

BARBORA KARCHOVÁ

# Rawmania

PŘES 70 RAW RECEPTŮ K SNÍDANÍM, OBĚDŮM I VEČERÍM



# Rawmania

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.cpress.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



**Barbora Karchová**  
**Rawmania – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA** a.s.

Děkuji všem (a oni ví), kteří mi stáli po boku při tvorbě této knihy. Děkuji všem výzvám a překážkám, které se přede mě v průběhu tvorby postavily a ovlivnily tak její obsah. Děkuji svým přátelům, kteří mi pomohli s fotografováním a obětovali se při ochutnávání receptů, což je stálo určitě hodně úsilí. Děkuji své rodině za podporu a hlavně děkuji za tuto příležitost, že jsem konečně mohla svou první knihu sepsat a splnit si tak to, co jsem si od dětství vždycky přála.

A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized, cursive letter 'B' followed by a period.

## Obsah

Úvodem	5	Krekry a tortilly	105
Příběh Rawmanie	7	Kukuřičná tortilla	106
Začínáme!	10	Papriková tortilla	108
Jak na to?	18	Zeleninový wrap	110
Snídaňové kaše	23	Pizza krekry	112
Kešu vanilková kaše	24	Rajčatové krekry	114
Kešu v karamelu	24	Rychlé krekry	116
Čokoládová kaše z quinoi	26	Slunečnicový chleba	118
Mandlová kaše s kardamomem	28	Sýry a dipy	121
Hrušková kaše se skořicí	30	Kešu dipy	122
Nápoje	33	Sýrový	122
Domácí mandlové mléko	34	Bazalkový	122
Domácí mandlové Kakao	34	Rajčatový	122
Zelené kokosové smoothie	36	Guacamole	124
Sklenice chlorofylu	38	Hořčicový dresink	126
Superzelené smoothie	40	Paprikový dresink	128
Okurkovo–jablečná šťáva	42	Makadamový sušený sýr	130
Mangové smoothie	44	Dezerty	133
Červený granát	46	Švestková kapsa	134
Vanilkový proteiňák	48	Mandlovo-kokosové čtverečky	136
Arašídové smoothie	50	Perníkové cupcakes s citronovým krémem	138
Svačinky	53	Banánové palačinky	140
Kokosky	54	Dorty	143
Čoko-skořicové kuličky	56	Mangový dort	144
Pistáciové kuličky	58	Borůvkový dort	146
Ovocné kuličky	60	Čoko-banánový dort	148
Arašídové tyčinky	62	Karamelový dort	150
Raw čokoláda	62	Zmrzlina	153
Višňový chida pudink	64	Borůvková zmrzlina s mesquitem	154
Ořechová granola	66	Čoko-arašídová zmrzlina	156
Banánový pudink	68	Jahodovo-třešňová zmrzlina	158
Avokádový pudink	70	Malinová zmrzlina	160
Mangový pudink	72	Vanilková zmrzlina	162
Ovocná miska z klíčené quinoi	74	Něco na zub	165
Polévky	77	Nakládaná zelenina	166
Hrášková polévka	78	Nakládaný květák	166
Rajčatová polévka	80	Nakládaná brokolice	166
Papriková polévka	82	Sušené kešu v těstíčku	168
Saláty	85	Slané sýrové kešu oříšky	168
Salát z červeného zelí	86	Čokoládové kešu oříšky	168
Kořeněný salát	88	Kapustové chipsy	170
Jednoduchý salát s borůvkami	90	Cuketové chipsy	172
Klíčená quinoa s rajčaty a bazalkou	92	Mých 8 zásad zdravého stravování	174
Luštěninový salát	94	A co že to teda jíš?	180
Zelený salát s jablky a pekanovými ořechy	98	Závěrem	182
Zelený salát s tahini dresinkem	100		
Hořčicový salát	102		

# ÚVODEM

Když mě oslovila redaktorka z nakladatelství CPress, že by měli zájem vydat mou knihu, upustila jsem slzičku radosti (dobře, možná dvě). To, že teď píšu tyto řádky a že je bude brzy někdo číst, je pro mě naprosto nesku-tečné, a dokud knihu neuvidím v knihkupec-tví, tak tomu asi neuvěřím. Ale ona nakonec vyšla a vy ji máte v ruce a čtete tuto stránku. Víc vděčná už ani nemůžu být.

Dlouho jsem přemýšlela, jakým stylem tuto knihu sepsat. Sama nejsem žádným guru skrz stravování. Nehledám si informa-ce o tom, co se může a co ne. Netvořím si pravidla. Nepřidávám do své stravy příliš mnoho superpotravin, pokud nemám pocit, že je opravdu potřebuji, a jím si naprosto intuitivním stylem a pokaždé jinak. Nejsem 100% na raw food, nejsem 100% na žádné stravě. V létě je pro mě naprostým uspo-kojením vodní meloun a v zimě si zase ráda dám horkou dýňovou polévku. Ani nevím, jaká „nálepka“ by se ke mně nejvíc hodila a do jaké skupiny lidí bych se zařadila. Asi nejspíš do skupiny „jím kvalitní potraviny“, což je pro mě snad jediná zásada, kterou dodržuji. Ráda podpořím naše farmáře a ne-rada se ztotožňuji s filozofií našeho potra-

vinářského průmyslu. Možná byste s tímto popisem čekali kuchařku se všemi možný-mi recepty – vařenými i syrovými, ale moje první kuchařka musela být o syrové stravě, jelikož právě s ní jsem nejvíce ztotožněná, nejvíce mi vyhovuje a je to právě ten směr stravování, který mě donutil o sobě přemýš-let jinak.

