykle ani všechny nevyužijeme. Potraviny, které jsou syrové nepoživatelné a nestravitelné, s největší pravděpodobností nebyly míněny přírodou k tomu, aby byly naší potravou, a můžeme je s klidným srdcem vynechat.

Živá strava se pro mne stala hned od počátku mým zájmem číslo jedna a už tehdy jsem věděla, že se budu maximálně snažit o to, ukázat tuto cestu co nejvíce lidem. Trvalo ještě pár let než jsem pochopila, jak tento záměr realizovat. Okolnosti se sešly tak, že na začátku roku 2006 vznikl Lifefood, neboli moje malá „továrna na živou stravu“. Chtěla jsem tímto způsobem dostat do České republiky produkty, ingredience a pochoutky, které odpovídají principům živé stravy, a zároveň jsou chutné a lahodné. Představit styl živé stravy více a více lidem a ukázat jim, že žít a jíst zdravě neznamená nutně strádání našich chuťových buněk, ale že to jde s radostí, živě a chutně.

Vždycky jsem věděla, že živá strava by si zasloužila knížku receptů, a o to větší byla moje radost, když jsem obdržela email od Věry Talandové s dotazem, jak zařídit, aby mohla vyjít knižně její sbírka živých receptů. Ted' jsem šťastná, že se to podařilo, a že se konečně dostává na český trh první vitariánská kuchařka s řadou chutných, lahodných a zároveň jednoduchých a snadných receptů. Věřím, že přinese mnoho užitku všem hledajícím a vzdávám autorce velký dík.

Tereza Havrlandová, Lifefood

Svěží život s živou stravou	15	Španělský salát	15
Na úvod	19	Zelný salát s pikantní zálivkou	19
NÁPOJE	33	Italský salát	33
Zázračné elixíry zeleninové	34	Lahůdková sušená cibulka	34
Zázračná voda z řapíku celeru	35	SALÁTY OVOCNÉ	35
Zázračné elixíry ovocné	36	Salát z červené řepy a jablek	36
Mandlové mléko	37	Strouhaná jablka s mrkví	37
POLÉVKY	39	Mrkvovojablečný salát	39
Brokolicová polévka	40	Kořeněný hruškový salát	40
Špenátová polévka	41	Salát z jablek a topinambur	41
Mrkvová polévka	42	Zimní salát ze sušeného ovoce	42
Polévka z celerových řapíků	43	MÁSLO, SÝRY, PASTY	43
Thajská polévka	44	Mrkvové máslo	44
Boršč	45	Tahini	45
PLACKY CHLEBOVÉ A SLADKÉ	47	Sýr z makadamových ořechů	47
Chléb esejců	48	Semínkový sýr	48
Bylinkové placky	49	ZDRAVÉ SLADKOSTI	49
Placky Provence	50	Karobové řezy	50
Cibulové placky	51	Slunečnicové sušenky	51
Pšeničné datlové placky	53	Jablkové řezy	53
Kořeněný cuketový chléb	54	Jablkový závin	54
Jablkové placky	55	Čokoládové sušenky s vanilkou a citrónem	55
Pohankové sušenky	56	Kokosové orgie	56
Mrkvocelerové karbanátky	57	Kokosová roláda	57
Cuketové špagety s rajčatovou a baz. pastou	58	Kokosky	58
SALÁTY ZELENINOVÉ	61	Palačinky	61
Celerový salát s červenou paprikou	62	Čokoládové orgie	62
Naklíčená indiánská rýže	63	Čokoládové boby	63
Zeleninové nudličky s francouzskou zálivkou	64	Banánové palačinky	64
Lahůdkové žampiony	65	Banány s čokoládou	65
Květáková kaše	66	Nutela	66
Květákový kuskus	67	Banán v čokoládě	67
Květák s ořechovou omáčkou	68	Oříškočokoládové řezy	68
Thajský salát	69	Velmi rychlá chalva	69
Brokolice se sezamem	70	Maková svačinka	70
„Bramborový“ salát	71	Ořechové řezy	71
„Rybí“ salát	72	Mandlovoskořicové kuličky	72
Rajčatový salát	73	Literatura	73



Milí příznivci živé stravy,

před pár lety by mě ani ve snu nenapadlo, že budu sedět za psacím stolem a sepisovat kuchařku. A to kuchařku velmi zvláštní.

Já sama hluboce věřím, a vlastní zkušenosti mi dávají za pravdu, že živá lidská buňka, aby zůstala živá a vitální, potřebuje živou vitální stravu. A v sebelepším doplňku stravy, byť má úplně stejné složení jako přírodní vitamíny, prostě život není. Ten vyrobit neumíme.

Když jsem se rozhodla doslova oživit svůj jídelníček a zavádět co nejvíce živé vitální stravy na úkor mrtvé, denaturované, plné konzervantů, bylo velmi těžké sehnat informace. Ale pokud se člověk pro něco rozhodne – podle moudrosti kdo hledá, najde – začala jsem objevovat plno úžasných věcí.

Máme i spoustu přátel, kterým není lhostejné, z čeho si tělo budují, a tak zkoušíme, vyměňujeme si recepty, zkušenosti z čištění a detoxikace těla. Sdílíme radost z toho, jak jsme najednou štíhlí, vitální, jak se nám zjemnila chuť, čich, jak tělo čím dál víc intuitivně cítí co právě potřebuje. Je potom samozřejmě zážitek jít se ráno bosky nasnídat pod třešeň, nebo jak chodí náš kamarád ještě v pyžamu pod broskev.

Tímto dílkem chci pomoci dalším „odvazníkům“, kteří se chtějí žít co nejpřirozeněji, a chtějí, aby jejich potrava

byla co nejbliže tomu, co nám příroda připravila a také chtějí, aby jejich živé tělo dostávalo živou stravu. Těm, kdo už se takhle živí, může být kniha další inspirací, a ti, které tento životní styl oslovil a zatím nemají představu, co by asi tak jedli, ti doufám, že představu získají.

Je zbytečné zabřednout do složitých systémů různých diet, protože při živé stravě se dříve nebo později tělo stává automaticky štíhlé a plné života (pokud už devastace a zanesení organismu nepřekročilo únosnou hranici).

Je ale velmi těžké změnit způsob života, i když odměnou je štíhlé tělo a zářící zdraví. Ke zdravému způsobu života je zapotřebí odvahy a kázně, jak říkával můj oblíbenec dr. Walker.

Končím citátem Terezie z Avily:

„Človče, buď laskavý ke svému tělu, aby se tvá duše radovala, že v něm může žít.“

Hodně radosti při tvoření!

Svěží život s živou stravou

Co je to živá strava?

Živá strava je syrová rostlinná strava jak nám ji nabízí příroda – nezpracovaná žádnou tepelnou ani chemickou úpravou (pečením, smažením, vařením, pasterizací, konzervací atp.)

Vařením strava ztrácí spoustu vitamínů a všechny enzymy, které nepřezijí teplotu nad 45°C. Zároveň se z organické potravy stává anorganická a tělu dá velkou práci se s tím vypořádat.

Enzymy (život v potravě) jsou nezbytné pro fungování a zdraví našeho těla. Známý odborník na enzymy dr. Edward Howell dospěl k závěru, že délka života je nepřímo úměrná rychlosti, s jakou se vyčerpává enzymový potenciál organismu. Enzymový potenciál neurčuje jen délku života, ale i jeho kvalitu. Lidská potrava, která neobsahuje žádné enzymy (což je veškerá vařená strava), má za následek obrovské vyčerpání enzymového potenciálu. Výsledkem je zkrácení života, vznik nemocí a snížená odolnost proti stresu nejrůznějšího původu. Tyto abnormální a patologické procesy můžeme zastavit, pokud budeme přijímat potravu i s enzymy (syrovou stravou). Více informací lze najít v knize dr. Howella – Enzymová výživa.

Na zhoršení našeho zdraví má také velký vliv překyselení těla. Překyselení si vypěstujeme špatnou životosprávou, ale i negativním myšlením a pesimistickým přístupem k životu. Dokonce i zásaditá strava se při jedení ve stresu může změnit v kyselou. Takže je důležité nejen důkladné rozžvýkání zdravé stravy, ale i klid a příjemné prostředí u jídla. Přílišná kyselost nejprve vede ke ztrátě energie a lehčím zdravotním problémům. Je-li tělo dlouhodobě silně překyselené, pak nastávají vážné problémy. Většina ovoce a zeleniny působí v těle zásadotvorně a dokáže tělo dostat do rovnováhy, do mírně zásaditého stavu asi 7,6 PH. Hodnoty se dají lehce kontrolovat měřením PH moči. Na téma kyselosti vyšlo dostatek knih (Kurt Tepperwein – Pryč s kyselostí, Dr. Robert Young - PH zázrak).

Je na každém z nás, zda vyslyšíme doporučení lékařů a odborníků na výživu, abychom jedli více čerstvých syrových potravin, a nebo si ničili zdraví. Živé lidské buňce prospěje každá změna ve prospěch živé stravy. Dopřejme proto svému tělu tu nejpřirozenější stravu v té nejlepší kvalitě!

K velkému zamyšlení nás vede jev tzv. trávicí leukocytóza. Jakmile člověk vloží potravu do úst, bílé krvinky se zmobilizují a spěchají k trávicím orgánům na ochranu proti vpádu cizího tělesa. Dlouho se tento jev považoval za normální reakci na konzumování potravy. Výzkum v Lausanne však ukázal, že při jedení syrové potravy k trávicí leukocytóze nedochází. Představte si to neustálé oslabování imunitního systému, který je vystavován vysoké bojové pohotovosti několikrát denně, celý život. Přitom by stačilo sníst před vařenou stravou např. malý salát, protože tělo reaguje na první sousto. Pokračujeme-li dále vařeným jídlem, zůstává v klidu. Přestože oponenti syrové stravy tvrdí, že je člověk po staletí navyklý na vařenou stravu a ta je tudíž pro něho nevhodnější, tělo si to zjevně nemyslí. Samo rozezná, co je pro něj nejlepší. Vařenou potravu přijímá jako vetřelce, syrovu jako svoji součást.

