

ŠKOLA ŽIVÉ STRAVY

Anna Hýžová

easy
raw food

recepty sladké a pikantní





ŠKOLA ŽIVÉ STRAVY

Škola živé stravy je pohledem do kuchyně syrové živé stravy, jídla jsou upravována pouze ze syrových, tepelně neupravovaných surovin.

Jsou cestou ke zdravému životnímu stylu, ke zdraví a vitalitě. Je to právě živá strava, kde jsou zachovány všechny důležité látky pro náš život, která nám umožňuje prožít život plnohodnotně a v tvůrčím naplnění.

Kniha je návodem, jak lze pomocí změny stravování ve zdraví žít, anebo jej zpětně nalézt.

Čtenáři zde najdou recepty sladké i pikantní, které ukazují, jak může být „nevaření“ nejen zdravé, ale i velmi chutné a zábavné.

Vitariánství není asketismem. Je pochopením a přijetím přírodních zákonů, zákonů Života. Vede nás k přemýšlení o stravě a o jejím významu pro zdraví. Vitariánství nás přivádí k vlastní podstatě Bytí, k našemu Já. Umožňuje nám vidět příčiny a souvislosti, které ovlivňují naše myšlení a jednání a tím naše zdraví. Pomáhá nám tak pochopit smysl života. K tomu dostáváme dar každého nového dne.

Deleji vam, se ni bejate škola nje' stvar
sajasejite do se' "elektrické" kuhovez
a peji vam njeu radostu tootni'
p njeu stvaru, ale dokazu a naplajta'
seicli' Cestni :-)

z la'leu chena



ŠKOLA ŽIVÉ STRAVY
Anna Hýžová

www.ziva-strava.cz

Anna Hýžová

Škola živé stravy – easy raw

food Copyright © Anna Hýžová

2011 Fotografie © Anna Hýžová

2011 Ilustrace obálek © Líza

Peřinová www.easyodlize.cz

Jazyková korektura Jaroslava Doušová

Vytiskla AGAMA poly-grafický ateliér, s.r.o., Praha

www.grafika-agama.cz

Dívejme se na svět svýma očima a takový jej uvidíme.

PŘEDMLUVA

Před lety jsem na sobě „spáchal“ výživový pokus. Jakožto (už dávno ne) milovník steaků a různých vařených, smažených, pečených a jinak upravovaných dobrot, jsem se rozhodl pro tříměsíční test syrové stravy.

Po nastudování knihy dánské lékařky Kristine Nolfi „Léčení syrovou stravou“ jsem doma a všem blízkým oznámil: „Moje milá rodino, od zítřka nic nejím.“ Tedy já chtěl jíst, ale ne to, co jsem jedl doposud. Když jsem to vyřkl nahlas, viděl jsem v mnohých očích údiv a zděšení nad mým „pomateným“ rozhodnutím. Doslova se na mě sesypala smršť názorů, proč bych měl dále vytrvat v požívání vařených dobrot. Naštěstí mě podpořila moje milovaná žena Karla.

První týden jsem pil jen vodu. Druhý týden džusy z čerstvého ovoce a zeleniny. Třetí týden začal můj tříměsíční maratón syrové stravy. Skočil jsem do toho rovnýma nohama. Kája mě na oběd vozila za ves. „Pásla“ mě tam na třešních. Doma to byly dary ze zahrady a pak od našeho biofarmáře. Dodnes si pamatuji, jak dobře jsem se cítil. Měl jsem velké množství energie, chuť do života, fyzickou vytrvalost a velkou myšlenkovou svěžest.

Avšak denodenně jsem musel odolávat tlakům okolí. Když jsem si v sinicemi zaneřádané přehradě uhnal zánět očí, místo soucitu jsem slyšel: „To máš z toho, že nejíš...“ Proto jsem vděčný za každou publikaci, která inspiruje k jinému, než globálnímu životu. Žijeme v globalizované kultuře. Jíme stejné pokrmy, umíráme na stejné nemoci. Zkušenost s tříměsíčním, zcela naturálním stravováním mně ukázala, jak moc žádoucí je jíst stravu v její přirozené podobě. Avšak ukázalo mně to také, jak těžké je odolávat tlaku okolí.

Pokud se vám podaří vnést do života alespoň o něco více svěžího (syrového) pokrmu, stanete se o to více svěžím a zdravým člověkem.

Michal Daniška
manager české společnosti Green Ways

**Naše tělo reguluje a vyrovnává mnohé z
toho, co mu denně dodáváme nebo
odebíráme.**

**To platí samozřejmě i pro
hospodaření s kyselinami a
zásadami.**

**Tělo se stále snaží udržet
rovnováhu nebo ji znovu obnovit.**

Ale co pro to děláme my?

Většina lidí dnes žije se stálou myšlenkou na nemoci, které se natolik staly součástí našich životů, že jejich příchod považujeme za normální a nezbytné, dokonce je jako přirozenost očekáváme.

Cílem Školy živé stravy je ukázat možnost změny v našem myšlení a přijmout nový pohled na naše zdraví a život. Přijmout myšlenku o přirozenosti dokonalého zdraví jako součást našeho života. To je dynamický stav těla a mysli, jenž umožňuje člověku prožít život v jeho plnosti.

Ze své vlastní zkušenosti vím, že pokud se začneme podrobněji zajímat o to, jakou stravu dopřáváme svému tělu, zjistíme, jak velký význam má tato změna pro náš duchovní růst. Součástí je i výše zmíněné vědomí našeho dokonalého zdraví. Začneme chápat, že přibývajícím věk

nesouvisí s častějším pobýváním v lékařských ordinacích a zařízeních a s konzumací chemických pilulek, právě naopak, umožňuje nám stále hlubší chápání zákonitostí života díky vlastním prožitkům a zkušenostem. Vnímáme možnost prožít svůj čas života, který jsme dostali nezištně darem, v tvůrčí plnosti života.

Syrová živá strava je jednou z cest, jejímž prostřednictvím můžeme v dokonalém zdraví žít, či jej zpětně získat. Je původní stravou, jež nám byla na počátku lidských věků pro zdravý život dána. Potraviny jsou ve své přírodní podobě přímo nabitě uspořádanými informacemi o zdraví. Vaření a jiné úpravy narušují a ničí většinu této jejich uspořádanosti. Spolupůsobení – synergie důležitých a pro život nepostradatelných látek závisí na tom, jestli budou do našeho těla vpraveny v

syrových a neupravených potravinách. Během vývoje se vyvinul přesný mechanismus, jenž je umožňuje důkladně využít jen v jejich přírodní formě.

Pokud se naše strava odkloní od toho, na co byla geneticky naprogramována, dochází postupně k podvýživě. Nejdříve dochází ke strádání na buněčné úrovni (buněčná podvýživa), poté postupně ke zhoršování imunitního systému a nakonec k propuknutí nemoci.

Je nutné zaměřit svou pozornost na tyto příčiny vzniku nemocí, postupně změnit své stravovací návyky a přijmout fakt, že naše zdraví je v přímém spojení s komplexností a čerstvostí potravin, jež konzumujeme. Konzumace syrové živé stravy je stylem života, jehož čas nadešel.

Co to tedy je živá strava?

Základem k udržení života v plném zdraví a výkonnosti je a zůstane rostlinná strava v podobě ovoce, zeleniny a ořechů v tom stavu, v jakém vyrostly. Příkaz k udržení života zní: „Hle, dal jsem vám všechny byliny vydávající semeno na celém povrchu země i každý strom, na němž je ovoce vydávající semeno. To vám bude za pokrm (kniha Genesis 1/29).

Je to tedy naprosto přírodní strava, nevařená, bez konzervantů, barviv a bez genetických úprav.