Ale jelikož jsem po dobu mé cesty s raw stravováním přišla na spoustu věcí, chtěla bych se zbavit toho, že jsem pouze propa-gátorkou syrové stravy. Chtěla bych spíš inspirovat tím, že jsem našla svůj naprosto nedefinovaný směr stravování (jehož je sa-mozřejmě raw strava každodenní součástí) a že jsem se odpoutala od všech pravidel a naučila se žít tak, jak mi to opravdu vy-hovuje. A s těmito myšlenkami se snažím sepsat i tuto knihu. Mým cílem je představit vám syrovou stravu, hezky vás s ní sezná-mit a ukázat vám její recepty, její různoro-dost, jednoduchost a podstatu. Ukázat vám také to, že je spojená s určitým myšlením a že jde hlavně o životní styl. Nechci vás nabádat k tomu, abyste na ni přešli, a pře-svědčovat vás, že je tím nejlepším. Chci ji jen ukázat, abyste se jí mohli inspirovat

a trošku si oživit svůj jídelníček. A třeba vás ohromí a bude vaším zlomovým bodem, tak jako byla pro mě.

Doufám, že vás těchto několik stránek osloví nejen svými recepty, ale i něčím navíc, co se snažím přidat. Mě samotnou čeká ještě dlouhá cesta. Stále objevuji něco nového, dozvídám se o sobě nové věci a dennodenně přicházím k novým myšlenkám. A snažím se je s vámi sdílet, abyste je mohli objevovat se mnou a zároveň věděli, že na to nejste sami. Ve finále je pak krásné díky vašim komentářům a e-mailům zjistit, že ani já na to nejsem sama, což mě neuvěřitelně posunuje kupředu a motivuje pokračovat v tom, co dělám. Protože nebyť vás, není z Rawmanie to, co představuje, a já bych nikdy nepsala

tyto řádky a nesplnila si tím svůj sen – vydat knihu. A slibuji, že není poslední.

Přeji vám spoustu krásných povedených i nepovedených receptů – na těch se totiž naučíte nejvíce. Doufám, že se budete recepty inspirovat a brzy začnete tvořit své originální variace, které budou určitě k nakousnutí. Doufám, že z knihy alespoň zčásti vycítíte to, čím pro mě cesta s raw food byla a k čemu mě dovedla. A třeba si z ní taky něco odnesete. Tvořte s láskou, chutí a motivací vyzkoušet něco nového. A hlavně ať chutná!

S láskou,

B.

# PŘÍBĚH RAWMANIE

Ani nevíte, jak je těžké shrnout celý příběh Rawmanie do pár odstavců. Kdybych mohla, napíšu o tom celou knihu, protože Rawmania je moje srdcová záležitost, která ovlivnila můj život nejen z pracovního, ale i z osobního hlediska.

Začalo to v červnu roku 2014, kdy můj tehdejší přítel Tom přišel s nápadem úplně změnit stravování a přeorientovat se na syrovou stravu. Tehdy jsem si myslela, že už zkrátka jen neví, co by. Já jsem se tou dobou snažila ve svém stravování najít určitou harmonii. Vyzkoušela jsem vegetariánskou i veganskou stravu. Občas jsem přicházela ke klasickému stravování a zase odcházela k jinému. Jelikož byl tehdy můj bratr čerstvým výživovým poradcem, měřila jsem si správný poměr bílkovin, sacharidů a tuků a podle toho jsme spolu upravovali náš jídelníček. Neustále jsem hledala to pravé, tu svou očekávanou harmonii. Když jsem ale viděla, že Tom je naprosto neoblomný a chce přejít na syrovou stravu ze dne na den, přizpůsobila jsem se. Bylo léto, tak proč to nezkusit. Nakoupili jsme první várku všeho, co jsem v receptech viděla nejčastěji, a pořídili jsme první mixér.

Našla jsem si pár receptů, které mě zaujaly, a začala jsem tvořit. Zjistila jsem, že jídla jsou za syrova naprosto jiná. Chutě jsou plné, specifické a aromatické. Strava je lehká a velmi chutná a hlavně jsou recepty ohromně rychlé. Byla jsem nadšená a své recepty jsem si začala hned fotit. A protože jsem tehdy čerpala spíše ze zahraničních webů, napadlo mě, proč se o svoje recepty a cestu nepodělit s ostatními. A vznikla Rawmanie. Tehdy jsem ještě nevěděla, že mě dovede až k vydání mé první raw kuchařky.

Tom si začal prohlubovat své programátorské schopnosti a vytvořil Rawmanii s naprostou elegancí, zručností a neuvěřitelným smyslem pro detail. Já zase probudila svůj spisovatelský um (už jako malá jsem hodně psala), díky kterému jsem našla i svůj dávno pohřbený sen, že jednou napíšu knihu. Dali jsme své schopnosti dohromady a začal vznikat web, který si po třech měsících fungování vysloužil svůj první titul – 2. místo v soutěži Bloggerka roku (kategorie Objev roku). Byla jsem nadšená, vděčná a okamžitě jsem věděla, že to, co Rawmania lidem poskytuje, má zkrátka nějaký smysl. Najednou jsem v ní viděla něco jiného než

pouhý web. Najednou to byla moje výzva, moje příležitost uskutečnit v životě něco velkého. A oba jsme byli rozhodnutí se do toho pustit opravdu naplno.

Ale po dvou letech neustálého workoholismu a několika přesvědčeních musel přijít zlom. Byla jsem tehdy přesvědčená, že pokud nebude Rawmania produkovat 2 nové články denně, tak nedosáhne úspěchu. Že pokud se nebude posouvat neustále dopředu a ukazovat čtenářům nové možnosti a nápady, opustí ji. Že dokud jí neobětují celý život, můžu svou práci na ní naprosto zahodit. A věřte mi, že jsem to několikrát vzdala. Ale teď všem těmto situacím děkuji, protože jsem si uvědomila, co má pro mě největší hodnotu. A že ve výsledku bude tato hodnota Rawmanii nejvíce prospívat. Rozhodla jsem se totiž nežít pro ni, ale sama pro sebe. Psát, když mě bude doprovázet to nadšení, které v mých člancích poznáváte. Nechat ji v takovém stavu, ve kterém jsem s ní spokojená, a posunout ji, až na to budu sama připravená. A neobětovat jí celý život, ale použít ji jako prostředek ke sdílení toho, pro co sama žiji. Tohle vše nezměnilo jen přístup k Rawmanii, ale můj celkový přístup k životu.