Jedna z dalších moudrostí praví, že jsme tak živí a zdraví jako je živá a zdravá strava, kterou konzumujeme. Zkusme si představit dva obědy. První – polévka, vepřoknedloželo, zákusek, druhý – živá zeleninová polévka, připravena za studena nebo do 45°C, zeleninový salát s nějakým živým sýrem či sušenými plackami nebo semínky. Logicky vyhrává zelenina. Vyhrává i prakticky, protože po první variantě budeme ospalí, unavení, protože jsme vybičovali organismus k tvorbě enzymů na trávení a organismus čeká těžká práce. Zeleninový salát se stráví prakticky sám, za pomoci enzymů v syrové stravě obsažených. Ušetřené enzymy tělo využije na obnovu a regeneraci. A co je také důležité, po zeleninovém obědě budeme čilí a vitální!

Pokud přijímáme živé potraviny, nejlépe v bio kvalitě, a jídlo důkladně rozžvýkáme, jsme na dobré cestě za zářícím zdravím. Tělo má neuvěřitelnou samoléčící schopnost, kterou živá strava ještě podporuje.

Ze živé stravy můžeme mít dobrý pocit i z dalšího důvodu. Je dokázáno, že z jednoho hektaru se užíví dva běžně se stravující lidé, protože pěstování dobytka na maso a mléko je náročné na všechny zdroje. Pokud budeme na hektaru pěstovat ovoce, zeleninu, oříšky, semínka, plané rostliny a byliny, užíví se z hektaru nejméně deset lidí! Logicky vzato, část lidstva by vůbec nemusela trpět hladem. O tomto tématu se dočteme v zajímavých knihách (Harvey Diamond – Fit pro život III, Tvé srdce a Tvá planeta, Christian Opitz – Výživa pro člověka a Zemi, John Robbins – Nová výživa).

Připadá mi paradoxní a směšné, že si při spoustě příležitostí připijíme na zdraví sklenicí alkoholu a cpeme se na hostině plné těžkých, mastných, mrtvých a překombinovaných potravin. V lepším případě je nám těžko, občas to někdo dotáhne k žlučnickovému záchvatu, ale pořád nám to nějak nedochází. Slyšíme, že většina nemocí začíná u stolu, ale pořád máme pocit, že ne u toho našeho.

Indické přísloví říká – člověk se stává tím, co jí. Podobné výroky jsou známy v každé kultuře. I my často slyšíme – jste to, co jíte. Není se potom co divit, že přibývají tlustí lidé, „civilizační“ nemoci, alergie, že každá následující generace je oslabenější a nemocemi vyskytujícími se dříve u starých lidí, trpí čím dál tím víc mladší ročníky.

Živá strava není žádný nový módní směr. Je to jen návrat k výživě, jakou se člověk živil od pradávna, než přišel na to, že dary přírody nejsou pro něho dost dobré, a že je potřeba je „vylepšit“. Přitom živá strava je plná života, slunce a energie. Všichni živí tvorové v přírodě se jí živí - až na člověka.

Tento úvod nemá za cíl podrobně informovat o živé stravě. Na toto téma už u nás vyšlo dostatek knih – některé zmiňuji na konci knihy.

Člověk, který bude chtít občas tělu odlehčit, víc informací nepotřebuje. Člověk, který bude chtít kompletně detoxikovat a ozdravit své tělo, se bez dalších informací neobejde. Je totiž dobré vědět jak probíhá čištění těla, jaké mohou být průvodní jevy tohoto čištění.

Tato kniha obsahuje některé recepty, které jsme si oblíbili. Přestože jsme zastánci co nej-jednodušší živé stravy, občas si nějakou specialitu vyrobíme. Je to ale jen zlomek toho co se dá z živých potravin připravit nebo dnes už i koupit.

V knihách i na webech najdete odpovědi na všechny otázky, které s sebou tento životní styl přináší. V dnešní době obrovského růstu výroby chemických léků a potravinových doplňků podřízeném pouze byznysu, nemá nikdo valný zájem o zdraví člověka. I pro samotného člověka je pohodlnější potlačit lékem nějakou bolest či symptom a myslet si, že je po problému.

Na zdravý a šťastný život člověka má samozřejmě vliv více věcí než jen životospráva. Ta je ale velmi důležitá a můžeme ji docela dobře ovlivnit.

Na úvod

Použité suroviny

Pokusím se sepsat suroviny, které doma v živé stravě používáme, a to od těch, kterými se živíme v hojném množství, až po ty drobné špetky, které používáme jen občas.

Nejvíce samozřejmě konzumujeme ovoce a zeleninu. Přes léto si většinu věcí pěstujeme na zahradě bez chemie, v souladu s přírodou. Informace o takovém způsobu pěstování se dají najít v knihách a na webech o ekozahradách, permakultuře a o přírodním pěstování v zahradách.

Pěstujeme velké množství různých druhů zelenin a využíváme spoustu planých rostlin a léčivek. Přes léto dokupujeme melouny ve velkém množství. Je to výborný čistič těla a my je milujeme. Občas dokoupíme meruňky, broskve nebo hrozny. Ze zeleniny kupujeme mrkev na mrkvové šťávy, které si děláme prakticky denně.

Na tolik záhonů mrkve nemáme na zahradě místo, a tak se snažíme nakupovat v bio kvalitě. Ne ve všem se to podaří, buď je problém v nedostupnosti, někdy je to finančně náročné. Potraviny, které nejsou v bio kvalitě, se snažíme alespoň velmi důkladně omývat postříky. Ve větším nakupujeme i pomeranče a grepy, protože je velmi příjemné začít den citrusovou šťávou.

Co nikdy nechybí v naší spíži?

Jsou to různé druhy semínek nebo ořechů na pomazánky, sýry, svačinky, posypání salátů, oříšky na korpusy dortů, na krémy. Semínka lnu zlatého i hnědého, slunečnicová, sezamová, konopná a dýňová nakupuji ve velkém, cenově výhodném balení na www.lifefood.cz. Nakupuji také v prodejnách zdravé výživy a postupně objevujeme různé cesty, jak nakou-

pit bez chemie z blízkých zdrojů. Semínka vojtěšky, fazole mungo a jiná, která používáme na klíčení, kupujeme v prodejnách zdravé výživy v bio kvalitě (naklíčená semínka uchová- váme v lednici, tam už nerostou a vydrží až týden).

Z olejů nám doma nikdy nechybí extra panenský, za studena lisovaný olivový olej, další oleje různé střídáme. Jsou to avokádový, z cedrových oříšků, lněný, světlíkový, z dýňových semen, ze semínek konopí, sezamový a makadamový.

Ještě využíváme sušené nepasterizované olivy, lehce solené nebo s bylinkami na zpestření salátů. Na ochucování salátů nebo na zálivky používáme celozrnnou hořčici, citrónovou a limetkovou šťávu, Tamari, aminokyseliny Bragg Liquid Aminos (obdoba sójové omáčky – nepasterizované), nepasterizovaný jablečný ocet Bragg, česnek, cibuli, různé bylinky a koření.

Pokrmu z pšenice špaldy nebo dalšího obilí děláme asi do půl roku po sklizni. Četli jsme, že při pokusech bylo zjištěno, že při dlouhodobém skladování obilí se v obilkách množí toxiny a plísně. A protože v syrové stravě se ničím nezničím, jsme opatrní.

Na slazení u nás nikdy nechybí za studena vylisovaný agávní nektar a jakonový sirup, získaný též studenou cestou (ten používám jen občas na nějaké speciality). Ještě používám javorový sirup, i když není živý. Hlavně ale máme vždy k dispozici velké balení rozinek a datlí. Také v polostínu – sušené plody Goji a rozinek Inca, patří mezi superpotraviny vy- kouzlí rychlou zdravou svačinku.

Přes zimu u nás ve špajzu přibudou další druhy sušeného ovoce, nesířené v bio kvalitě (meruňky, fíky, jablka, hrušky). Všechny sladké sirupy a sušené ovoce využíváme na slazení různých placek, svačinek a dezertů.

Mezi ochucovadla do sladkostí patří i mletá vanilka. Citrónovou kůru používám z bio citrónů, které kupuji v běžném supermarketu. Ke sladkostem patří i čokoláda, další superpotra-

vina. Nepražené kakaové boby i mleté kakao z nich, jakož i kakaové máslo na výrobu slad- kostí nakupuji v Lifesto ve větším balení. Do sladkostí občas přidávám i trochu mletého kořene macca pro jeho vynikající vlastnosti.

Ve sladké kuchyni se rovněž uplatní extra panenský kokosový olej lisovaný za studena. Hodí se i k péči o pleť a o tělo, jako koupelový olej, k masáží, i jako lubrikant.

Samostatnou kapitolou jsou zelené nápoje. V létě, kdy na zahradě nevíme co zeleného sníst napřed, je tolik nevyužíváme, v zimě skoro denně. Hlavně různé druhy zeleného ječ- mene, vojtěšku a nebo specialitu SuperGreens.

K mimořádně zdravé zeleni se řadí i mořské řasy. Z těch používám vločky na „rybí“ salát a občas si dáme plátek Nori na talíř k zelenině.

Různé speciality jako jsou nepražené kakaové boby, mleté kakao z nich, živá sladidla, ka- kaové máslo, různé druhy oříšků a sušeného ovoce, nepasterizované olivy, rajčata sušená na sluníčku, vanilka, citronová kůra, ochucovadla Bragg a mnoho dalších živých potravin v té nejvyšší kvalitě nakupuji na internetu.

Je úžasné, že se u nás něco podobného vyklubalo. A protože je teď jednoduché sehnat spoustu živých potravin, můžu se věnovat tvoření dobrot bez omezení. A když na to zrovna nemám náladu nebo mě zaměstnává něco jiného, sušenky nebo placky si objednáám už hotové.