Člověk se však ve svém vývoji zpronevěřil syrové stravě. Lákavou barvu přírodních plodů nahradil lákavými barevnými obaly potravinářských produktů. Mluvím o

produktech, neboť s potravinami mají pramálo společného. Tepelnou úpravou zpracované přírodní potraviny jsou jejich základem. Barviva, regulátory, emulgátory, konzervanty a různá dochucovadla zlepšují jejich chuťové a vzhledové vlastnosti a zvyšují jejich trvanlivost. A trh je těmito produkty přímo přesyten.

Místo do ovocného sadu s košíkem v ruce vjíždíme s košem do uzavřeného komplexu budov s umělým osvětlením. Různé slevy a reklamní letáky nás vedou k často zbytečným nákupům potravinářských produktů. Avšak jediné, co nám tato strava přinese, jsou nadbytečné kalorie, což vede postupně ke vzniku nemocí.

To vše je součástí rozvíjející se civilizace. Civilizace nám nabízí spousty dobrých věcí, ale také spousty věcí, jež sebou nese „konzumní život“ a které nám ubírají zdraví.

Z televizní obrazovky na nás neustále působí reklamy (reklama: re = z řečtiny „opakovat“, opakovaný klam). Necháváme na sebe působit informace, které v nás mají vyvolat zlobu, strach, smutek a obavy. Často pak řešíme tyto nálady konzumací zmíněných produktů a dostáváme se postupně do začarovaného kruhu. Neboť pak si přichází na své farmaceutický gigant. Na zdravotní problémy způsobené potravinářskými produkty nabízí léky na vše, kýchnutím počínaje. Přichází si na své i kosmetický průmysl, nabízí změnu tváře, případně celé postavy a nápravu toho, co způsobila nabídka průmyslu potravinářského. Všechno je plné klamu o nás, ztrácíme svou pravou tvář a nadměrnou

péčí o její umělé vytvoření přicházíme o čas, který je určen pro náš duchovní vývoj.

Život nám však stále nabízí šance a jednou z nich je mít dobré zdraví. Je jen na nás, zda těmto nabídkám nasloucháme a zda je do svého života dokážeme přijmout. **Můžeme se opět těšit nesmírně pevnému zdraví, oprostíme-li se od nesprávného způsobu výživy a navrátíme-li se k prapůvodnímu výživovému směru.**

Stravu bychom měli vařit pouze v tom hrnci, jenž nám dala příroda a tím je naše tělo. Jeho teplota je nastavena na 37° C, a to je přesně ta teplota, kdy žijí enzymy. Díky enzymům vznikl život na Zemi a díky nim žijeme i my. A díky nim můžeme žít ve zdraví.

Cílem mého receptáře je ukázat, že život se syrovou stravou může být i zábavou. Na našem trhu je již dostatek knih z oblasti výživy, a to nejen z oblasti vitariánství, ale z oblastí různých výživových směrů. Přesto, že žiji už přes dva roky na stravě vitariánské, prostudovala jsem a nadále studuji knihy o stravovacích návycích jiných kultur. Jsou mezi nimi rozdíly nejen v používaných přírodních surovinách, které jsou dané charakteristickou oblastí, v níž ony národy žijí, ale jsou zde také rozdíly ve způsobech úpravy plodin. Všechny však spojuje jedno: lidé v minulosti pohlíželi především na výživové hodnoty rostlin a na jejich léčebné účinky. **Dnešní stravovací systémy jsou spojeny především s kladením důrazu na kalorickou hodnotu pokrmů.**

Vzpomínám si na dobu své školní docházky, kdy bylo

normální být zdravý a štíhlý. V dnešní době je normální chodit od mládí k lékaři (člověk se rodí mezi bílé pláště, klasická medicína se stává jeho stálým životním partnerem a za účasti bílého pláště zase život opouští). Mladá děvčata se honosí tvary překypují mi zpod krátkých triček přes kalhoty, které spoře zakrývají bederní část těla.

Celkem nikdo se nad tímto jevem současnosti nepozastavuje, neboť se to stalo „normální“.

Žijeme uzavřeni ve stěnách domů, nejsme tedy již ve stálém spojení s přírodou a Matkou Zemí. Jíme z 90 % vařenou stravu. Ztratili jsme tak přirozený magnetismus svého těla, který jsme dostali do své „výbavy“ pro své přirozené zdraví. Pokud však dokážeme zařadit do svého jídelníčku cca 80 % živé stravy, postupně se částečně magnetismus našeho těla obnovuje, a tím se zdraví lepší.

Pokud se člověk rozhodne z jakýchkoliv důvodů pro vitariánství, či k němu dospěje vlastním vývojem, zpočátku hubne. A reakce společnosti? Již je společností označován za nemocného – čímž je často míněno i psychicky, tedy „ulítnutého“. Přitom se však jedná pouze o návrat k původním „tvarům“ postavy. Navíc prvotní zhubnutí souvisí s očistou těla, později se tělo vrátí k takové váze, jaká je pro daného člověka přirozená. Svaly a pevnost se nevytváří množstvím stravy, ale její přirozenou podobou a kvalitou. Pro tvorbu svalů je důležitý pohyb, bílkoviny samy o sobě toho moc nezmohou.

Je přirozené být stále mírně hladový, kdy tělo není zatíženo stálým trávením potravy. Tehdy má člověk dostatek energie na radostné tvoření vlastního života.

Vitariánství není asketismem. Je pochopením a přijetím přírodních zákonů, zákonů Života. Vede nás k přemýšlení o stravě a o jejím významu pro zdraví. Vitariánství nás přivádí k vlastní podstatě Bytí, k našemu Já. Umožňuje nám vidět příčiny a souvislosti, které ovlivňují naše myšlení a jednání a tím naše zdraví. Pomáhá nám tak pochopit smysl života. K tomu dostáváme dar každého nového dne.

Vše, co přichází do našeho života, do něj přitahujeme. Přitahujeme to na základě svých představ ve své mysl. Každou myšlenkou vytváříme svou realitu života. **Co si myslíme, to žijeme.** Máme v sobě obrovský potenciál tvoření. Pokud pochopíme a přijmeme význam prožitku přítomnosti, najdeme v sobě pokoru a tím spojení s Jednotou Bytí, najdeme sebedůvěru a staneme se tak tvůrci svého kvalitního a smysluplného života.

Můj příběh

Přechod na syrovou stravu není otázkou hodiny a dne (pouze v akutním případě), je to čas poznání, pochopení a přijetí tím, že změníme staré zvyky.

O tom, jak a co vlastně jíme, jsem se začala zajímat asi před 10 lety. Měla jsem zdravotní potíže a při hledání, jak je řešit, se mi vždycky „přípletla“ informace o

působení stravy na naše zdraví. Zpočátku jsem na to nahlížela jako na zajímavost, ale pak mně to nedalo a začala jsem se stravou „experimentovat“.

Vynechávala jsem postupně potraviny, u kterých mě odradil především způsob výroby a to, z čeho se vyrábí. Občas mě to šokovalo, když jsem zjistila, že se používá např. ropa, lidské vlasy atd. Přestala jsem jíst tavené sýry a postupně jsem vyřadila všechny mléčné výrobky kromě tvrdých sýrů a jogurtů. Zde jsem ještě neměla „nastudováno“. Jedla jsem každý den ráno velký kelímek Selského jogurtu s vlastním ovocem a semínky. Můj zdravotní stav však se nelepšil, naopak se horšil. Jak je to možné?

Když se ptáme, dostaneme odpověď. Našla jsem ji v knize J. Průchové „Makrobiotika cesta ke klidu a pohodlí“. Tím skončilo moje jogurtové období a přestala jsem jíst i sýry. Z mého jídelníčku jsem tak po roce vyloučila veškeré mléčné produkty, současně také živočišné bílkoviny a tuky.

Seznámila jsem se v té době s hlavní příčinou civilizačních chorob a tou je překyselení organismu. Podle toho jsem si začala upravovat jídelníček. Jedla jsem neloupané brambory vařené v páře, celozrnnou rýži, jáhly, pohanku a vařila jsem různé zeleninové polévky. Používala jsem různé druhy koření místo ochucovadel a soli. Jídelníček jsem měla velmi jednoduchý a začala jsem se cítit lépe.