Po dvou letech od vzniku Rawmanie a mých změněných názorů na život se stala změna i v našem partnerství s Tomem. Ukončila se etapa našeho společného života a začala etapa nová, kdy každý kráčíme svou vlastní cestou. Nebudu vám říkat, že bylo

jednoduché sladit naše požadavky ohledně následné práce na Rawmanii. Ale Tom pochopil, že pro ni můžu žít a vdechnout do ní kus mého nového já. A tak se Rawmania oblékla do nového designového a charakterního kabátku. Už nebyla naším společným kompromisem, ale mou čistou osobností. Miluju na světě to, že se na jednu věc můžete dívat několika různými pohledy. Pro mě je dnes Rawmania způsobem, jak vyjádřit, kdo jsem, a ukázat ostatním, že je možné žít spokojeně a nebrat život tak vážně. Že je možné najít svou vlastní harmonii i v dnešním trochu zmateném světě. Že je možné narazit na lidi, kteří budou naprosto respektovat to, jací jste a proč takoví jste, a budou vás mít za to rádi. Že není důležité, co děláte, ale s jakou chutí to děláte. Ale taky se můžete na Rawmanii dívat jen jako na web plný receptů, několika článků z mého života, docela fajn fotek a nějaké holky, která si k tomu jednou za čas sedne a něco nafotí a sepíše.

A jaké jsou mé momentální plány do budoucna? Mám jediný cíl. Chci se mít dobře a inspirovat k tomu i ostatní. Chtěla bych, abyste si vyzkoušeli různé styly stravování a života a následně jen díky sobě zjistili, co je pro vás tou pravou cestou. Nevybírejte si takovou, která se bude líbit ostatním, ale takovou, která vás 100% vystihuje, ať už je jakákoliv.

Jeden z mých přátel mi jednou řekl: „Bud' příkladem.“ Děkuji mu za tato slova. Díky tomu se snažím žít co nejspokojenější život,

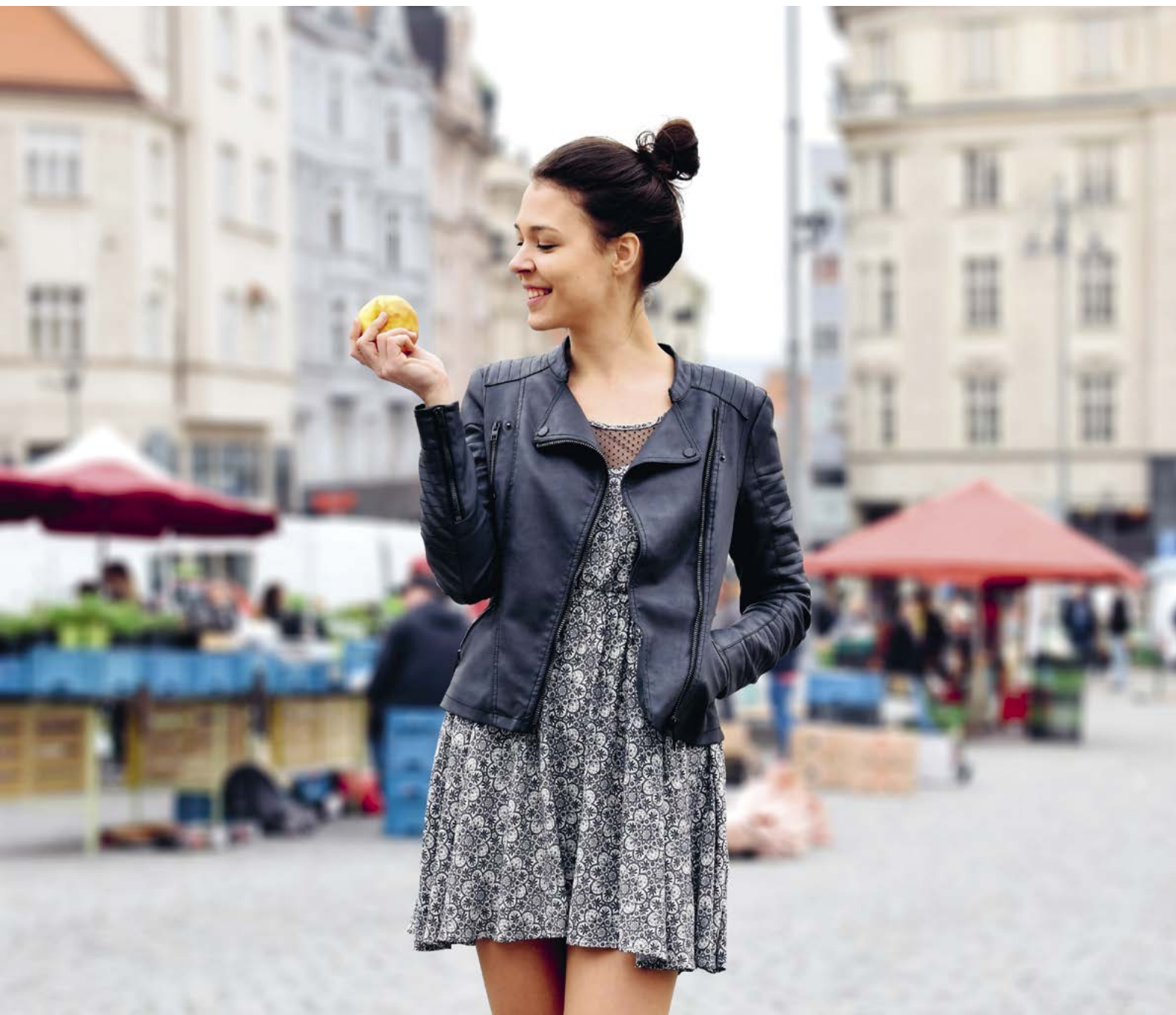


protože cítím, že mám velkou zodpovědnost – jít příkladem. Je mi jedno pro koho. Jestli pro svou rodinu, přátele, pro vás nebo třeba jen sama pro sebe. Ale chci si jednou říct, že jsem žila tak, jak jsem chtěla. Využila všech příležitostí, které mi svět poskytl, nepromarnila je a třeba svou cestou i někoho inspirovala. Naučila jsem se, že nemůžete lidem pomoci, pokud nejprve nepomůžete sami sobě. Podle mého názoru není dobré radit

někomu určité postupy, které byste sami nezvládli.