Syrové potraviny obsahují tolik zdraví prospěšných látek a mohou tělu pomoci v jeho uzdra- vení a obnově, že stojí zato si podrobnější informace o nich vyhledat, přečíst a pak je ve svém životě využít.



Kouzelná příroda

Ve stravování živou sluneční vitální potravou se jako nit proplétá slovo oliva - olivový olej.

Že tato potravina má úžasnou sílu, to už nám napovídá ta skutečnost, že ačkoliv strom zcela shoří, z jeho kořenů vyrostе nový stromek.

Všude ve světě si užíváme přítomnost oliv, chodíme je objímat, přijímat jejich energii a pochutnáváme si na jejich plodech.

Na tomto mém oblíbeném snímku se nám podařilo zachytit nejen krásný strom, ale i vláhu deště, sílu bouřky a ochranu duhy.

Obrázek je ze Sicílie.

Kouzelné byliny

Do salátů používáme bylinky podle momentální chuti, a tak se často stane, že salát podle stejného receptu se čas od času liší.

A protože milujeme Francii a obzvláště Provence, používáme rádi i provensálské bylinky.

Bylinky si většinou všechny pěstujeme a sušíme.

V Provence člověk neodolá tomu jít se zavrtat do lánu levandule.

A v Provence ve městě Nyons nakupujeme svůj nejoblíbenější olivový olej, vždy raději celý karton.





Klíčky, natě a spol.

Rostlinné bílkoviny jsou nejkvalitnějšími proteiny a klíčící rostlinky jsou jimi nabitý. Během klíčení dochází k aktivaci enzymů a rostlinky nám poskytují svou životní energii. Jsou bohatou zásobárnou vitamínů a obsahují i pro člověka velmi důležitý chlorofyl. Naklíčené rostlinky jsou také vynikajícím zdrojem antioxidantů.

Na obrázku je naklíčená vojtěška a fazol mungo.

Klíčíme i ostatní semena – mandle, sezam, dýňová semena, čočku, pohanku, cizrnu, slunečnicová semena....

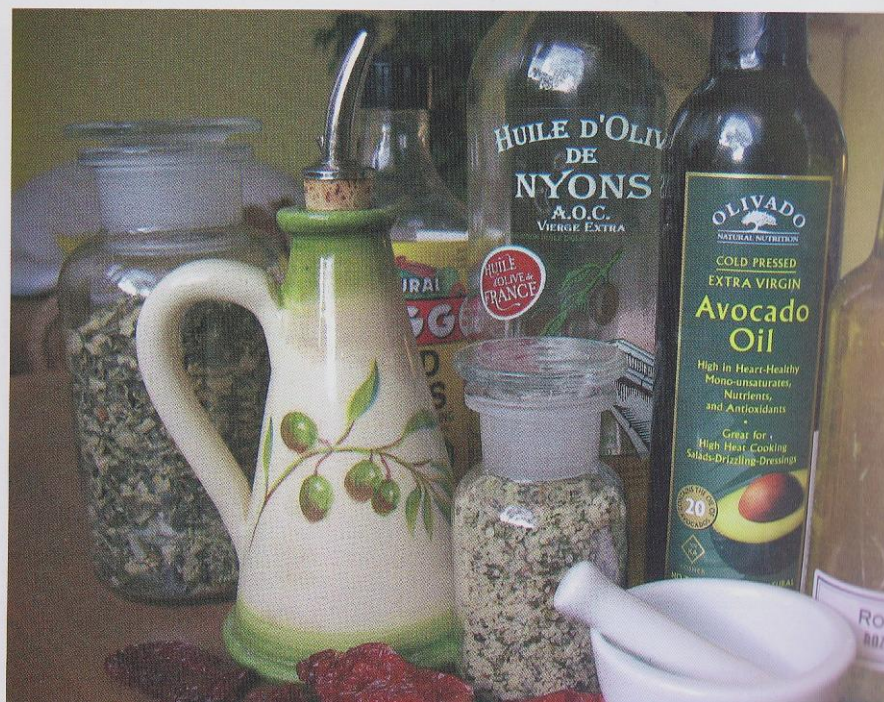
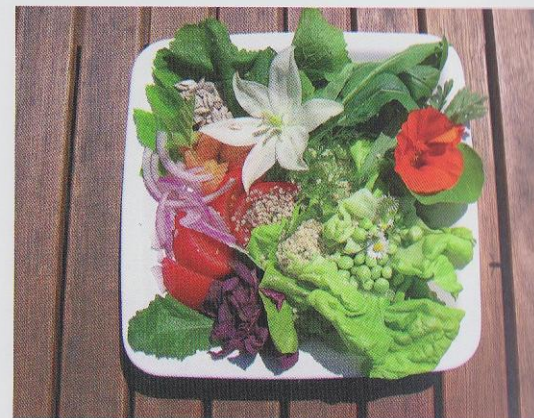
Oběd na zahradě

Miluji letní dny, kdy obcházím s miskou zahrady, a sem tam některá zelenina mi téměř sama do misky skočí, přidají se lístky různých bylin, planých rostlin a na ozdobu nějaká

květina. Vynikající jsou listy a květy lichořeřišnice, květy juky, sedmikrásky, brutnáku, vojtěšky...

Oleje, oříšky a semínka na saláty

V živé sluneční stravě používáme oleje za studena lisované v nejvyšší kvalitě. Nejvíce oleje olivové, občas olej lněný, avokádový, koprný, z cedrových oříšků. Do olejů si občas nakládáme bylinky jako třeba bazalku, rozmarýn, tymián, někdy i rajčata sušená na sluníčku.



Semínka a oříšky používáme také v bio kvalitě. Nejvíce lněná, konopná, slunečnicová, dýňová, sezamová. Také oříšky vlašské, piniové, makadamové, lískové, para a občas kešu.

Oříšky a semínka necháme často přes noc namočená – aktivují se v nich enzymy, jsou lehce stravitelná a mají úžasnou chuť. Říká se jim jednodenní klíčky.

Naše oblíbená ochucovadla

Nejdříve jsme si museli zvykat na přírodní chutě potravin, protože naše chuťové pohárky byly naprosto zdevastované. Teď přírodní a přirozené chutě milujeme, vytříbila se nám

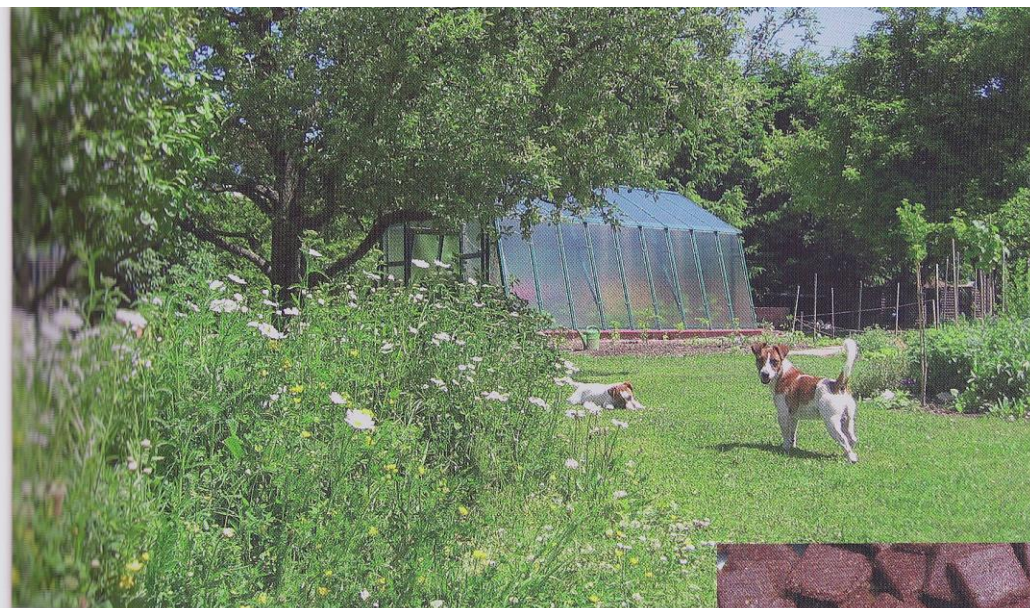
chuť i čich. Přesto občas dáváme připravovaným jídlům pikantnější příchuť.

Samozřejmě, že používáme ochucovadla živá, nepasterizovaná a z relativně čistých zdrojů. Používáme výrobky, které si uchovávají svoje enzymy.

Je to nepasterizovaný jablečný ocet, nefermentované živé aminokyseliny Bragg, citróny, limety, ume ocet. Sůl používá-

me velmi málo a když špetku někam přidáme, tak nerafinovanou mořskou.

Také nepasterizované sušené olivy zpestří chuť kdejakému salátu.



Přírodní zahrada





Živá semínka, sušené plody, sirupy nebo spíš nektary lisované za studena (vše v bio kvalitě), které používám v receptech, nakupuji většinou v Lifefoodu v cenově výhodném balení 2 kg. Nejpoužívanější jsou u nás rozinky, slunečnicové semínko, len zlatý, pohanka, živá čokoláda mletá, čokoládové boby, kakaové máslo, agávní sirup, občas jakonový sirup, datle, mandle, makadamové ořechy, sušená rajčata, sušené olivy, goji, goldenberies, dýňové semínko, konopné semínko...





V kuchyni používám různé skleněné a porcelánové dózy, do kterých si odsypu potraviny z velkého balení. Je to hezké i praktické zároveň.

Tipy na zimu

Přestože je pro tělo ideální jíst a pít potraviny tělesné teploty, aby mělo co nejmenší práci, v létě je občas osvěžující chladná polévka a studené nápoje. V zimě zase máme chuť na něco teplého. Občas si uvaříme zázvorový nápoj: Do sklenice nakrájíme kousek zázvoru, vytlačíme citronovou nebo limetkovou šťávu a zalijeme horkou vodou. Nebo si uvaříme čistící nápoj: šťáva z půl citronu, lžička javorového sirupu a špetka čili zalitá horkou vodou.