Knihy Normana Walkera o syrové stravě a jejím významu pro zdraví člověka mě tak zaujaly, že jsem se pro tuto stravu rozhodla. Celý proces od konzumního stravování až k dnešní syrové stravě mi trval asi 5 let. Mou velkou podporou a oporou mi byl můj muž Lubomír, který mě nejen povzbuzoval, ale v případě nějakého „pokusu“ i pomáhal a dodnes pomáhá. Velmi mu s láskou za to děkuji.

pravidel dělené stravy napřed to, co obsahuje víc vody (např. ovoce) a potom to, co obsahuje méně vody.

Není jednoduché vydat se na tuto Cestu. Prověřuje naši odvahu, víru, vůli a vytrvalost, neboť současně pocítujeme i sociální vlivy. Lidem, kteří se o stravu nezajímají a žijí běžným konzumním životem, připadá vitariánství většinou jako „hazard se zdravím“. Vitariánství však je jednou z cest, které mohou člověka dovést k podstatě života. Odvěkou pravdou je, že malé věci Dnes, udělají v Čase velký rozdíl.

Shrnutí pravidel doporučené stravy tibetských mnichů a tibetského kmene Hunza, které se do značné míry shodují:

- t Dávejte přednost zcela jednoduchým, pokud možno nevařeným, syrovým, biologicky nezávadným, vegetariánským potravinám a přírodním bylinám.
- t Bezpodmínečně dbejte na kvalitu, tzn. hlavně na čerstvost, nahraďte množství lepší jakostí, vyhýbejte se denaturovaným potravinám.
- t Jedno jídlo by mělo obsahovat jen jeden druh, tedy jediný druh ovoce či zeleniny.
- t Chcete-li kombinovat různé potraviny, řiďte se podle

- t Nespěchejte s jídlem, dopřejte si klid a harmonické ovzduší, jakož i příjemnou společnost.
- t Každé sousto kousejte dvacetkrát až třicetkrát, až je dobře prosycené slinami a stane se z něj řídká kaše. Až pak ji spolkněte.
- t První jídlo jezte později (až po 8. hodině) a druhé brzy (asi tak od 11 hodin) a poslední jídlo pokud možno co nejdřív (kolem 16. hodiny). Nebo jako Hunzové, kteří jedli jen dvě jídla denně. Vstávali v 5 hodin a první jídlo jedli kolem 11. hodiny, druhé kolem třetí.
- t Při jídle nikdy nepijte, raději půl hodiny před jídlem nebo hodinu po něm. Nejlepší je čistá voda.
- t Udržujte své tělo v pohyblivosti a výkonnosti díky každodennímu a vhodnému pohybu.
- t Chodte na vzduch, na slunce, na světlo, do deště i do větru denně.
- t Dýchejte zhluboka a silně do plic.
- t Dbejte o svůj harmonický citový život. Dělejte to jako mnichové; ti si při práci zpívali celý den.
- t A hlavně nezapomeňte na radost v srdci, nebičujte se k výkonům, odložte pýchu, pocity viny, odříkání a lítost, protože vaše tělo, duch i duše jsou svaté a vy si chcete dopřát jen to nejlepší: zdraví a dlouhý život.

samotné ovoce a zeleninu a o víkendu občas vytvořím nějakou „dobrotu“.

Jak tedy říkají Tibeťané, v jednoduchosti je síla a měl by se konzumovat vždy jen jeden druh ovoce či zeleniny. Ale přece jen si člověk rád občas jídlo zpestří. V týdnu jím

Zvláště v nadcházejícím období zimy a v zimě je v našem podnebním pásmu dost těžké být jen na syrové stravě. Používám proto záhřevná koření, piji teplou vodu a zázvorový čaj se skořicí nebo s citronovou trávou. V prvním roce vitariánství jsem pocítovala v zimě chlad, v druhém roce tomu tak již nebylo. Mám tu zkušenost, že pro udržení teploty organismu je těžší období jara, kdy dochází k častému střídání teplot.

Doporučuji pít zeleninové a ovocné šťávy. Přinášejí vitalitu a energii a pomáhají našemu tělu v regeneraci. Ve svém jídelníčku mám také zařazeny denně zelené potraviny (mladý ječmen a chlorellu). Vybrala jsem si produkty české společnosti Green Ways, neboť způsob zpracování zaručuje jejich „život“ a nutriční hodnotu. Staly se součástí mého denního života a zajišťují tak kvalitu mé stravy.

Získala jsem i nové zkušenosti s recepty. Pokud meleme nějaká semínka, není dobře je mixovat a sušit, neboť tuky v nich obsažené velmi rychle žluknou, především tuky ze lněného semínka. Proto pokud něco suším, jen semínka či zrno namočím a pak smíchám s dalšími ingrediencemi. Většinou však jím vše čerstvé.

Potraviny nakupuji v obchodech s biopotravinami. Vybírám si pokud možno „živé“ potraviny, tj. sušené do 42°C. Na náš trh je v současné době dodává česká firma Lifefood. Obiloviny kupuji vždy jako celé zrno, které si pak sama melu na mouku, nebo je klíčím.

V semínkách je obrovská síla, jsou zásobárnou vysoce hodnotných tuků, bílkovin, minerálních látek, stopových prvků, vitamínů a enzymů. Jsou skutečným zázrakem přírody, jejich klíčením vzniká potrava plná energie. Látky obsažené v klíčcích jednotlivých rostlin se liší, proto je dobré je střídat. Odlišují se i chuťově, takže se s nimi dají připravit různá jídla. Na klíčení používám klíčící misky, ale lze klíčit i na talíři či ve skleněné láhvi.



Od jara do podzimu nám poskytuje zeleninu, ovoce a bylinky naše zahrádka a sad rodičů na Moravě.



Přes zimní měsíce se snažím si nakupovat tyto potraviny od drobných pěstitelů a farmářů.



Ovoce a zeleninu jím v době jejich produkce čerstvé, ale také některé suším na dobu zimních měsíců. Suším je především na sluníčku, v podzimních měsících, kdy již tolik sluníčka není, je suším v sušičce, nebo na topení (do 35°C), což krásně provoní celý byt. Sbíráám také ořechy, které suším na sluníčku a pak je nechávám pověšené ve vzdušném pytlí (v suchu). Suším také bylinky, které přes zimu uchovávám v plátěných pytlících.



Má jídla se mnou jedí členové mé rodiny, mí přátelé a známí. A protože jim tato jídla chutnají, mají zájem o recepty a také o to, jak je tvořit. Založila jsem tedy "Školu živé stravy", kde na kurzech lidem ukazují, jak mohou svůj jídelníček naplnit chutnou a zdravou stravou a nyní se také s vámi ráda podělím o recepty.

Mám radost, že mohu šířit zprávy o zdravém životě a mám ještě větší radost, když lidé díky tomu dokáží postupně své staré zvyky měnit a svůj život tak naplnit zdravím. Mohou svůj život prožít naplno bez jakéhokoliv omezení a mohou být „mocní“ tak, jak jsme k tomu stvořeni



:-).