A tak píšu poslední slova tohoto příběhu, abych se konečně mohla pustit do dalších kapitol.

Žijte tak, abyste ničeho nelitovali. Žijte tak, abyste byli příkladem nejen pro sebe, ale i pro okolí. Žijte tak, abyste si užívali každický moment. Žijte tak, jak sami cítíte, že máte žít.



# ZAČÍNÁME!

Vzpomínám si na svůj první recept, který mě poprvé navnadil k vyzkoušení syrové stravy. Do té doby jsem ji viděla jako další omezující směr stravování. Ale jak to každý občas děláme, zbytečně jsem soudila dopředu, aniž bych o tom cokoliv věděla. Tehdy mě fascinoval naprosto jednoduchý recept – nakrájené čerstvé ovoce přelité ledovou vanilkovou smetanou z kešu oříšků. Byla to ohromující kombinace a hned jsem ji musela vyzkoušet. A byla nad mé očekávání.

## **Co je vlastně syrová strava (raw food)?**

Nechci vám tu sáhodlouze popisovat a vysvětlovat, jak syrová strava ovlivňuje lidské tělo a proč byste se jí měli řídit. Na to najdete spoustu knih a spoustu odkazů na internetu. Já vám řeknu jen to málo, co byste měli do začátku vědět, abyste, až se vás někdo zeptá, co je to za výborný karamelový dortík, který jste vytvořili třeba podle této knihy, mohli správně odpovědět.

„*Syrová strava vychází ze stravy veganské. To znamená, že v ní nenajdete*

*třeba tataráček. Jde o potraviny jako ovoce, zelenina, semínka a ořechy, se kterými se pracuje v syrovém stavu, a maximální teplota, při které je můžete zpracovávat (třeba při sušení), by neměla překročit 45 °C. Nad touto teplotou už se ničí většina živin, které daná surovina obsahuje. A právě o tyto živiny jde v syrové stravě nejvíce, základem je všechny je zachovat a dodat jich tak tělu co nejvíce.“*

Díky tomu, že na raw food tělu najednou dodáváte tolik živin, začíná vnímat a odpovídat. Jelikož nerada popisuji něco, co nemám sama vyzkoušené, a každé tělo reaguje na změny stravy jiným způsobem, popíšu vám jen své zkušenosti. Dlouho jsem zápasila s oslabenou imunitou, která je velmi úzce spojená s atopickým ekzémem. Od mala jsem byla neustále nemocná, chytla jsem všechno, co se dalo. Ekzém se projevoval jen při velké psychické zátěži, ale už jen to, že se projevil, mi naznačilo, že v těle zkrátka není něco v pořádku. Jedla jsem hodně nezdravě, byla jsem vybíravá a milovala sladké (přiznávám, že to mi zů-

stalo dodnes). Pak jsem byla vegetariánka a potom striktní veganka, až jsem nakonec skončila u syrové stravy. Po dlouhé době jsem se cítila lehce a zkrátka skvěle. Najednou vnímáte svět úplně jinak. Věřte nebo ne, zintenzivní se vám intuitivní vnímání a jakoby zázrakem víte, co byste měli jíst. Tělo s vámi mluví. A tak jsem ho poslouchala. Vnitřně jsem cítila, že raw strava je něco pro mě. Jen po třech měsících na 100% syrové stravě jsem si alespoň částečně pročistila tělo natolik, že od té doby (a jsou to asi 3 roky) jsem onemocněla dohromady asi třikrát, a to většinou v zimě, kdy ovoce přeci jen není tolik. Atopický ekzém nadobro zmizel. Spravila se pleť, vlasy, nehty a zažívání, a metabolismus začal pracovat rychleji. Pokud je to pro vás to pravé ořechové, poznáte změnu.

## **Jak přistupovat k raw stravě?**

Občas je to dřina. Máte kolem sebe okolí, které si myslí, že vám hráblo. V obchodech stříkané ovoce a na internetu sice fůra receptů, ale stále vám připadá, že připravit pro celou rodinu vařenou hostinu o několika chodech je pořád jednodušší než ten slavný kešu dortík či cuketové lasagne.

Naprostu to chápu a taky jsem si tím prošla. Ale není to o složitosti receptů, je to o vašem přístupu. Na raw receptech není nic složitého, jen jsou pro vás nové. A v tom je celá věda. Ale i svíčkou podle receptu

vaší babičky jste se museli naučit. A třeba se vám povedla až napočtvrté. Ale přesto jste ji zkoušeli, protože prostě stojí za to. Řeknu vám, že kešu dortík za to taky stojí. Jen je třeba nakoupit si nové suroviny a naučit se nové způsoby tvoření. Nicméně ať už budete raw nebo ne, když pak své znalosti z vaření a raw tvoření dáte dohromady, najednou dokážete tolik neobyčejných receptů, že si z nich všichni sednou na zadek. Nehledě na to, že ve finále stejně sami zjistíte, že syrová strava je mnohdy mnohem rychlejší a jednodušší.