Také polévky se dají ohřát do 45°C. Ohříváme je ve vodní lázni, nebo těsně nad plotýnkou za stálého míchání. Do teplé polévky si můžeme třeba i nadrobit některé z chlebových placek např. – Provence.



Zázračné elixíry zeleninové

Šťávy z odšťavňovače jsou ty nejpřirozenější a nejlepší tekutiny pro naše tělo. Odšťavňují se všechny druhy zeleniny. Na obrázku je mrkev s červenou řepou, mrkev a zelený ječmen.

Zelené rostliny buď odšťavňujeme, nebo mixujeme s vodou, nebo si rozmícháme ve vodě již koupené směsi sušených travin. Vodu chceme používat destilovanou, chystáme se koupit destilační přístroj. Zatím používáme převařenou a vychlazenou vodu.

Zázračná voda z řapíku celeru

Celerový řapík, voda

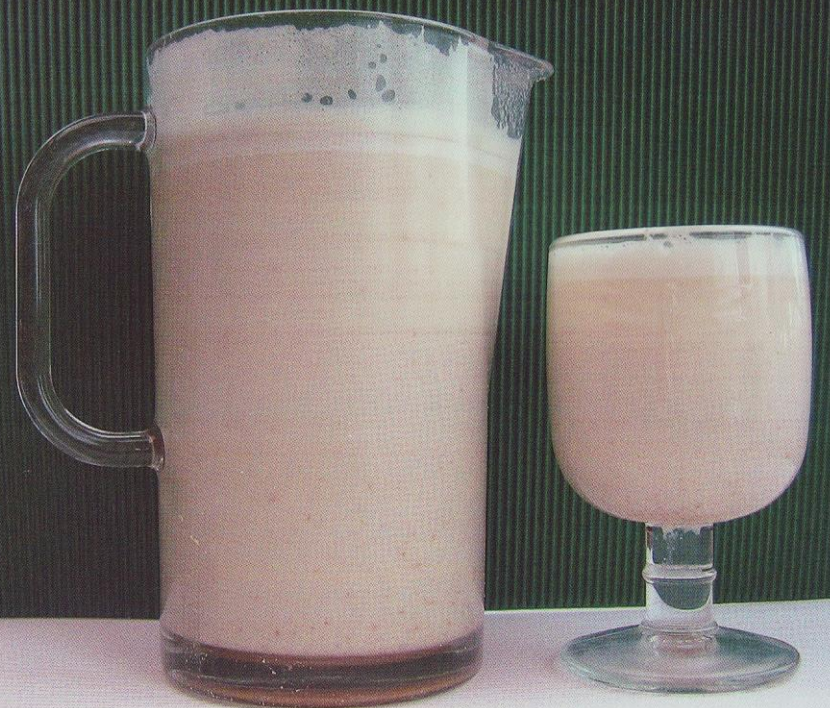
Celerový řapík rozmixujeme s polovinou vody, vodu dolijeme, ještě chvíli mixujeme a přecedíme přes sítko do džbánu.

Místo řapíku celeru můžeme použít hrst mladých kopřiv, hrst vojtěšky, listí z pampelišky, různé směsi bylin a zeleně natrhané na zahrádce.



Zázračné elixíry ovocné

Lahodné a osvěžující, plné vitamínů a života – to jsou čerstvé ovocné šťávy – pomerančová, grepová, hroznová, třešňová...



Mandlové mléko

Miska mandlí, 5 datlí

Mandle namočíme přes noc. Ráno slijeme a část můžeme oloupat.

V mixéru za vysokých otáček mixujeme pár minut s částí vody. Dolijeme vodu a ještě chvíli mixujeme. Přes sítko přecedíme do džbánu.

Kdo má raději sladší verzi, přidá datle, agávový nektar nebo kakao.

Mléko můžeme vyrábět i z jiných ořechů a semen.



Brokolicová polévka

Půlka brokolice, kousek cukety, avokádo, nerafinovaná mořská sůl, stroužek česneku.

Brokolici s avokádem, cuketou a trochou vody rozmixujeme, přidáme roztlačený česnek, sůl a vodu podle toho, jak chceme mít polévku hustou, a ještě chvilku mixujeme. Vodu můžeme dolít studenou nebo teplou do 45°C. Podáváme s různými chleby nebo plackami.



Špenátová polévka

Větší miska špenátu, malý stroužek česneku, rajče, lžice tamari, avokádo, žampiony, zelená cibulka i s natí.

Zeleninu nakrájíme a s trochou vody umixujeme na hladký krém. Vodu přidáme podle toho, jak hustou polévku chceme mít.

Na misce polévku ozdobíme nakrájenými žampiony.



Mrkvová polévka

6-10 mrkví, stroužek česneku, hrst slunečnicových semen, šťáva z půl citronu, lžice olivového oleje, zelená petrželka.

Mrkve oškrábeme a vylisujeme z nich šťávu. Slunečnicová semena pomeleme, stroužek česneku roztlačíme, nalijeme olivový olej a rozmícháme. Vsypeme petrželku.

Místo slunečnicových semen můžeme pro změnu zkusit pomlít hrst makadamových ořechů, což je také velmi dobré.



Polévka z celerových řapíků

½ šálku mandlí, citrónová šťáva, 2 řapíky celeru, mořská nerafinovaná sůl, stroužek česneku.

Mandle namočíme přes noc. Ráno je slijeme a část můžeme oloupat. Pak je rozmixujeme asi se 2-3 šálky vody za vysokých otáček pár minut v mixéru. Přidáme nakrájené řapíky celeru a znovu krátce mixujeme. Přecedíme přes sítko a ochutíme.



Thajská polévka

3 šálky mandlového mléka, ½ lžičky nakrájeného zázvoru, 1 avokádo, Bragg liquid aminos, 2 rajčata, lžíce olivového oleje, 2 stroužky česneku, kousek čerstvé bazalky, ½ lžičky kari, citrónová šťáva, špetka mořské nerafinované soli.

Avokádo, rajčata, zázvor nakrájíme, česnek roztlačíme a vše umixujeme na jemnou krémovou polévku. Ozdobíme bazalkou a kousky rajčete.



Boršč

Boršč je jednou z mála vařených polévek, kterou si občas v zimě uvaříme. Říká se jí také organická sodíková bomba.

2 šálky červené řepy, 3 stroužky česneku, 2 šálky zelí, citrónová šťáva, 1 šálek mrkve, jablečný ocet Bragg, 1 celer, olivový olej, cibule.

Nakrájenou cibulku podusíme, přidáme červenou řepu nakrájenou na kostičky, ostatní zeleninu na nudličky a nadrobno nakrájený česnek. Vaříme až je zelenina měkká – zbytečně nepřevažujeme. Ochutíme a přidáme hrst petrželky.



Chléb esejců

Větší miska pšenice a žita asi 1 : 1, bazalka, stroužek česneku, majoránka, olivový olej, tymián, mořská nerafinovaná sůl, cibule, kmín, mrkev, celer.

Základní chléb

Obilí přes noc namočíme, ráno propláchneme, necháme celý den klíčit, večer propláchneme, totéž další ráno, a pomeleme. Přidáme olivový olej a kmín a můžeme přidat trochu soli. Důkladně rozmícháme.

Zeleninová varianta

Přidáme-li nejmenno nastrohanou mrkev a kousek celeru, nakrájenou cibuli, koření – získáme zeleninovou variantu. Na vál nasympeme pšeničné klíčky nebo hrst rozemleté pšenice, aby se těsto nelepilo, vyválíme placku asi 1/2 - 3/4 cm silnou, vykrajujeme placky a sušíme na 40°C.



Bylinkové placky

1 šálek dýňových semínek, rozmarýn, tymián, majoránka, 1 šálek slunečnicových semínek, trochu mořské nerafinované soli, 1 šálek pohanky celé loupané, 3/4 šálku lněného semínka, 2 stroužky česneku, mrkev, čerstvá i sušená bazalka.

Dýňová a slunečnicová semínka namočíme přes noc společně, pohanku namočíme zvlášť. Ráno semínka slijeme a nahrubo pomeleme tak, aby některá zůstala celá, pohanku necháme celou. Pomeleme len, mrkev nastroháme nejmenno, přidáme sůl, koření a smícháme.

Lžičkou tvoříme asi 3/4 cm silné placičky a sušíme na 40°C asi 6 – 8 hodin.



Placky Provence

1 šálek dýňových semínek, provensálské koření, 1 šálek slunečnicových semínek, hrst sušených rajčat, 1 šálek sezamových semínek, 2 stroužky česneku, ¾ šálku lněného semínka, cibule.

Semínka namočíme alespoň na 2 hodiny, ale můžeme i přes noc. Potom je nahrubo pomeleme tak, aby některá zůstala celá. Pomeleme len, nakrájíme cibuli, roztlačíme česnek a sušená rajčata nakrájíme na drobné kostičky. Vše smícháme a mezi mikrotenovými sáčky vyválíme placku asi ¾ cm silnou. Poté ji nakrájíme na čtverečky a sušíme na 40°C asi 6 – 8 hodin.



Cibulové placky

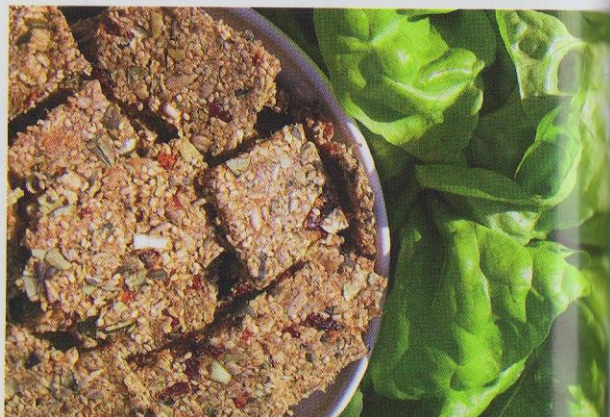
1 šálek hnědého lněného semínka, olivový olej, 1 šálek slunečnicového semínka, 3 cibule, ½ šálku vody s Bragg liquid aminos (asi 4 lžičce).