Anna

Fotky z kurzu





OBSAH

Nápoje

Ananasová šťáva se zázvorem	18
Bylinková voda	19
Mandlové mléko	20
Šťáva z granátových jablíček	21
Koktejly	22
Šťáva z jablek	23
Šťáva z pomerančů a grepů	24
Šťáva z mrkve a červené řepy	25

Sladké pro dopoledne

Ananasové dortíky	28
Banány s mákem	29
Borůvkový koláč	30
Cuketové koláčky	31
Cuketové řezy	32
Čokoule	33
Datlové kuličky	34
Hruškádo	35
Hruškovník	36
Chodský koláč	37
Jablka s avokádem	38
Jablka s banánovou čokoládou	39
Jáhlový koláč	40
Jáhlové kuličky	41
Jahodový dort	42
Jednohubky z klíčků s čokoposinkou	43
Jednotlamky	44

Kakaové sušenky s krémem	45
Kokosové koláčky	46
Koláčky Samurajů	47
La Torta Bonisima	48
Makové koláčky a ovocné jednohubky	49
Makové kuličky	50
Makový koláč	51
Mandlové máslo	52
Mangový koláč	53
Mariánovy žezly	54
Ořechová kostka	55
Ořechová roláda	56
Ovesné sušenky	57
Ořechová dýňovka	58
Palačinky s javorovým sirupem	59
Plněné jablko	60
Plněné datle v čokoládě	61
Plněné sušenky	62
Pohanková kaše	63
Sezamové placičky	64
Sušenky s klíčky	65
Tirawmisu	66
Třešňové dortíky	67
Vanilkové rohlíčky	68
Vlašská lískovka	69
Závin	70
Zázvorové perníčky	71

Pikantní pro odpoledne

Bylinkové křupky	74
------------------	----

Cibulové krekry	75
Cukeťáky	76
Cuketové košíčky	77
Cuketové rolky	78
Cuketové špagety s bylinkami	79
Cuketové špagety se salsou	80
Hořčice	81
Hrášková polévka s klíčky	82
Chlebiček s křenovou pomazánkou	83
Karamelová cibule	84
Pizza	85
Kešu sýry	86
Košíčky se špenátem	88
Makadmiový sýr	89
Mandlový sýr	90
Mrkvové karbanátky	91
Mrkvové placky	92
Mrkvový salát	93
Ostré bylinky	94
Paštika ze slunečnicových semínek	95
Pomazánka	96
Thajské tyčinky	97
Závitky z čínského zelí	98
Zeleninové jednohubky	99
Zeleninové saláty	100
Zeleninové talíře	104
Zelové placky	106
Zelové saláty	107



Ananasová šťáva se zázvorem

Ingredience:

Ananas

Kousek zázvoru

Mletá skořice

Ananas okrájíme a odšťavníme. Současně odšťavníme kousek zázvoru. Šťávu nalejeme do sklenice a posypeme skořicí. Zázvor a skořici přidávám pro zahřátí v podzimních a zimních měsících.

V Latinské Americe se ananas od pradávna používá jako léčivka při nemocech z nachlazení, střevních parazitech, horečce, astmatu, zácpě stejně jako při zhoubných i nezhoubných tumorech a otocích.

Kromě vitamínu A a biotinu obsahuje ananas všechny vitamíny a 16 minerálních látek, mezi nimi antioxidanty selen, vitamín C a betakaroten, dále mangan, zinek, měď a jód. Směs enzymů obsažená v ananasu bromelin snižuje příliš vysoký krevní tlak, podporuje trávení a pročišťuje krev. Tento enzym rozpouští zbytky bílkovin ve střevech, střevní parazity a také usazeniny v tepnách.

Ananas odvodňuje, pročišťuje, odbourává jedy a je ideálním dietetickým ovocem.

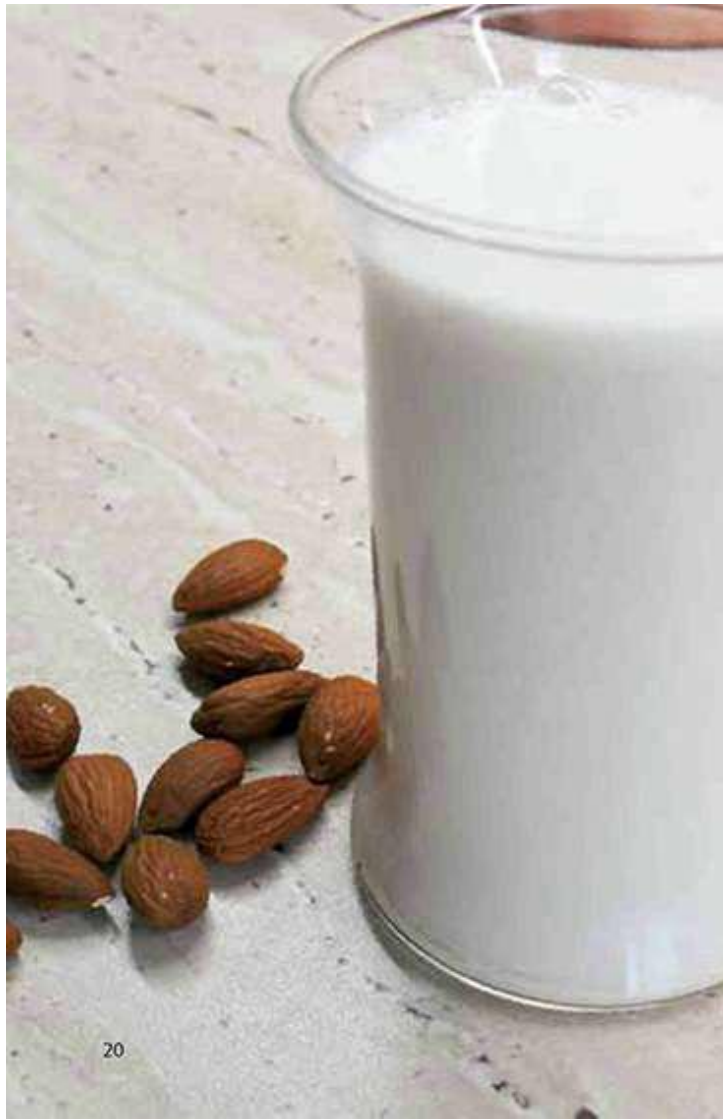


Bylinková voda

Bylinková voda je „vílí nápoj“ :-). Už jen to krásné ráno, kdy obcházím zahrádku a louku za plotem a sbírám bylinky, některé ještě naplněné ranní rosou. Zaliji je studenou vodou.

Nejlepší by byla voda ze studánky, ale tu tady nikde nemáme. Dávám tak alespoň vodu filtrovanou. Bylinky nechávám macerovat minimálně 4 hodiny. Džbán dávám na sluníčko, mám pocit, že je pak voda plná sluneční energie).





Mandlové mléko

Mandle namočíme na 12 hod. do studené vody. Polovinu oloupeme, vložíme do mixeru, přidáme druhou polovinu neloupaných mandlí, vodu a řádně promixujeme (cca 5 minut). Pak scedíme přes sítko. Zbylou hmotu uchováme v lednici pro další tvoření.

Můžeme do mléka přidat raw kakao a znovu promixovat, je to vynikající „čokoláda“.

Mandlové mléko používám při tvorbě různých náplní nebo těst.



Šťáva z granátových jableček

Přírodní džus z granátového jablka působí blahodárně na léčbu mnoha onemocnění včetně těch nejzávažnějších. Obsahuje řadu různých látek s příznivým účinkem na celkovou fyzickou kondici.

Bio granátová šťáva má vysoký obsah vitamínů, minerálů, organických kyselin a antioxidantů.

Obsahuje řadu organických kyselin, zejména kyselinu citrónovou, ve vodě rozpustné polyfenoly, šest esenciálních a devět neesenciálních aminokyselin. Kromě toho, že džus z granátových jablek je velmi bohatý na cukr a vitamíny C, B (B1 a B2), E, A a PP, má v sobě řadu minerálů. Jde například o zinek, vápník, fosfor, magnézium, sodík, železo podporující krvetvorbu a draslík, jež je nezbytný pro tvorbu a přenos nervových signálů. Šťáva obsahuje také vysoké množství antioxidantů, často se uvádí, že nejvíce ze všech druhů ovoce.

Mezi nejznámější patří flavonoidy, které mají pozitivní vliv zejména na cévy.





Exotická čokoláda – koktejl

Ingredience na 2 porce:

½ šálku konopných
semen 2 lžíce raw kakaa
4 lžíce agáve sirupu
Kousek zázvoru
Šťáva z 1
pomeranče
½ šálku čisté vody

Vše dobře promixujeme a podáváme.