Další důležitou věcí, na kterou bych chtěla upozornit, je zbytečná fanatičnost. A o tomto tématu se sice rozepisují i v dalších kapitolách, nicméně se zmíním i teď a zase z trošku jiného pohledu. Možná se opravdu stane, že vám syrová strava bude vyhovovat. Začnete se jí striktně řídit a nedej bože, abyste si dali něco vařeného. To se přece nesmí! Blbost. Může se všechno. Věřte mi, že až uvidíte za okny sníh, do zeleného salátu se vám fakt chtít nebude. V chladnějším období si začnete uvědomovat, že na raw recepty třeba ani nemáte chuť. A najednou přijde panika. Co teď? Vždyť jste přece raw. No, co se dá dělat, přišla zima a do jídelníčku je třeba dodat zase taková jídla, která vás zahřejí. Nedělejte z toho zbytečně velkou vědu. Zkrátka jen poslouchajte své tělo a dopřejte si to, o co si říká. Období se mění, teplota se mění, nálady se mění, tělo se mění – stačí se jen přizpůsobit a změnu rádně přivítat.

## Přijde detox?

Ano, přijde. Ale u každého je jiný a bohužel někdy to bývá důvod, kvůli kterému se syrovou stravou spousta lidí končí. Raw stravování dokáže opravdu hodně pročistit tělo. Začnete se zásobovat potravinami, které mají přirozené pročišťující účinky, zbavují toxinů a vážou na sebe volné radikály. Tělo se díky tomu najednou čistí a zbavuje se látek, které nepotřebuje. Ale je to složitý proces, který může být doprovázen únavou, bolestmi hlavy či kloubů a dalšími nepříjemnostmi. Také je známo, že se vám při detoxu projeví nejruznější problémy, se kterými organismus bojuje, a to v takovém měřítku, v jakém jste je ještě nezažili. Já měla tak silný a rozsáhlý atopický ekzém, jako jsem neměla nikdy. Ale vydržela jsem to, tělo zabojovalo a vyhrálo. Detox může trvat pár dnů, týdnů nebo měsíců. U mě to byly 3 měsíce. Ale opět, je to velice individuální a je důležité rozpoznat hranici mezi tím, zda jde opravdu o detox, nebo vám tato strava prostě jen nevyhovuje.

„Spousta raw guru doporučuje do začátku podpořit detox pitím zelených či ovocných šťáv následně doprovázenými smoothies, a až po delší době se teprve nasazuje pevná strava. Někomu to velice prospěje a někomu se do toho prostě nechce. Já si vyléčila imunitu a ekzém jen čistou 100% raw stra-

*vou bez toho, abych byla první 2 týdny na šťávách, protože jsem prostě cítila, že mi to takto dělá dobře. Sami se rozhodněte, co by vám prospělo. Sami to víte nejlépe. Nicméně pokud se vám do nějakého drastického detoxu jen o vodě nechce, nedělejte to. Ale jestli se na to cítíte, tak ho doporučuji.“*

## Jdeme nakupovat!

Tak, a jde se na to. Nadšeně jdeme naplnit poličky zdravými potravinami. A hlavně takovými, které u raw receptů potřebujeme. Možná se vám bude zdát syrová strava cenově náročnější. Já jsem toho názoru, že pokud chcete kupovat kvalitní potraviny s opravdovou chutí, prodraží se vám i maso. První nákup sice může potrápiti vaši peněženku, ale zase je třeba si uvědomit, že vám nakoupené suroviny vydrží několik týdnů, možná i měsíců.

## **Takže co nezapomenout hodit do košíku? Sepsala jsem vám menší nákupní seznam.**



- sezamové semínko (bílé i černé)
- lněné semínko
- konopné semínko
- slunečnicové semínko
- dýňové semínko
- chia semínko
- mandle
- liskové ořechy
- vlašské ořechy
- kešu ořechy
- nepražené kakaové boby
- nepražené kakao
- karob
- datle (a další oblíbené sušené ovoce)
- za studena lisované oleje
- kokosový olej
- kakaové máslo
- himalájská či mořská sůl
- mák
- sušená rajčátka
- kokosový cukr
- agáve, pohanka
- zelené potraviny (mladá pšenice, ječmen, spirulina, chlorela),
- superpotraviny (maca, mesquite, lucuma, camu camu...)
- nejlépe nestříkaná zelenina a ovoce (vyhledávejte farmářské obchůdky a trhy)

Neříkám, že musíte nakoupit všechno, ale tento (pro mě ještě docela stručný) výpis prozrazuje, co najdete u mě v kuchyni. Možná něco potřebovat nebudete, možná tam něco chybí. Ale jestli vám můžu poradit, vyzkoušejte to. Vyzkoušejte nové suroviny a hlavně hledejte značku a kvalitu, která vám vyhovuje. Kvalita zpracování je u těchto potravin hodně důležitá. Například sušené moruše či goji budou chutnat v BIO kvalitě naprosto odlišně – věřte mi, odzkoušeno. Jiné už nepoužívám, protože mi prostě nechutnají. U levnější konkurence je sice výhodou nižší cena, ale jejich zpracování není tak šetrné, což je na chuti bohužel poznat.

Taky zkoumejte místo původu. Kakaové boby z Ekvádoru vám budou chutnat jinak než z Guatemaly a kešu z Afriky budou možná jemnější a křupavější než kešu z Indie či Vietnamu. Neříkám ale, že jsou nějak špatné, jen jsou zkrátka jiné a je dobré si vybrat takové suroviny, které vám naprosto sedí. Dá to sice práci, ale věřte mi, že až se tímto vším propracujete, budete své produkty prostě milovat.

A jak je to se surovinami v raw kvalitě? Pokuste se k tomu přistupovat rozumně, sama zápasím s tím, co můžu považovat za raw a co ne. Já беру označení „raw“ na produktech jako tu nejvyšší kvalitu, ale přiznávám, že ne vždy věřím tomu, že daná surovina opravdu nebyla vystavena teplotě vyšší než 45 °C. Sama znám postupy zpra-

cování u ořechů a sušeného ovoce a například u kakaových produktů nejde podle mě udržet podmínky, jaké by měl „raw“ produkt představovat. Nicméně už jen to, že výrobce takto produkt označil, je známkou toho, že se opravdu vynosnažil takovéto podmínky dodržet, a proto se u jeho výrobků můžeme setkat s vyšší kvalitou. Ale spíše než na označení na obalu se zkuste zaměřit na to, co vám chutná a vyhovuje.