Semínka nejemno pomeleme a pomalu smícháme s vodou a olejem, aby vzniklo hustší těsto. Nakonec vmícháme cibuli nakrájenou na delší proužky a mezi mikrotenovými sáčky vyválíme placku asi ½ cm silnou, kterou rozkrájíme na plátky a sušíme při teplotě 40°C. Z placek se suší nejdéle.



Pokud k receptům živé stravy přistupujete tvůrčím způsobem, vytvoříte si plno dalších dobrot. I ze stejných ingrediencí vytvoříte konečný produkt rozdílných chutí. Někdy je to třeba jenom způsobem mletí. Na obrázku jsou cibulové placky, kde jsou tentokrát len i slunečnice namlety na polohrubo.

Zrovna máme období hrubších placek. Provensálské placky – spodní miska- u nás dlouhodobě zaujímají jedno z předních míst.



Pšeničné datlové placky

3 šálky pšenice, lžíce skořice, 1 šálek datlí, 1/2 šálku rozinek.

Pšenici přes noc namočíme, ráno slijeme vodu, propláchneme, večer znovu propláchneme a další ráno umeleme spolu s datlemi. Přidáme skořici a důkladně promícháme. Nakonec vmícháme rozinky. Pak umeleme hrst pšenice na vál, aby se nám nelepilo těsto, a vyválíme placku asi 1/2 - 3/4 cm silnou. Vykrajujeme obdélníky nebo tvary podle fantazie a sušíme na 40°C.



Kořeněný cuketový chléb

3 šálky pšenice špaldy, 2 šálky pyré z dýně, lžice pomerančové kůry, trochu zázvoru, lžice skořice, ½ šálku datlí, ½ šálku rozinek, ½ šálku lískových oříšků, pomeranč.

Obilí přes noc namočíme a ráno propláchneme. Večer opět propláchneme, další ráno propláchneme a umeleme spolu s datlemi. Z dýně a pomeranče rozmixujeme pyré, přidáme koření, rozinky, posekané nebo nahrubo pomleté oříšky, důkladně promícháme. Lžičkou tvoříme placičky asi ¾ cm silné a sušíme na 40°C.



Jablkové placky

2 šálky mandlí, ½ šálku agávového nektaru, 6-15 jablek (podle velikosti šálku), skořice, 1 šálek rozinek.

Mandle přes noc namočíme. Ráno je slijeme a můžeme část oloupat. Nahrubo pomeleme. Oloupeme jablka a asi ¼ jich nakrájíme na drobkové kostičky, zbytek nahrubo postrouháme. Přidáme rozinky, skořici, agávový sirup a smícháme. Lžící tvoříme silnější placky 1-2 cm a druhou rukou přitlačíme (zhtutíme). Sušíme na 40°C asi 24 hodin.



Pohankové sušenky

½ kg pohanky celé loupané, mletý muškát, balíček vypeckovaných datlí, skořice, hrst lněných semen, mletý kokos, hrst rozinek.

Pohanku přes noc namočíme a ráno přebytečnou vodu slijeme. Rozemeleme len. Zvečera namočené datle teď i s vodou rozmixujeme. Vše vlijeme do pohanky, přidáme kokos i koření, rozinky a zamícháme. Do části těsta můžeme přidat perníkové koření a lžící mletého kaka. Lžičkou tvoříme placičky asi ¾ cm silné a sušíme na 40°C.



Mrkvovocelerové karbanátky

6-8 mrkví, cibule, 3-4 řapíky celeru, šťáva z ½ citrónu, ½ šálku slunečnicových semen, svazek petrželky, 2 lžíce tahini, koření podle chuti, bazalka, majoránka.

Mrkev a celer nakrájíme na kousky a rozmixujeme s tahini. Pomeleme slunečnici a vše smícháme. Nakrájíme cibuli, petrželku, přidáme koření a promícháme. Můžeme tvořit malé karbanátky, které jen tak přidáme k salátu. Výborné jsou i k chlebovým plackám.



Cuketové špagety s rajčatovou a bazalkovou pastou

Cukety nakrájíme na nudličky nebo nastrouháme na speciálním struhadle.

Rajčatová pasta

3 rajčata, lžička Bragg liquid aminos, 3 sušená rajčata, 2 stroužky česneku, šťáva z půl citronu, lžice olivového oleje, lžice nakrájené cibule.

Rajčata pokrájíme, česnek roztlačíme a všechny suroviny kromě cibule rozmixujeme. Do hotové pasty přidáme nakrájenou cibuli.

Bazalková pasta

Šálek piniových a makadamových ořechů, 2 stroužky česneku, šťáva z jednoho citronu, mořská sůl, svazek čerstvé bazalky, lžice olivového oleje.

Ořechy pomeleme, česnek roztlačíme, bazalku nakrájíme a vše rozmixujeme.

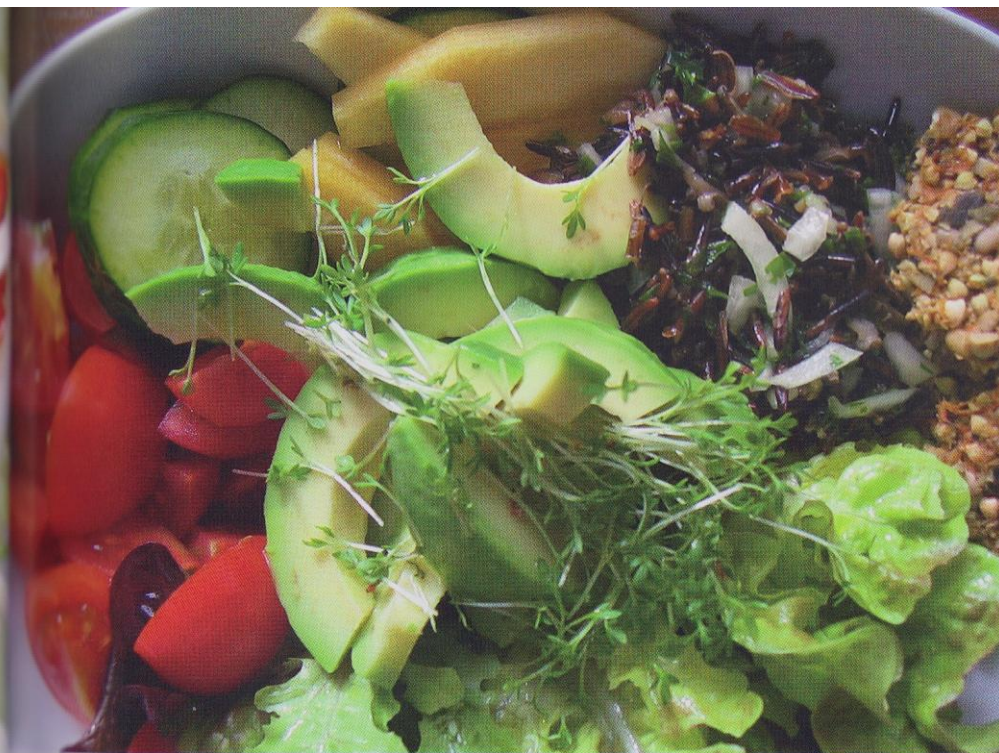




Celerový salát s červenou paprikou

½ celeru, 1 lžice ume octa, červená paprika, lžice oleje, kousek pórků, citrónová šťáva.

Celer nakrájíme na velmi tenké nudličky (jako zápalky), chvílku je ponoříme do vody s citrónem. Přendáme do mísy. Papriku nakrájíme na kostičky, pórek na šikmé nudličky. Pokapeme olejem, ume octem a citrónovou šťávou, zamícháme a necháme krátce odležet.



Naklíčená indiánská rýže

1 šálek indiánské rýže, citrónová šťáva, ½ cibule, olivový olej, svazek petrželky, nerafinovaná mořská sůl, stroužek česneku.

Rýži namočíme nejméně na den a noc a po pár hodinách proplachujeme. Ke konci už můžeme jen propláchnout a nechat klíčit bez vody. Dále nakrájíme cibuli, petrželku, roztlačíme česnek a vše smícháme. Podáváme se zeleninou.



Zeleninové nudličky s francouzskou zálivkou

Mrkev, celer, cuketa.

Zeleninu nakrájíme na jemné úhledné nudličky. Zálivku našleháme vidličkou a dáme do hezké misky. Nudličky si namáčíme ve francouzské zálivce a jíme rukama. Francouzskou zálivku lze použít na další zeleniny a saláty.

Zálivka

½ šálku olivového oleje, citrónová šťáva, ½ citrónu, lžička ume octa, lžička celozrnné hořčice, stroužek česneku.

Lahůdkové žampiony

Žampiony, provensálské koření, olivový olej, bazalka, lahůdkové kvasnice, troška tamari.

Žampiony nakrájíme na plátky. Do misky nalijeme olivový olej, kápneme tamari, přidáme koření a lahůdkové kvasnice. Promícháme a v zálivce namáčíme plátky žampionů.

Podáváme se zeleninou.



Květáková kaše

½ květáku, stroužek česneku, hrst makadamových oříšků nebo slunečnicových semínek, čerstvě mletý pepř, olivový olej, mořská nerafinovaná sůl.

Květák najemno pomeleme, oříšky také, dostatečně polijeme olejem a přidáme roztlačený česnek. Můžeme přidat i pár zrněk soli a vše smícháme do načechrané kaše. Na talíři posypeme pepřem a podáváme s další zeleninou.

Květák je možné i nastrouhat najemno. Česnek někdy neroztlačuji, ale nakrájím na jemné kostičky. Na ostřejší chuť použijeme česneky dva.

Květákový kuskus

½ květáku, svazek petrželky, olivový olej, hrst černých nepasterizovaných oliv, citrónová šťáva, hrst malých rajčátek, pepř, zelená cibulka, mořská nerafinovaná sůl, zelené listy (špenát, koriandr).