Banánový koktejl

Ingredience na 1 porci:

2 banány

Šťáva z 1

citronu Šťáva z

1 pomeranče 2

snítky čerstvé

máty

Vše promixujeme a podáváme.

Šťáva z jablek

Žádné jiné ovoce nehraje tak významnou roli v křesťanské tradici, antických pověstech, pohanských mýtech a dochované lidové tradici jako právě jablko: je symbolem lásky, plodnosti a krásy, pokušení a hříchu. Biblický příběh o Evě, pro niž bylo jablko příčinou pádu, je nejen nejznámější, ale také nejsymboličtější v celé této řadě.

Výhodou jablek je, že na rozdíl od mnohého jiného ovoce nám při dodržení správných skladovacích podmínek vydrží dlouhé měsíce. Mohou být tedy naší **přírozenou a čerstvou zásobárnou vitaminů a minerálů po celý rok**. V jablku najdeme mnoho **vitaminu C**, v dužině, ale hlavně ve slupce. Neméně důležité jsou minerály uložené v těchto plodech, především **hořčík, železo, vápník a draslík**. Jablko nám nabízí i mnoho **karotenu**, přírodního antioxidantu, a spoustu **pektinu**, který je tím pravým čističem našeho těla. Kombinace těchto důležitých látek dělá z jablek opravdového anděla strážného našeho zdraví a **posiluje naši imunitu**.

Naši předkové si jablek velmi vážili a věděli, že pravidelnou konzumací alespoň jednoho jablka denně si udrží pevné zdraví a vyvarují se zdravotním problémům.

Jablečné šťávy povzbuzují činnost dolních oddílů střeva, jestliže se pijí na lačný žaludek.



Šťáva z pomerančů a grepů

Pomeranče obsahují asi 87 % vody a jsou bohaté na draslík, vápník a hořčík. Mimoto obsahují křemík. Pro svůj obsah citrónových a jiných ovocných kyselin patří tyto plody k našemu nejcennějšímu ovoci. Mají vysoký obsah vitamínu A, B a C. Existuje jen málo ovocných plodů, jejichž alkalický (zásaditý) účinek se při překyselení těla dostaví tak rychle jako u pomerančů. Proto je často pomerančová šťáva tou nejhodnotnější, která se pije při postní kúře. Strava složená z dostatečného množství pomerančů a pomerančové šťávy, po dobu tří až šesti dnů (bez jakýchkoli jiných potravin), se ukázala být nanejvýš prospěšná. Neexistují žádné jiné plody, které by měly (od dětství až do vysokého věku) tak dalekosáhlé účinky. Šťáva se má vypít do patnácti minut po vytlačení, protože rychle oxiduje.



Grapefruity jsou prokazatelně jedny z nejhodnotnějších ovocných plodů při odstraňování nebo rozpouštění anorganického vápníku, který se, jako třeba při artritidě, usadil v chrupavce kloubů jako důsledek nadměrné konzumace výrobků z bílé mouky. Účinnou substancí je organická kyselina salicylová, která pomáhá rozpustit tento anorganický vápník v těle. Grapefruity jsou také bohaté na ostatní ovocné kyseliny a cukry. Obsahují 87 % vody a mají mnoho draslíku, jakož i jiných alkalických prvků. Nikdy nepřidávejte ke grapefruitům cukr, protože kyseliny způsobují v těle jeho kvašení. Tento ovocný plod potom reaguje v těle spíše kyselé než zásaditě (alkalicky).



Šťáva z mrkve a červené řepy

Šťávy jsou tekuté potraviny, které obsahují čistou, organickou vodu nejlepší kvality.

Smysl pití šťáv spočívá v tom, učinit tělo schopným přijímat všechny živoucí účinné látky z ovoce a zeleniny co nejrychlejším způsobem, bez zatížení zažívacího ústrojí prací, potřebnou k zpracování celulózy.

Karotková šťáva přispívá k normalizaci všech tělesných funkcí. Je nejlepším zdrojem vitamínu A, který může tělo rychle přijmout. Bohatě obsahuje také vitaminy B, C, D a K. Povzbuzuje chuť k jídlu a napomáhá trávení.

Pomáhá zachovat zuby a strukturu kostí. Je přirozeným prostředkem proti tvorbě vředů a otoků a velmi zvyšuje odolnost proti infekcím. Zabraňuje onemocnění očí, zánětu krčních mandlí, vedlejších nosních dutin a všeobecně dýchacích orgánů. Chrání nervový systém a je nedostiž-

ným, posilujícím a vitalizujícím prostředkem.



Šťáva z červené řepy je velmi hodnotná pro tvorbu červených krvinek a vůbec k celkovému posílení organismu. Obsah železa v červené řepě není sice příliš vysoký, ale toto železo má takovou kvalitu, že je vynikající výživou pro červené krvinky.

Směs s karotkou dodává mimoto fosfor, síru, draslík a jiné alkalické (zásadité) prvky. Dohromady s vysokým obsahem vitamínu A je tato směs ideální, přirozený tvůrce

krve.

sladké pro dopoledne





Ananasové dortíky

Ingredience:

2 šálky vypeckovaných

datlí Šálek jáhlové mouky

½ šálku šťávy z čerstvého ananasu

Lžička skořice

Datle umeleme, přidáme jáhlovou mouku, ananasovou šťávu, skořici a vypracujeme vláčné těsto, které vtlačujeme do malého kulatého vykrajovátka a tvoříme dortíky (prům. cca 5 cm).

Naneseme kešu krém:

Půl šálku kešu ořechů namočíme do čisté vody na 12 hod., poté umeleme na jemno, přidáme půl šálku jemně mletého čerstvého kokosu, kokosové mléko a lžičku mleté vanilky.

Na kešu krém navrstvíme jemně mletý nebo vylisovaný ananas.

Dáme zchladit do ledničky.



Banány s mákem

Banány s mákem byly na počátku mého tvoření receptů. Stačí nakrájet banány, namlet mák a dobrota je hotová.





Borůvkový koláč

Ingredience:

1 šálek datlí
½ šálku pohanky
¼ šálku ořechů (lískové, kešu)
¼ šálku lněných semínek
¼ šálku neloupaných mandlí
1 avokádo
1 šálek borůvek
Brusinky na
posyp
Slunečnicové semínko na posyp

Pohanku namočíme na 4 hod. do čisté vody a umeleme s datlemi. Přidáme jemně nasekané ořechy. Utvoříme placku, kterou potřeme lněným semínkem (namočeným na 2 hod. v čisté vodě).

Náplň:

Mandle namočíme na 4 hod. do čisté vody, vodu slijeme, mandle propláchneme, přidáme šálek čisté vody a umixujeme mléko. Necedíme, přidáme avokádo, borůvky a umixujeme.



Cuketové koláčky

Ingredience:

1 šálek jemně strouhané cukety

½ jemně strouhaného manga

2 šálky jemně mletých mandlí

Rukou rozmačkaný pomeranč

1 lžička vanilky

1 lžička skořice

Nahrubo krájené vlašské ořechy

Z přísad kromě vlašských ořechů zpracujeme těsto, utvoříme kuličky a obalíme je ve zmíněných ořechách. Do kuličky utvoříme důlek a vytvoříme tak koláček.

Sušíme v sušičce cca 3 hod., na povrchu jsou suché a uvnitř zůstanou vlhké.

Důlek pak naplníme jemně strouhanými jablky a můžeme ozdobit kuličkou rybízu (na obr. je kulička Klanopražky české).



Cuketové řezy

Ingredience:

¼ šálku kokosového oleje

½ šálku agáve sirupu

1 ½ šálku ovesné celozrnné mouky 1 ½ šálku nastrouhané cukety

¾ šálku nastrouhaných jablek

½ šálku nasekaných různých

ořechů 1 lžička jedlé sody

1 lžička vanilky

½ lžičky skořice

2 lžíce raw kakaa

2 lžíce kousků raw čokolády (čokoládových bobů)

Ingredience smícháme a utvoříme placku.