## **Potřebuji nějaký kouzelný přístroj?**

Velké téma – přístroje pro výrobu raw receptů. Někteří jsou toho názoru, že bez kvalitního mixéru toho v kuchyni moc nevytvoříte. Ano i ne. Já zvládla udělat na návštěvě u rodičů raw kuličky jen s pomocí nože, protože jsem věděla, že sušené ovoce přirozeně lepí. A tak jsem ho nakrájela najemno a spolu s ořechy vytvořila těsto, z něhož jsem už vesele koulela datlové kuličky. Měly obrovský úspěch. A bylo úplně jedno, že těsto není dokonale rozmixované, ale je s kousky oříšků a ovoce.

Na začátku jsem nejvíce omáček a krémů dělala v miniaturním mixéru za 300 Kč, případně použila tyčový mixér. Sice jsem neměla dokonale hladký kešu krém a ve smoothie byla nerozmixovaná vlákna z manga, ale i tak to bylo skvělé. Své první raw sušenky a krekry jsem sušila v klasické levné sušičce na ovoce s kruhovým prostorem

uprostřed. Ano, palačinky tam neuděláte, ale když tomu obětujete trošku trpělivosti, kreky si vytvoříte. Proto říkám, že nepotřebujete drahé vybavení, jen neočekávejte dokonalé výtvary. I tak ale budou výborné. A až si našetříte, odměňte se pořádným vybavením, protože se vám vyplatí i v případě, že nebudete 100% na syrové stravě. Kupte si výkonný mixér, nízkotáčkový odšťavňovač a sušičku na ovoce s obdélníkovými tácy a horizontálním prouděním vzduchu.

### **Jak vše správně kombinovat a na co si dát pozor?**

V tomto se syrová strava může zdát poněkud složitá. Máte před sebou spoustu surovin, teprve se učíte, jak s nimi pracovat, a ještě byste si měli dávat pozor na to, co s čím kombinovat? Na první pohled to může vypadat složitě, ale brzy zjistíte, jak na to. Stejně jako ve vařené stravě intuitivně víte, jaká příloha se hodí k tomu a k tomu, budete vědět, že kombinace sladkých banánů a citrusů není zrovna to, po čem by vaše tělo toužilo. I když, kdo ví. Nicméně sami byste určitě poznali, jaké kombinace dělají vašemu tělu dobře. Taky jsem ze začátku nehleděla na pravidla a zkrátka kombinovala vše tak, jak mi to přišlo pod ruku. Ale abych vám usnadnila práci, trošku vám poradím. Opět to však neberte jako pravidlo, které musíte za každou cenu dodržovat. Raw gourmet recepty, neboli ty, na které

se stejně těšíte nejvíc, jako dorty, zákusky apod. nejsou zrovna nejlepším příkladem, jak správně kombinovat potraviny v syrové stravě. Což sice dokazuje to, že nesprávná kombinace vás nezabije, ale nebudete se po ní možná cítit tak lehce a není dobré ji tělu dopřávat tak často, i když je sebechutnější – ano, opět narážím na ty skvělé kešu dortíky.

### **Čím méně potravin kombinujete, tím lépe pro váš trávicí systém.**

Je pak schopný lépe zpracovat potravu a nevyžaduje k celému procesu tolik energie. Správné kombinace také napomáhají lepšímu využití živin a zabraňují zbytečnému kvašení, které následně tělu nepřináší nic dobrého. Dejte si pozor na kombinaci ovoce a ořechů (nebo semínek). Zrovna tato kombinace je příkladem několika raw gourmet receptů (i v této knize). Samozřejmě vás to nezničí, ale věřte mi, že když budete jíst obě suroviny zvlášť, budete se cítit mnohem lehčeji. Ovoce můžete vždy kombinovat s listovou zeleninou. A čím zelenější, tím lepší. Chlorofyl je něco, po čem vaše tělo vnitřně touží.

Zbytečně nekombinujte spoustu surovin dohromady – čerstvé ovoce, sušené ovoce, listovou zeleninu, ořechy. Jídlo z jejich kombinací je sice skvělé, ale jakmile ho budete jíst pravidelně, může způsobit

vat nadýmání. I co se chutí týče, je lepší potraviny příliš nekombinovat, protože v jednoduchosti je prostě krása. A takový čokoládový pudink z banánu a kaka je mnohem zajímavější než ten, na který budete potřebovat dalších 5 surovin. Naučte se používat co nejméně druhů potravin na jedno jídlo. Sice se to může zdát zmatené, ale ovocné smoothie jen z banánu a malin je tak dokonalé, že ho můžete maximálně doplnit mátou, protože víc není potřeba. Jídla budou následně jednoduchá, dobře stravitelná a vy je budete mít navíc rychle hotová. Třeba takovou zmrzlinu jen z mražených banánů si prostě zamilujete.

### **Nezapomínejte oříšky a semínka namáčet.**

Namočením zaktivujete jejich enzymy k životu, takže budou lépe stravitelné a dodají tělu mnohem více živin. Nehledě na jejich úžasnou chuť, která po namočení doslova ožije. Třeba přes noc namočené mandle krásně zvětší svůj objem a zintenzivní své mandlové aroma. Naprosto si je užijete samotné a ani je

nebudete chtít nijak zpracovávat. Ve většině receptů se používají namočené kešu oříšky či namočené sušené ovoce, které napomáhají celkově jednoduššímu zpracování, zintenzivňují chuť a dodávají receptu větší šmrnc.