Květák rozmixujeme, olivy nakrájíme, rajčata i cibulku také a vše smícháme.

Můžeme použít jakékoliv mladé zelené lístky roketu, vojtěšku a podobně. Pro změnu je možné zkusit i stroužek česneku.



Květák s ořechovou omáčkou

½ květáku, trochu medu, hrst vlašských ořechů, trochu hořčice, šťáva z ½ citronu, trochu soli, olivový olej.

Květák nahrubo nastrouháme. Ořechy umeleme a vše umixujeme na omáčku. Omáčku nalijeme na květák.



Thajský salát

2 šálky zelí, 1 řapík celeru, 1 šálek cukety, list kapusty, 1 šálek karotky, piniové oříšky.

Zeleninu nakrájíme na jemné nudličky, zálivku smícháme, zalijeme salát a posypeme piniovými oříšky nebo loupánými mandlemi.

Zálivka

¼ šálku olivového oleje, kousíček zázvoru, lžice bragg liquid aminos, špetka chilli, lžice jablečného octa, troška kari, citrónová šťáva, pár rozdrcených semínek koriandru, 2 stroužky česneku.



Brokolice se sezamem

Brokolice, mořská nerafinovaná sůl, sezamová semena, Bragg liquid aminos, olivový olej.

Do misky nalijeme trochu olivového oleje, vhodíme hrst sezamových semen a špetku soli. Ochutíme pár kapkami Bragg liquid aminos. Brokolici rozebereme na malé růžičky a ve vzniklém nálevu necháme chvíli marinovat.

„Bramborový“ salát

Kousek cukety, ½ avokáda, pár topinambur, ½ červené cibule, kousek celeru, snítka čerstvého rozmarýnu a tymiánu, kousek mrkve, svazek petrželky, pepř.

Cuketu, topinambur a avokádo nakrájíme na kostičky, mrkev, celer nahrubo nastrouháme. Cibuli nakrájíme na půlky koleček a petrželku nadrobno. Přidáme bylinky a trošku pepře. Vidličkou našleháme zálivku a opatrně promícháme se salátem.

Zálivka

Lžička tahini, citrónová šťáva, špetka mletého kmínu lžička vody, Bragg liquid aminos mořská sůl, chilli.



„Rybí“ salát

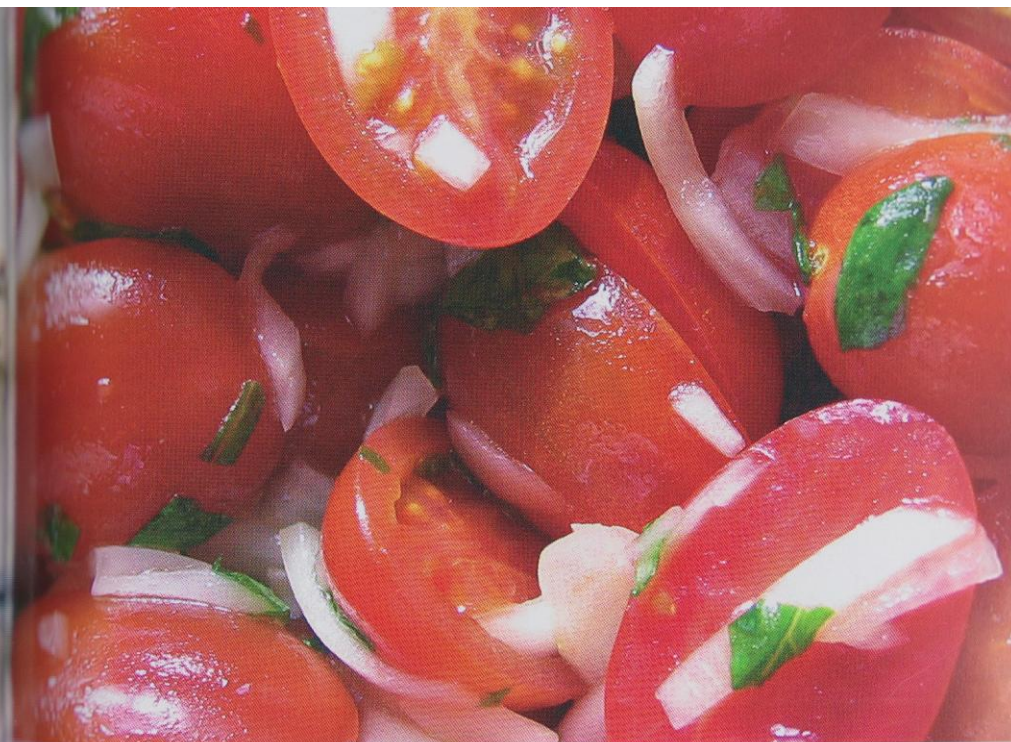
1 ½ šálku namočených slunečnicových semínek, lžice mořských řas (vločky), 1 řapík celeru, hrst kopru, 2 zelené cibulky s natí.

Slunečnicová semena na salát pomeleme hrubě, řapíky celeru i zelené cibulky nakrájíme na kostičky, vše smícháme a nakonec smícháme dohromady se zálivkou. Možno podávat s chlebovými plackami nebo jako přílohu k salátu.

Zálivka

1 šálek ořechů (makadamové, kešu, piniové, para, nebo směs), šťávu z 1 ½ citronu, mořská nerafinovaná sůl, lžička celozrnné hořčice, ¼ šálku vody, 2 stroužky česneku.

Ořechy důkladně pomeleme a všechno dohromady umixujeme.



Rajčatový salát

Rajčata, olivový olej, cibule, trošku pepře, ume ocet, bazalka.

Rajčata a cibuli nakrájíme, zakápneme ume octem a olivovým olejem. Pak posypeme troškou pepře, nakrájenou bazalkou a zamícháme.



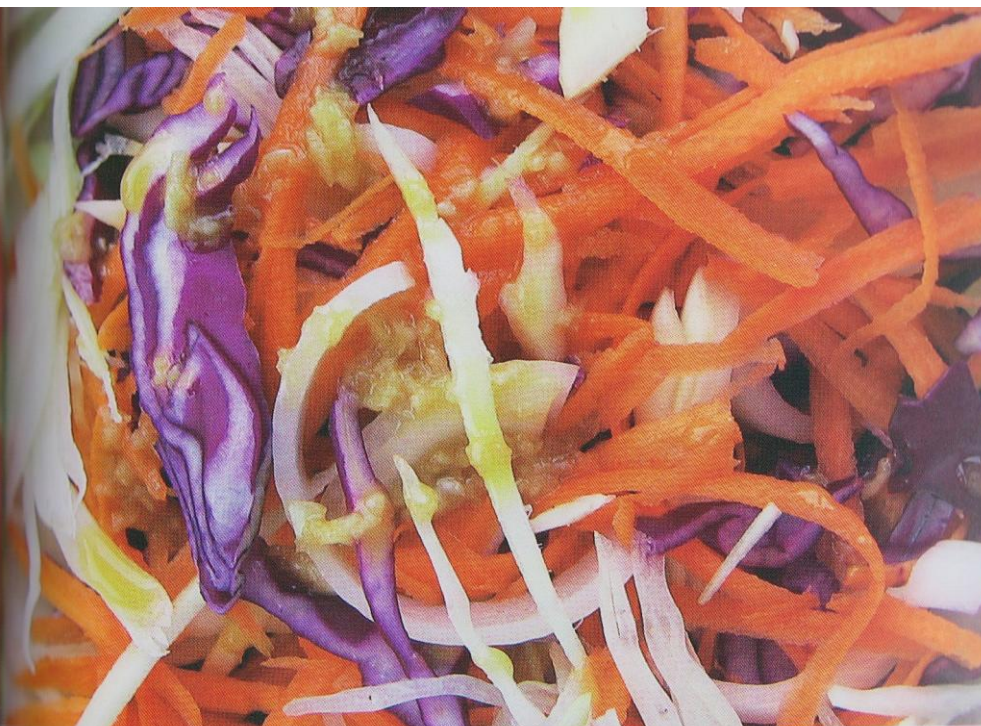
Španělský salát

Malá rajčátka, hrst černých oliv, salátová okurka, 2 malé cibule – červená i bílá, paprika, hlávkový salát.

Rajčata a okurky nakrájíme na kolečka, cibuli také a rozdělíme ji na kroužky. Salát roztrháme na kousky. Zálivku našleháme a salát jí zalijeme. Lehce promícháme. Na miskách ozdobíme olivou.

Zálivka

3 lžice olivového oleje, zelená petrželka, lžice ume octa.



Zelný salát s pikantní zálivkou

Zelí červené, mrkev, zelí bílé, cibule.

Zeleninu nakrájíme nebo nastrouháme na nudličky. Nastrouháme zázvor, česnek roztlačíme, vše na zálivku smícháme a můžeme umixovat. Zeleninu na talíři pak jen pokapeme olivovým olejem nebo pikantní zálivkou.

Zálivka

Lžice jablečného octa Bragg, asi 1 cm zázvoru (kořen), lžice Bragg liquid aminos, ½ šálku olivového oleje, 2 stroužky česneku.





Mrkvovojablečný salát

2 mrkve, světlicový olej, 4 jablka, slunečnicová semínka, šťáva ze 2 pomerančů, sezamová semínka.

Mrkev i jablka nakrájíme na tenké šikmé proužky. Zalijeme šťávou z pomerančů, pokapeme olejem a zamícháme. V misce posypeme semínky.



Kořeněný hruškový salát

Zralé sladké hrušky, špetka rozemletého hřebíčku, hrst rozinek, špetka mletého muškátu, šťáva ze 2 pomerančů, špetka mletého kardamomu, 2 lžice citrónové šťávy, špetka nastrouhaného zázvoru.

Hrušky nakrájíme na plátky, vložíme je do pomerančové šťávy, přidáme namočené rozinky, koření, promícháme a necháme krátce odležet.



Salát z jablek a topinambur

Jablka a topinambury v poměru 1 : 1, citrónová šťáva, vlašské ořechy.