Navrstvíme mandlovou nádivku a zalijeme čokoládou. Necháme ztuhnout v lednici.



32



Mandlová nádivka:

Š
á
l
e
k

m
a
n
d
l
í

Š
ť
á
v
a

z
e

2

c
i
t
r
o
n
ů

4 lžíce agáve sirupu

Mandle namočíme na cca 12 hod. do vody, oloupeme a umixujeme s citronovou šťávou a sirupem.

Čokoláda:

4 lžíce raw

kakaa 6 lžic

karobu

3 lžíce kokosového

oleje Vlažná voda dle

potřeby



Náplň:

3 lžíce mletého máku
 1 lžíce mletého konopného semínka
 1 lžíce mletého sezamu natural
 Mandlové mléko dle potřeby
 2 lžíce avokádového sirupu

Smícháme a utvoříme poměrně tuhou náplň.

Čokoláda:

6 lžic raw kakaa
 3 lžíce kokosového oleje
 3 lžíce avokádového sirupu
 Dle potřeby kokosové (nebo mandlové) mléko

Vše promícháme v hnětači (cca 15 minut).

Čokoule

Ingredience:

2 šálky jáhlové mouky
 Šálek jemně mletého čerstvého
 kokosu 1 lžíce kokosového oleje
 V případě potřeby kokosové mléko

Ingredience smícháme a uhněteme vláčné těsto.
 Vyválíme váleček a rozdělíme jej na stejné dílky. Z dílků
 utvoříme placičky, do kterých vložíme kuličky náplně.
 Vytvoříme koule, které namočíme do čokolády a dáme
 na mřížce ztuhnout do ledničky.





Datlové kuličky

Ingredience:

1 šálek čerstvého mletého kokosu
1 šálek jáhlové mouky
1 šálek vypeckovaných bio
datlí 1 lžíce kokosového oleje
1 lžička skořice

Tvoříme kuličky, které obalíme

- a) v kokosu
- b) v raw kakau



Hruškádo

Ingredience:

2 jablka

1 avokádo

2 zralé sladké hrušky

1 lžička skořice

Avokádo a hrušky mixujeme, navrstvíme na nakrájená jablka a posypeme skořicí.

Přišla si pochutnat i včelka :-).





Hruškovník

Ingredience:

2 šálky mandlí
1 šálek lískových ořechů
1 šálek Goji
½ šálku mandlového mléka

Mandle namočíme na cca 12 hod. do čisté vody. Vodu slijeme, mandle opláchneme a oloupeme. Umixujeme, přidáme lískové ořechy, mandlové mléko, Goji a promixujeme.

Hrušková směs:

8 zralých hrušek (neoloupané)
3 snítky čerstvé máty
Šťáva z jednoho citronu

4 hrušky umixujeme s citronovou šťávou a mátou a přidáme na kousky nakrájené zbylé 4 hrušky.





Tvarohová (Tofu) náplň:

1 Tofu natural rozmixujeme se 4 lžícemi avokádového sirupu. Vmícháme předem máčené rozinky. Touto náplní natřeme ve vrstvě celý koláč.

Maková náplň:

5 lžic čerstvě mletého máku
 ½ šálku mandlového mléka
 Avokádový sirup nebo rýžový slad dle chuti

Sezamová náplň:

4 lžice čerstvě mletého sezamu natural
 ¼ šálku mandlového mléka Avokádový sirup

Konopná náplň:

3 lžice čerstvě mletého konopného semínka
 ¼ šálku mandlového mléka
 Avokádový sirup

Jablečná náplň:

1 strouhané jablko
 Rozinky

Chodský koláč

Ingredience:

1 šálek oloupaných mletých mandlí
 1 šálek ovesné mouky
 Čistá voda dle potřeby
 ½ lžičky jedlé sody

Ingredience smícháme a uhněteme vláčné těsto, ze kterého vytvoříme koláč .





Jablka s avokádem

Ingredience:

1 banán (nebo šálek borůvek)

1 avokádo

½ lžičky skořice

2 jablka

Banán (borůvky) umixujeme s avokádem a se skořicí.
Do misky nakrájíme jablka a zalijeme připravenou
směsí. Můžeme polít rýžovým sladem.



Jablka s banánovou čokoládou

Ingredience:

1 banán

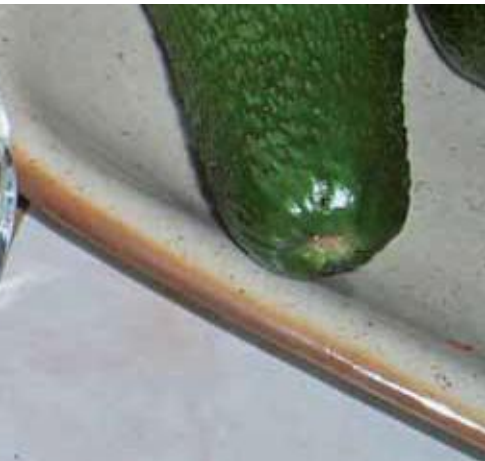
2 lžice karobu

Šťáva z půlky citronu (může být citron i s dužinou) 1 lžice medu

2 jablka

Naklíčená slunečnicová semínka

Banány, karob, med a citronovou šťávu lehce umixujeme (stačí pár otáček) a nalijeme na krájená jablka. Posypeme naklíčenými semínky. Jako pozdní snídani zasytí na dlouhou dobu.



Jáhlový koláč

Ingredience:

1 šálek jáhlové mouky

1 šálek jemně mletého čerstvého

kokosu 1 lžíce kokosového oleje

V případě potřeby kokosové mléko na rozředění těsta

Ingredience smícháme a uhněteme vláčné těsto. Formu vyložíme potravinářskou folií a těsto natlačíme do formy. Přikryjeme folií a dáme ztuhnout do ledničky.

Maková náplň:

1 šálek čerstvě mletého máku

½ šálku mandlového mléka

2 lžíce avokádového sirupu nebo rýžového

sladu Rozinky dle chuti

Sezamová náplň:

½ šálku sezamu natural

¼ šálku mandlového mléka

2 lžíce avokádového sirupu

Sezamová náplň s čokoládou:

½ šálku konopného semínka

¼ šálku mandlového mléka

2 lžíce avokádového sirupu

Náplň je zalitá raw čokoládou.

Jablečná náplň:

2 strouhaná jablka

¼ šálku máčených datlí

Kousek čerstvého zázvoru

Šťáva z 1 citronu

Rozinky dle chuti

Můžeme tvořit různé náplně dle vlastní fantazie a chuti.



Jáhlové kuličky

Ingredience:

1 šálek jáhlové mouky

2 lžice agáve sirupu

Voda dle potřeby

Karob

Z ingrediencí zpracujeme vláčné těsto, utvoříme kuličky a obalíme v karobu.



Jahodový dort

Těsto:

1 šálek ovesné

mouky 1 šálek datlí

½ šálku mletého kokosu

½ šálku kokosového mléka

Koření mleté: lžička skořice, půl lžičky kardamomu,
půl lžičky koriandru

Smícháme ovesnou mouku s kokosem, kokosovým mlékem a umletými datlemi, přidáme mleté koření a vytvoříme spodní placku.



Světlý krém:

Šálek kešu ořechů namočíme do čisté vody na 12 hod., poté umeleme na jemno, přidáme šálek jemně mletého kokosu, kokosové mléko (z 1 kokosového ořechu) a 3 lžíce agáve sirupu. Krém dáme ztuhnout do ledničky a pak nanese na základní placku.

Čokoláda:

Umixujeme 4 lžíce raw kaka, 2 lžíce kokosového oleje, dle potřeby přidáme kokosové mléko, nanese na krém a dáme zchladit.