### **A hlavně nezapomeňte vše tvořit s láskou a trpělivostí.**

Raw recepty si nesmírně užijete, protože ve výsledku jsou velmi jednoduché, lehké a chuťově naprosto odlišné. Všechny chutě jsou totiž mnohem intenzivnější a určitě doporučuji trochu si zpestřit jídelníček nějakým raw receptem. A pokud se vám něco nepovede, nezoufejte. Kolik dortů jsem musela udělat, než se mi konečně povedl ten správný kešu krém. Kolik korpusů a raw sýrů. Víte, co jsem dělala já, když se mi něco nepovedlo? Z krému jsem vytvořila pudink do skleničky a z korpusu nadělala kuličky. V podstatě z každého těsta vždycky můžete udělat kuličky. A věřte mi, že raw kuličky nikdy nezklamou. Proto nezoufejte a zbytečně si nekažte náladu výtvořem, který nebyl takový, jak jste očekávali.





# JAK NA TO?

Řekli jsme si pár slov do začátku, trošku se seznámili s tím, co nás čeká, a teď bych vám ráda vysvětlila pár postupů a figlů, jak říká moje maminka, kterými si zjednodušíte práci s raw recepty a budete na ni lépe připraveni. Možná zjistíte, že na raw stravě vážně není nic složitého, i když se ten karamelový dortík ze strany 150 zdá být sebesložitější. Nezapomínejte však na to, že každý pracuje se svými surovinami jinak a každý má své postupy. Já vám ukážu ty své, ale neznamená to, že už žádné jiné nejsou. Buďte kreativní a tvořte tak, jak to vyhovuje nejvíce vám.

## **Dortové korpusy a těsta**

Dortové korpusy se mohou dělat několika způsoby. Můžou být měkčí nebo naopak křupavé jako sušenka. Já mám radši ty druhé, ale na ně je většinou potřeba výkonnější mixér. Prozradím vám ale i způsob, jak si korpusy vytvořit i s méně výkonným mixérem.

Základem je vždy sušené ovoce a ořechy nebo semínka. Sušené ovoce (nejčastěji datle) se rozmixuje se suchou směsí ořechů a vznikne těsto. Pokud máte výkon-

ný mixér, stačí všechny suroviny v suchém stavu (mají pak delší trvanlivost) společně rozmixovat. Ořechy začnou díky zahřívání přirozeně pouštět olej, což začne vytvářet ořechové máslo a chuť oříšků se zintenzivní. Datle zase korpus osladí a slepí hmotu dohromady. Pak jen stačí dostat hmotu z nádoby mixéru a korpus máte hotový. V případě, že nemáte výkonný mixér, rozmixujte ořechy zvlášť na mouku a datle minimálně na 2–3 hodinky namočte. Po namočení změknou a bude se s nimi mnohem lépe pracovat. Následně je scedte, samotné rozmixujte v mixéru a přidejte do ořechové mouky. Rukama pak zpracujte těsto. Jelikož datle po namočení obsahují více vody, nezapomeňte jich buď ubrat, nebo naopak přidat více ořechové mouky, jinak by se mohlo stát, že bude těsto až moc lepit.

„Korpusy se také mohou vytvořit pouhým rozmixováním ořechů třeba s trochou kokosového cukru nebo jen kaka a skořice. Vysoké otáčky způsobí, že se začne z ořechů uvolňovat přirozený olej a z celé směsi se vám vytvoří krásné těsto i bez sušeného ovoce. Jen to

*chce trochu výkonnější stroj. Nicméně tento typ korpusů miluju!*“

Samozřejmě korpus nemusí zůstat korpušem. Můžete z něj tímto postupem vytvořit kuličky, základ pro řezy, brownies či cokoliv jiného.

## Krémy

To to trvalo, než jsem udělala dokonale hladký vanilkový kešu krém. Neustále jsem nemohla přijít na tu správnou kombinaci všech surovin, díky kterým by byl krém skvěle tuhý, hladký a nebyl příliš tučný. Ale chybami se člověk učí, takže stačilo pár nepovedených krémů (které se stejně snědly) a nakonec jsem na to přišla. Pokud se budete držet správného množství surovin uvedených v mých receptech, chybu neuděláte.

Nicméně na dokonalý kešu krém je potřeba opět výkonnější mixér. Ale i bez výkonných otáček zvládnete recepty z kešu oříšků. Jen počítejte s tím, že budete muset mixovat déle, krém nemusí být tak hladký a hlavně nikdy nezapomeňte kešu přes noc namočit. Nejen, že budou stravitelnější a chutnější, ale jednodušeji je rozmixujete. Jak víme, základem všech krémů je vždy nějaký tuk. V normální stravě je to máslo, v té syrové je to nejčastěji kokosový olej nebo moje oblíbené kakaové máslo. Pokud nedáte do krému jednu z těchto surovin, neztuhne vám.

Proto na ni opravdu nezapomeňte, zvláště jestli pracujete s vodnatějším ovocem.

Kokosový olej je pro krémy nejvhodnější a nejlépe se s ním pracuje. Také je cenově přijatelnější, ale zase má svou typickou kokosovou vůni, která se do všech dezertů úplně nehodí, a rozpouští se už při pokojové teplotě. Kakaové máslo je sice cenově náročnější, ale vydrží tuhé i ve vyšších teplotách a jeho vůně je v krémech naprosto omamná. Nicméně do ovocného krému doporučuji spíše kokosový olej, zatímco v kešu krému uvítáte spíše voňavé kakaové máslo.

## Sušené recepty

Na sušených receptech také není nic složitého, jen je opět třeba osvojit si pár zákonitostí a vše půjde samo. U krekrů je důležitá „slepovací“ složka, kterou je vždy lněné nebo chia semínko. Pokud namočíte obě tato semínka do vody v poměru alespoň 1 : 1, získáte veganskou náhradu vejce, která zafunguje tak, že jakékoliv krekrý nebo i sušenky vám budou vždy držet pohromadě. Stejně ale bude fungovat třeba i čerstvé nebo sušené ovoce (například u raw sušenek).