Jablka i topinambury nastroháme na plátky nebo nahrubo a pokapeme citronovou šťávou. Přidáme krátce namočené rozinky a zamícháme. Na misce posypeme troškou nasekaných vlašských ořechů.



Zimní salát ze sušeného ovoce

Sušené ovoce – meruňky, třešně, fíky, rozinky, ananas, švestky a podobně, pomerančová šťáva, piniové oříšky nebo mandle.

Sušené ovoce nakrájíme na kousky a zalijeme vodou s pomerančovou šťávou. Necháme alespoň 2 hodiny namočené (můžeme namočit i přes noc). Na misce posypeme oříšky.

Pozor, salát je hodně sladký.



Mrkvové máslo

1 šálek makadamových ořechů, 2 mrkve, olivový olej.

Ořechy pomeleme. Mrkve nastrouháme a vše společně mixujeme. Ještě během mixování přidáme trochu olivového oleje.

Máslo je výborné na esejský chléb se zeleninou.

Tahini

1 šálek loupaného sezamu, lžíce oleje.

Sezam s olejem mixujeme tak dlouho, dokud nemáme hladký krém.

Pasta tahini je velmi bohatá na bílkoviny.



Sýr z makadamových ořechů

2 šálky makadamových ořechů, šťáva z půl citronu, lžičce lahůdkových kvasnic, mořská nerafinovaná sůl, menší cibule, stroužek česneku, pepř 3 barev.

Ořechy rozmixujeme nebo pomeleme, cibuli nakrájíme nadrobno, česnek na droboučké kostičky. Pepř nemeleme na hrubší kousky, přidáme vše ostatní a důkladně promícháme.

Rozetřeme na slabý plát asi půl cm a sušíme do 42°C. Nalámeme na kousky.

Makadamový sýr je výborný na zeleninu a nebo jen tak.



Semínkový sýr

1 šálek slunečnicových semen, stroužek česneku, 1 šálek dýňových semen, Bragg liquid aminos, 1 šálek sezamových semen, petrželka, pažitka, koření – majoránka, bazalka, tymián.

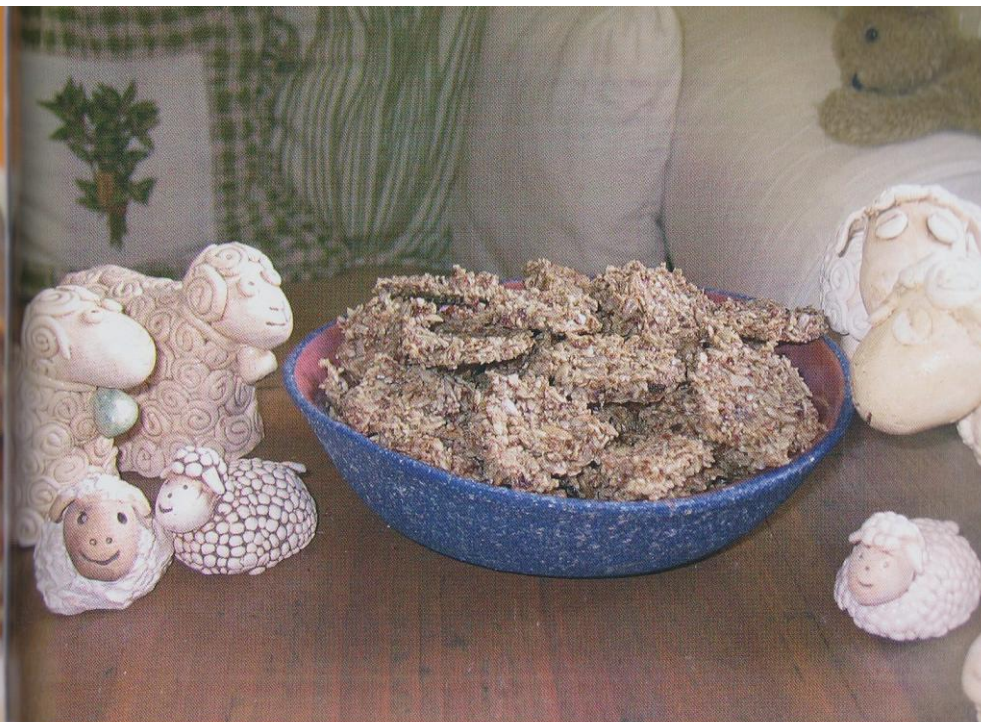
Semena namočíme přes noc (nebo alespoň na 2 hodiny), slijeme vodu a pomeleme. Přidáme vše ostatní a smícháme. Výborné k salátům i chlebovým plackám.



Karobové řezy

3 šálky vlašských ořechů, 1 šálek strouhaného kokosu, ½ šálku karobového prášku, ½ šálku agávového sirupu.

Ořechy najemno pomeleme a všechny ingredience důkladně smícháme. Vzniklé těsto silně natlačíme do formy lžící a uhladíme. V lednici necháme zchladit. Poté nakrájíme na čtverečky a podáváme.



Slunečnicové sušenky

1 šálek slunečnicových semen, ½ šálku rozinek.

Slunečnicová semena nahrubo pomeleme, rozinky rozmixujeme s troškou vody, vše smícháme. Lžičkou tvoříme malé placičky a sušíme na 40°C.

Slunečnicová semínka můžeme namočit i přes noc, placky pak mají jemnější chuť.



Jablkové řezy

Kůrka

Větší miska vlašských ořechů, hrst datlí.

Datle vypeckujeme a spolu s ořechy přes noc namočíme. Ráno slijeme, pomeleme a důkladně rozmícháme. Vzniklou hmotu rozválíme mezi pečícími papíry na plát asi ½ cm silný.

Náplň

Asi 4 jablka, skořice, větší hrst rozinek, citrónová šťáva, hrst namočených ořechů, javorový sirup (není živý).

Jablka oloupeme, nakrájíme na drobkounké kostičky a přidáme namočené rozinky. Posekáme hrst ořechů, které jsme si odložili z namočených přes noc, polijeme citrónovou šťávou, přidáme asi lžici javorového sirupu a posypeme skořicí. Zamícháme, poklademe na polovinu těsta a pomocí papíru překlápíme druhou polovinou těsta. Lehce přejedeme válečkem. Nakrájíme na čtverečky a podáváme.





Jablkový závin

1 šálek rozinek, 2 šálky zlatého lnu, 3 lžíce vody,
¼ šálku agávového sirupu.

Náplň

4 jablka, ½ šálku rozinek, skořice.

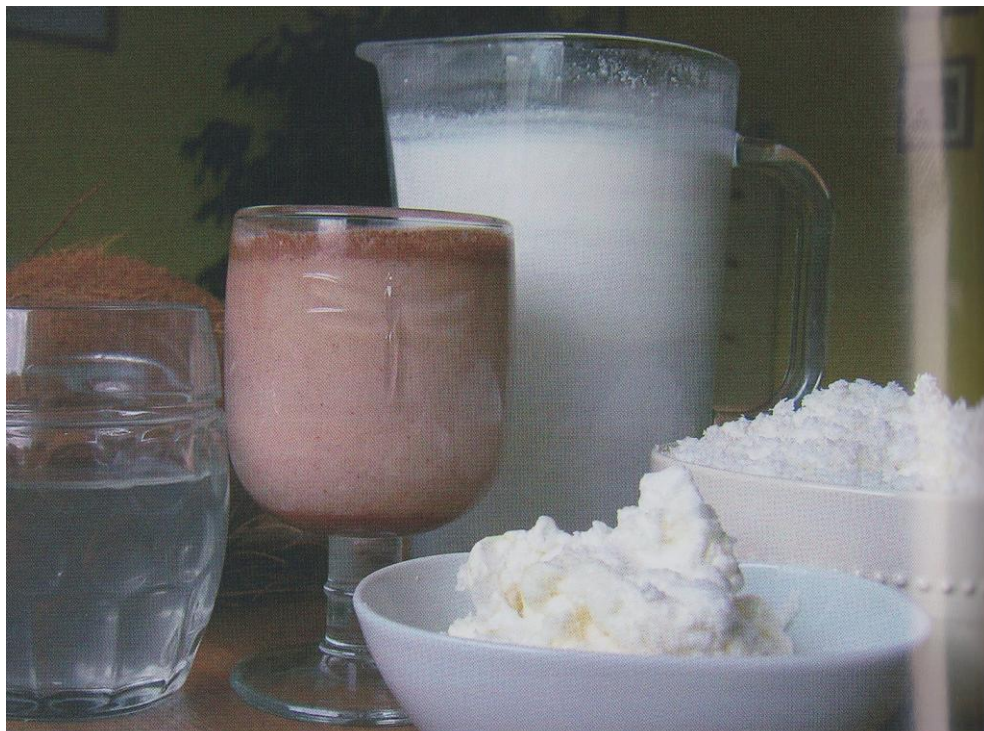
Zlatý len jemně pomeleme, rozinky s vodou rozmixujeme a smícháme s agávovým sirupem na husté těsto, které rozválíme na plát. Můžeme válet i mezi mikrotenovými sáčky. Jablka nahrubo nastrouháme a zamícháme s rozinkami a skořicí. Vzniklou směsí potřeme plát a pomocí mikrotenové folie nebo sáčku stočíme. Na hodinku dáme do lednice, nebo na chvilku do mrazničky, aby se lépe krájel.



Čokoládové sušenky s vanilkou a citrónem

1 šálek kešu oříšků, 1 lžička vanilky, 1 šálek vlašských ořechů, ¼ šálku agávového sirupu, 1 šálek pšenice špaldy, ¼ šálku vody, ½ šálku kaka, 1 bio citrón, ½ šálku javorového sirupu.

Oříšky kešu a pšenici jemně pomeleme a přidáme sirupy, vodu, kakao a vanilku. Ostrouháme kůru z celého citrónu a vymačkáme z něho šťávu. Všechno smícháme, lžičkou tvoříme placičky a sušíme na 40°C. Přidáme-li trochu vody, těsto lijeme a placičky mají hladký povrch. Tyto sušenky často mizí ze sušičky ještě nedosušené.