Jahodový krém:

1 šálek kešu ořechů (namočených v čisté vodě 12 hod.) 1 šálek mletého kokosového ořechu

1 šálek jahod

(mohou být

mražené) 3

lžíce agáve

sirupu

2 lžíce kokosového oleje

Kešu ořechy umeleme, smícháme s kokosem, přidáme umixované jahody, agáve sirup a kokosový olej.

Jednohubky z klíčků s čokopusinkou

Ingredience:

2 lžíce naklíčeného žita
2 lžíce naklíčeného slunečnicového semínka
1 šálek kešu oříšků
Šťáva z jednoho citronu

Oříšky umeleme, smícháme se semínky a citronovou šťávou. Tvoříme malé placičky, které ozdobíme banánem a kopečkem čokolády.

Čokoláda:

1 zralé avokádo
½ šálku vypeckovaných bio datlí
2 lžíce raw kaka

Vypeckované datle namočíme na 2 hod. do vody a pak je umixujeme s avokádem a mletým raw kakaem.







Jednotlamky

Základ – těsto:

2 šálky ovesné mouky

1 lžíce kokosového oleje

1 šálek vypeckovaných bio datlí

Datle namočíme na cca 4 hod. do vody, umeleme, přidáme ovesnou mouku, kokosový olej a vytvoříme placičky nebo košíčky.

Naneseme nádivku:

1 šálek jáhlové mouky

1 šálek lískových ořechů

3 lžíce rýžového sladu

Ořechy nasekáme na drobno, přidáme ostatní ingredience a navrstvíme na placičky. Přelijeme raw čokoládou a dáme zchladit do ledničky.



Kakaové sušenky s krémem

Ingredience:

1 šálek ovesné mouky

2 lžice raw kakaa

2 lžice kokosového

oleje 4 lžice agáve

sirupu

Dle potřeby studená čistá voda

1 lžička jedlé sody

Ingredience smícháme a uhněteme vláčné těsto.

Rozválíme jej mezi folií a vykrajujeme tvary.

Naplníme krémem:

Tmavý skořicový:

½ šálku vlašských ořechů

1 lžice kokosového

oleje 1 lžice agáve

sirupu

1 lžička skořice

Světlý vanilkový:

½ šálku oloupaných mandlí

1 lžice kokosového oleje

1 lžice agáve sirupu

1 lžička mleté

vanilky





Kokosové koláčky

Ingredience:

- 1 šálek pohanky
- 1 šálek sezamu natural
- 1 šálek čerstvého mletého kokosu
- ½ šálku kokosového mléka
- 1 lžička skořice
- ½ lžičky hřebíčku

Pohanku a kokos umeleme, přidáme kokosové mléko, celý sezam a koření. Mezi folií vyválíme placku, ze které vykrajujeme kolečka, nebo můžeme rukou tvořit placičky.

Nádivky:

maková (umletý mák a mandlové mléko), jemně umletá jablka

Navrstvíme nádivku, ozdobíme ořechem a sušíme cca 4 hodiny při teplotě 35° C (nemusí se sušit, jsou vynikající čerstvé).

Koláčky Samurajů

Ingredience:

1 šálek celozrnné rýže
1 šálek černého sezamu
½ šálku sezamu
natural 2 lžíce
rýžového sladu

Rýži namočíme do studené vody. Druhý den ji řádně propláchneme a rozdělíme na dvě poloviny. Jednu polovinu dáme klíčit, druhou polovinu opět namočíme a máčíme ji tak s denním řádným proplachováním 3 dny.



Po 3 dnech umeleme máčenou rýži. Přidáme nemletý sezam natural, naklíčenou rýži a osladíme rýžovým sladem.

Z těsta vytvoříme placičky, nebo kuličky, které hned jíme. Jsou velmi výživné a chutné, obsahují kromě jiných výživových látek velké množství vápníku. Sezam je dvoumilimetrové semínko, které je nejstarším kořením na světě, ukrývá se v něm velká léčivá síla. Obyvatelé východu již po staletí znali jeho léčivé schopnosti. V dávném věku si tyto koláčky připravovali Samurajové na své dlouhé bojové cesty.

La Torta bonisima

Ingredience:

Naklíčené žito, pohanka, neloupaný sezam, amarant
(od každé suroviny 2 lžíce)

½ šálku mandlí

½ šálku vlašských ořechů

½ šálku lískových

ořechů 1 šálek

namočených datlí

½ šálku Klanoprašky čínské

3 lžičky mleté skořice

2 lžíce raw kakaa



aw kakaa 4 lžíce
karobu
2 lžíce kokosového
oleje Vlažná voda dle
potřeby

Promixujeme všechny přísady. Utvoříme na
plata v sušičce dva koláče a na teplotu 35° C
sušíme (cca 8 hodin). Jednu usušenou
placku potřeme polovinou krému,
naskládáme banány a navršíme druhou
polovinu krému. Přiklopíme druhou placku a
polijeme čokoládou.

Krém:

1 avokádo
½ šálku datlí
2 lžíce raw kakaa

Čokoláda:

2

l

ž

í

c

e

r

Makové koláčky a ovocné jednohubky

Ingredience:

4 lžíce máku
4 lžíce sezamu natural
2 lžíce naklíčeného sezamu natural
1 lžíce semínka ostropestřce
4 lžíce konopného semínka
1 šálek vypeckovaných
datlí

Datle namočíme na 4 hod. do vody a umeleme. Semínka máku, sezamu, konopí a ostropestřce umeleme a smícháme s těstem z datlí. Vytvoříme placičky, které potřeme raw čokoládou a posypeme naklíčeným sezamem

Na **ovocné jednohubky** použijeme ovoce, které máme rádi. Můžeme je polít raw čokoládou.

Čokoláda:

4 lžíce raw kakaa
2 lžíce kokosového oleje
2 lžíce agáve sirupu
Vlažná voda na
rozředění



Makové kuličky

Ingredience:

½ šálku máku

½ šálku černého sezamu

¼ šálku strouhaného kokosu

Šťáva z 1 citronu a 1
pomeranče

Semínka umeleme, přidáme kokos, šťávu z citronu
a pomeranče a tvoříme kuličky.



Sezam s rýžovými klíčky

Ingredience:

1 šálek naklíčené rýže natural

½ šálku makadmiových ořechů

½ šálku černého sezamu

1 lžíce semínka

ostropestřice Šťáva z 1
citronu

2 lžíce medu

1 lžička mleté
skořice Jablko

Rýži řádně propláchneme a namočíme na 12 hod. do čisté
vody a pak dáme na 5 dní klíčit. Ořechy a semínka
umeleme, přidáme naklíčenou rýži a ostatní ingredience. Ze



Vlažná voda
na rozředění

Maková náplň:

3 lžíce čerstvě mletého máku
3 lžíce čerstvě mletého konopného
semínka 3 lžíce čerstvě mletého sezamu
natural
1 lžíce čerstvě mletého ostropestřce
½ šálku mandlového
mléka 2 lžíce avokádového
sirupu

Čokoláda:

6 lžic raw kakaa
2 lžíce kokosového oleje
4 lžíce agáve sirupu



Makový koláč

Ingredience:

4 lžíce žitného zrna

½ šálku pohanky 1 šálek
datlí

½ šálku makadmiových ořechů

¼ šálku mandlí

¼ šálku kešu ořechů

¼ šálku lískových ořechů

Těsto:

Žito a pohanku naklíčíme (3 dny), polovinu umeleme

s předem namočenými datlemi, přidáme druhou polovinu celých

klíčků, hrubě mleté ořechy, mandle (namočíme na 12 hod. do vody

a oloupeme) a utvoříme placku

Mandlové máslo

Mandle namočíme na 12 hod. do čisté studené vody. Pokud bychom je spařili horkou vodou, už by to nebyla živá potravina. Oloupeme a umixujeme při nejvyšší rychlosti (cca 5 minut). Máslo můžeme použít jako základ pro tvorbu sladkých dortů, koláčů a krémů, ale také pro pikantní recepty.