Když se ale vrátíme ke krekrům a tortillám, doporučuji do nich vždy zmiňovanou náhradu vejce přidat. Následně pak stačí přisypat jakákoliv semínka, ořechy, bylinky, sušená rajčata apod. a máte hotovo. Těsto můžete tvořit podobnými postupy jako korpusy. Buď vše dohromady rozmixu-

jete v mixéru, nebo suché a mokré suroviny zvlášť a zpracujete těsto v ruce – opět záleží na výkonnosti vašeho mixéru.

Pokud vám daný recept nebude držet pohromadě, pravděpodobně jste použili málo lněného či chia semínka. V případě, že se budou tortilly nebo palačinky drolit, může jít opět o stejný problém nebo jste daný recept přesušili, takže příště je třeba dát si pozor na dobu sušení, kterou vždy v receptech berte jako orientační. Každá sušička může sušit trošku jinak a vrstva těsta může být taky u každého jiná. Proto své recepty při sušení vždy bedlivě kontrolujte.

## Sladidla

Sladidel je spousta. Některá jsou v raw kvalitě. Některá se tváří, že jsou v raw kvalitě, a jiná používám hlavně kvůli jejich chuti a nekoukám na to, zda jsou opravdu raw, nebo ne – třeba javorový sirup. Pro každý recept se vám bude hodit jiné sladidlo. Některá jsou tekutá a jiná sypká. Kokosový cukr si určitě zamilujete i v receptech, kdy by se vám hodilo tekuté sladidlo, protože jeho karamelová chuť je prostě úžasná. Agáve se vám zase bude nejvíce hodit do světlých krémů, jelikož nebarví a má neutrální chuť. Nejzdravějším sladidlem je ale samotné ovoce. Pokuste se ho používat co nejvíce, ať už v čerstvé nebo sušené podobě.

Důležité je přijít si na to, se kterým sladidlem se vám pracuje nejlépe. To, že já často

používám kokosový cukr, nemusí znamenat, že ho musíte používat taky. Vyzkoušejte si různé druhy sladidel v různých receptech, ať sami zjistíte, s čím se vám nejlépe pracuje a co vám nejvíce chutná.

## Rostlinná mléka

Jsem si docela jistá, že na rostlinná mléka si poměrně brzy zvyknete a hlavně že si je zamilujete. Ano, stále se od toho kravského liší, ale jejich oříšková a jemně smetanová chuť je opravdu odzbrojující. Miluji jednoduchou kombinaci oříškového mléka rozmixovaného s pár datlemi a špetkou skořice.

Vždy je ale důležité ořechy a semínka namočit, abychom je probudili k životu a dala nám tak nejen spoustu živin, ale i intenzivní chuť. Na internetu dohledáte spoustu pouček o tom, jaká je optimální doba namočení pro jednotlivou surovinu. Já vše namáčím přes noc, odpovídá to u většiny surovin (alespoň co se ořechů a semínek týče) optimální délce namočení. Ráno je třeba vodu slít a ořechy pečlivě proprat a následně už v mixéru s dostatečným množstvím vody vytvořit mléko. Opět platí pravidlo, že čím výkonnější mixér, tím více z ořechů dostanete, jelikož je třeba je dostatečně rozmixovat.

Mléko z kešu oříšků je jediné, které nemusíte cedit, protože namočené kešu ořechy jsou tak jemné, že je mixér zvládne rozmixovat naprosto do hladka. Nejvíce připomínají chuť kravského mléka a smetany

a ráda ho v receptech používám nebo z něj dělám kakao na dlouhé večery s knížkou.

Do některých smoothies občas přihodím hrstku namočených ořechů tehdy, když se mi z nich nechce dělat rostlinné mléko. V mixéru se tak ořechy rozmixují s ostatními surovinami a dotvoří smetanový nádech.

Mléko vám vydrží v lednici maximálně dva dny, někdy pouze 24 hodin, a proto se jej snažte spotřebovat co nejdříve. Můžete jej přilévat do smoothies, tvořit z nich chia

pudivky nebo i použít ve vařené stravě jako náhradu kravského mléka.

Když si projdete následujícími recepty, které jste už určitě prolistovali, postupně se naučíte všechny postupy, které potřebujete znát. Je třeba dostat je trošku do ruky. Výhodou na raw stravě je ale to, že i když se vám recept nepovede, většinou z něj můžete vytvořit něco nového. Proto se nebojte a pusťte se vesele do tvoření.

1

# SNÍDAŇOVÉ KAŠE

# KEŠU VANILKOVÁ KAŠE

(1 porce)

## **Ingredience:**

100 g kešu oříšků namočených přes noc

2 lžíce chia semínek

5 datlí

půl šálku vody (130 ml)

čtvrt lžičky vanilkového prášku

## **Postup:**

Všechny ingredience rozmixujeme na hladkou kaši. Pokud by byla kaše příliš hustá, stačí přidat trochu vody a případně dosladit. Kaši zdobíme kousky kakaových bobů, kakaové hmoty, karamelových kešu oříšků či ovoce.

# KEŠU V KARAMELU

(1 porce)

## **Ingredience:**

hrst kešu oříšků

2 lžíce agáve

2 lžíce kokosového cukru

čtvrt lžičky vanilkového prášku

## **Postup:**

Příprava vanilkových kešu oříšků je velmi jednoduchá. Do kešu přidáme agáve, kokosový cukr a vanilku a promícháme. Všechny oříšky by měly být pokryté sladkou vrstvou. Agáve či kokosového cukru můžeme přidat podle chuti. Oříšky následně sušíme v sušičce 4–6 hodin.





# ČOKOLÁDOVÁ KAŠE Z QUINOI

*(1 porce)*

## **Ingredience:**

*120 g naklíčené quinoi*

*(červené nebo bílé)*

*namočené přes noc*

*3 lžice chia semínek*

*6 datlí*

*2 lžičky kakaa*

*½ lžičky skořice*

*půl šálku vody (130 ml)*

## **Postup:**

Namočenou quinou propláchneme a rozmixujeme s ostatními surovinami do hladka. Pokud by byla kaše příliš hustá, stačí přidat trochu vody a případně dosladit. Kaši zdobíme kakaovými bobý a banánem.