Kokosové orgie

Kokos je surovinou s mnoha možnostmi. Vždy používáme kokos oloupaný od hnědé slupky. Kokosové mléko získáme mixováním bílé dužiny společně s vodou a následným zcezením přes sítko. Namletím kokosu dostaneme kokosovou moučku. Dáme-li kokos do odšťavňovače, získáme kokosovou šťávu a kokosové máslo (odšťavněná dužina). Kokosové máslo, někdy nazývané kokosová šlehačka, je výborné do krémů či na ozdobu. Kakao si můžeme vyrobit tak, že do mléka přidáme lžičku kaka, špetku vanilky, trošku agávového nektaru a promícháme.



Kokosová roláda

Větší miska čerstvě nastrohaného kokosu, mletý hřebíček, hrst ořechů, vanilka, 3 hrsti rozinek, agávový sirup, kokosové máslo nebo olej.

Do $\frac{3}{4}$ strouhaného kokosu pomeleme hrst ořechů, rozmixujeme 3 hrsti namočených rozinek, přidáme lžici kokosového másla nebo oleje a trošku mletého hřebíčku. Důkladně rozmícháme a z vzniklé hmoty vyválíme mezi mikrotenovými sáčky placku. Pokud se těsto drobí, přidáme kokosový olej.

Do zbylé $\frac{1}{4}$ těsta přidáme vanilku, agáv. nektar, kokosové máslo či olej. Rozetřeme na placku a pomocí mikrotenové fólie stočíme. V lednici necháme vychladnout a poté nakrájíme.



Kokosky

Do části kokosové moučky dáme lžici kokosového másla a přidáme agávní nektar. Do poloviny těsta přidáme hrst mletých rozinek a lžici kaka. Kulatou naběračkou tvoříme malé bochánky a sušíme.



Palačinky

200 g pšenice špaldy, lžička skořice, 100 g mandlí, ½ lžičky vanilky, voda – asi 8 polévkových lžic.

Pšenici a mandle jemně nemeleme. Suché přísady dobře promícháme a vody dáme tolik, aby vzniklo husté těsto asi jako na nudle. Těsto rozdělíme na malé kuličky a každou rozválíme na tenkou placku. Placky necháme asi hodinu až dvě schnout. Pak je naplníme náplní a svineme. Nebo tvoříme košíčky, které naplníme potom. Placky je třeba hlídat, aby nepřeschly.

Náplň

Šálek ořechů (makadamové, vlašské, kešu) pomeleme s hrstí namočených datlí, banánem a vanilkou. Nebo použijeme krém z banánových palačinek.



Čokoládové orgie

Mleté nepražené kakao, mletá vanilka, kakaové máslo, strouhaná pomerančová kůra, agávový nektar, rozinky, jakonový sirup, sušené třešně, kokosový olej, koření.

Kakaové máslo rozpustíme za nízké teploty (ve vodní lázni), přidáme kakaový prášek, vanilku, agávový sirup, jakonový sirup (udělá vynikající chuť), a podle fantazie další dobroty.

Můžeme tvořit placičky, nebo lžičkou plníme papírové košíčky a necháme ztuhnout.



Čokoládové boby

3 hrsti rozinek, 5 polévkových lžic mleté čokolády.

Rozinky pomeleme a vše důkladně prohněteme. Tvoříme nepravidelné čokoládové boby. Aby těsto nelepilo, namáčíme si prsty v kakaovém prášku.

Je možné tvořit i kuličky.



Banánové palačinky

Placky

Rozmixujeme zralé banány, lžičkou vytvoříme slabé placky a sušíme na 40°C. Můžeme si je udělat do zásoby.

Ořechy pomeleme, vše rozmícháme na hustý krém, naplníme palačinky a stočíme.

Krém

1 šálek vlašských ořechů, 2 lžice medu, 1 šálek kešu oříšků, vanilka, šťáva z 1 citronu, lžice vody.



Banány s čokoládou

Banány, 3 datle, rozinky.

Banány nakrájíme na kolečka, které posypeme rozinkami a přidáme datle. Čokoládu rozmícháme a pocákáme s ní banány.

Pokud máme v lednici kokosové máslo, přidáme jej jako šlehačku.

Čokoláda

Lžička kakaového prášku, trochu agávového sirupu, lžička kokosového oleje trochu jakonového sirupu, ½ lžičky mletého kořene maca, vanilka.



Nutela

Miska mandlí, avokádo, hrst datlí, karobový prášek.

Mandle rozemeleme a rozmixujeme s troškou vody a namočenými datlemi. Přidáme avokádo, karob a mixujeme, dokud nemáme hustý krém.



Banán v čokoládě

Banán, lžička karobového prášku, lžička strouhaného kokosu, 2 lžíce agávového sirupu, lžička mletého maca kořene, skořice, lžička kokosového oleje.

Banán nakrájíme na kolečka, krém smícháme a kolečka v něm obalíme.



Oříškočokoládové řezy

2 šálky vlašských ořechů, ¼ šálku kakaa, 1,5 šálku rozinek, lžička vanilky, 4 lžíce vody.

Ořechy pomeleme, rozinky s vodou rozmixujeme, vše nasypeme do mísy a rozmícháme na husté těsto. Vtlačíme lžící do formy a uhladíme. Dáme asi na hodinku do lednice nebo na chvílku do mrazničky a nakrájíme na kostky. Můžeme i pokapat citrónovým krémem.

Citrónový krém

Mrst makadamových ořechů, citrónová šťáva, agávový sirup.

Vše mixujeme do hladkého krému nebo do pěny.



Řezy s citrónovou pěnou





Velmi rychlá chalva

1 šálek neloupaných sezamových semen, hrst rozinek, lžičku javorového sirupu (není živý).

Sezamová semínka pomeleme, přidáme lžičku javorového sirupu a zamícháme. Vhodíme hrst rozinek a znovu zamícháme.

Výborná svačinka.



Maková svačinka

2 hrsti máku, 2 hrsti rozinek, 2 hrsti slunečnicového semínka.

Rozinky chvilku namočíme v trošce vody a potom i s vodou rozmixujeme. Pomeleme mák i slunečnice a vše smícháme.



Ořechové řezy

Kůrka

Šálek strouhaného kokosu, šálek vlašských ořechů, ½ šálku rozinek, 3 lžičce vody, 3 lžičce agávového sirupu, lžičce kokosového oleje.

Krém

Avokádo, 3 banány, 2 lžičce javorového sirupu, 2 lžičce mletého kaka.



Ořechy pomeleme, rozinky rozmixujeme s vodou, přidáme kokos, agávový sirup, kokosový olej a vše smícháme. Lžící natlačíme do formy. Rozmixovaným krémem potřeme kůrku, přes sítko posypeme lžičkou kaka a dáme chvíli do mrazničky. Podáváme nakrájené.



Mandlovoskořicové kuličky

2 šálky mandlí, špetka mořské nerafinované soli, ¾ šálku rozinek, lžičce skořice, 1/3 šálku agávového sirupu, 2 lžičce olivového oleje.

Mandle jemně umeleme, vše důkladně smícháme a tvoříme kuličky. Část mletých mandlí můžeme ponechat na jejich obalení.

Literatura

Odkazy na skvělé knihy, které nás donutily se zamyslet nad tím, co je pro nás přirozené a co je zcestné (ačkoliv je to všeobecně považováno za správné).

Dr. Norman w. Walker

Zářící zdraví
Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy
Omládněte
Tlusté střevo bez zácpy
Zdraví a salát

Dr. Robert s. Morse
Helmut Wandmaker

Zázračná detoxikace
Nejzdravější výživa
Co vám lékaři neřeknou
Tajemství všech nemocí

L. A s. Kenton

Živá strava
Ryzí energie
Biogenní dieta
Nekonečná energie

Ann Wigmore

Klíčení rostlin
Šokující pravda o vodě

Paul Bragg

Fit pro život znamená zdravý a štíhlý

Harvey Diamond

Energie pro všechny buňky

Christian Echter

PH zázrak

Dr. Robert Young

Pryč s kyselostí

Kurt Tepperwein

Džusový půst

Mudr. Paavo Airola

Výživa pro člověka a zemi

Christian Opitz

Léčení syrovou stravou

Mudr. Kristine Nolfi

Enzymová výživa

Dr. Edward Howell



BIOOBCHOD.CZ nová prodejna PRAHA! Bělehradská 71, Praha 2	www.bioobchod.cz , belehradska@bioobchod.cz	Biopotraviny, biokosmetika, ekodrogerie, vegetariánské speciality, fairtrade výrobky, vyzvednutí objednávky z eshopu s 5% slevou.
BIOOBCHOD.CZ Liberec, Hradec Králové, Dvůr Králové, Jaroměř, Trutnov	www.bioobchod.cz www.bioobchod.sk , info@bioobchod.cz , 491 616 510	Internetový obchod pro ČR a SR a kamenné prodejny. Biopotraviny, biokosmetika, ekodrogerie, veg. speciality, fairtrade výrobky.
BIONATUR.CZ s.r.o. Dobrovského 338 54401 Dvůr Králové	www.bionatur.cz , info@bionatur.cz 773 509 609	Dovozce a velkoobchod s biopotravinami, bio- kosmetikou, ekodrogerií, přírodními produkty, vegetariánskými a veganskými specialitami.
Zdravá nota Lenka Kubelová Hradištko 13, Sadská	www.zdravanota.com info@zdravanota.com 325 598 297, 732 882 374	Potraviny, které nezatěžují organismus. Recepty a aktuální informace o zdravé výživě.
Zdravé žití U tří růží Soukenická 21, Praha 1 Po-Pá 8:00-18:00	www.zdraveziti.eu zdraveziti@seznam.cz 222 318 726, 607 202 351	Vegetariánská (veganská) kuchyně, potraviny bezlepkové, bio i nebio, fairtrade, kosmetika, minerály.