Mangový koláč

Základní těsto:

2 šálky
mandlí
2 šálky rozinek

Mandle namočíme na 12 hod. a oloupeme. Rozinky umixujeme s mandlemi poměrně na hrubo a utvoříme koláč.

Tvarohová nádivka:

2 šálky
kešu
¼ šálku medu
4 lžice agáve sirupu
Šťáva z 1 citronu
½ lžičky vanilky

Umixujeme na jemno a navrstvíme na koláč.

Mangové

pyré:

4 šálky nakrájeného manga
2 lžice kokosového oleje



Ze dvou šálků umixujeme pyré, přidáme 2 šálky krájeného manga, kokosový olej a navrstvíme jej na tvarohovou nádivku.

Mariánovy řezy

Tmavé těsto:

2 šálky vypeckovaných datlí

2 šálky ořechů: vlašské, lískové, mandle

Datle namočíme na cca 12 hod. do čisté vody. Umeleme datle a ořechy a uhněteme těsto, které rozdělíme na dva díly. Z jednoho dílu utvoříme základní placku. Dáme zchladit.



Semínkový krém:

Umeleme dužinu z 1 manga. Zvlášť umeleme 8 lžic konopných a 2 lžice sezam natural semínek a smícháme s mangem. Naneseme na tmavé těsto. Dáme zchladit.

Světlý krém:

Umeleme šálek makadmiových ořechů, přidáme šťávu z 1 citronu a 2 lžice agáve sirupu. Můžeme přidat jemně mletý čerstvý kokosový ořech. Naneseme na semínkový krém. Dáme zchladit.

Pak naneseme druhý díl tmavého těsta. Zalijeme čokoládou (nemusí být).

Čokoláda:

2 lžice raw kakaa, 4 lžice karobu, 2 lžice kokosového oleje. Dle potřeby přidáme kokosové mléko. Naneseme na krém a dáme zchladit.





Ořechová kostka

Ingredience:

½ šálku ovesné mouky
1 šálek neloupaných
mandlí 1 šálek lískových
ořechů
1 šálek lněného semínka
1 šálek sušeného ovoce (nesířené meruňky,
vypeckované datle, rozinky)
1 lžíce kokosového
oleje Čistá voda

Lněné semínko namočíme na 12 hod. do čisté vody.
Mandle, lískové ořechy a sušené ovoce krátce
rozmixujeme na hrubo. Přidáme ovesnou mouku, lněné
semínko, kokosový olej a vodu dle potřeby.
Směs stlačíme rukama do formy a navrstvíme krém.

Krém:

1 šálek oloupaných mandlí (namočíme na 12 hod do
čisté vody)
½ šálku makadmiových
ořechů 2 lžíce kokosového
oleje
Dle chuti agáve sirup

Ořechy a mandle umixuje do máslové konzistence,
přidáme kokosový olej a agáve sirup.

Hořká čokoláda:

4 lžíce raw kakaa
2 lžíce kokosového oleje
Voda na rozředění dle potřeby





Ořechová roláda

Ingredience:

- 1 šálek neloupaných mandlí
- 1 šálek lískových ořechů
- 1 šálek vlašských ořechů
- 1 čerstvý kokos
- 1 šálek vypeckovaných datlí

Datle, ořechy a kokos umeleme. Uhněteme těsto, ze kterého na folii vytvoříme placku. Na placku nakrájíme banány a navrstvíme čokoládovou nádivku.

Čokoládová nádivka:

- 6 lžic raw kakaa
- 2 avokáda
- 2 lžice kokosového oleje
- 2 lžice javorového sirupu

Roládu pomocí folie stočíme a dáme ztuhnout do ledničky.



Ovesné sušenky

Ingredience:

1 šálek ovesné mouky
½ šálku kokosového
mléka 4 lžíce agáve sirupu
½ lžičky jedlé sody

Ingredience smícháme, uhněteme vláčné těsto, vložíme mezi folii a vyválíme placku. Vykrájíme tvary, které můžeme plnit ovocem (banány, jablka atd.). Sušíme v sušičce cca 2 hodiny (nemusí být).





Ořechová dýňovka

Ingredience:

2 šálky vlašských ořechů
½ šálku mandlového mléka
1 šálek dýně
2 menší mrkve
1 sladké jablko
Šťáva z 1 citronu
2 lžičky skořice

Ořechy umeleme, smícháme s mandlovým mlékem a utvoříme základ.

Navrstvíme pyré: dýni umeleme, mrkev a jablka nastrouháme na jemno, přidáme citronovou šťávu a skořici.

Tento recept je skvělým jídlem v době čerstvých vlašských ořechů a dýní.



Palačinky s javorovým sirupem

Ingredience:

2 lžíce lněného semínka

4 lžíce jáhlové mouky

1 lžíce kokosového oleje

1 šálek různého ovoce: meruňky, borůvky,
jahody Javorový sirup

Lněné semínko namočíme na 4 hod. do čisté vody.
Dáme jej do mísy, přidáme jáhlovou mouku, kokosový
olej a promícháme. Přidáme drobně nakrájené ovoce.

Na talířek utvoříme palačinku a dle chuti polijeme
javorovým sirupem.





Plněné jablko

Ingredience:

2 jablka

Kousek zázvoru

Citronová šťáva

Skořice

Jablko vydlabeme lžičkou. Dřeň a zázvor nastrouháme, pokapeme citronovou šťávou a naplníme jablko. Posypeme skořicí. Můžeme ozdobit plody rakytníku, nebo citronem



Plněné datle v čokoládě

Ingredience:

2 šálky vypeckovaných datlí

½ šálku lískových ořechů

½ šálku vlašských ořechů

Kokosové mléko

Lžička vanilky

Ořechy umeleme, přidáme kokosové mléko a vanilku. Datle naplníme ořechovou nádivkou a namáčíme do připravené čokoládové polevy. Rozložíme je na kuchyňskou mřížku a dáme ztuhnout do chladničky. Můžeme je dát do papírových košíčků.

Čokoládová poleva:

6 lžic raw kakaa

3 lžice kokosového oleje

Vlažná voda na
rozředění



**Náplň tmavá:**

1 šálek kešu
ořechů Šťáva z 1
citronu
1 lžíce kokosového
oleje 1 lžíce raw kakaa

Náplň světlá: vynecháme raw kakao.

Pistáciová náplň:

1 šálek pistáciových nesolených
ořechů Šťáva z 1 pomeranče
1 lžíce kokosového oleje

Plněné sušenky

Ingredience:

1 šálek jáhel
1 lžice kokosového
oleje Voda dle
potřeby
3 lžice agáve sirupu
Maková nádivka
(mletý mák, mandlové mléko, agáve
sirup) Jablka, skořice, vlašské ořechy

Jáhly umeleme, smícháme s kokosovým olejem,
agáve sirupem, vodou a uhněteme vláčné těsto. Z
těsta vyválíme mezi dvěma sáčky placku, ze které
vykrajujeme rádýlkem čtverce. Sušenky plníme
makovou nádivkou, nebo strouhanými jablky,
posypeme jemně nasekanými ořechy a skořicí.
Ozdobíme vlašským ořechem. Sušíme do 35° C cca
4 hod. (nemusíme sušit).

Můžeme vykrajovat nebo stříkat různé tvary, které
sušíme (nemusí být) a pak spojujeme krémy z
ořechů.



Pohanková kaše

Ingredience:

½ šálku pohanky
½ šálku neloupaných
mandlí Banány nebo jablka
Skořice
Rýžový slad

Pohanku namočíme do studené čisté vody na cca 12 hod.
Pak ji částečně promixujeme nebo promačkáme rukou.

Mandle namočíme na 12 hodin, polovinu oloupeme a
všechny umixujeme s novou vodou (mixujeme minimálně
5 minut). Vzniklé mléko přecedíme, zbylou směs můžeme
použít pro další tvorbu.

Na pohankovou kaši nakrájíme banány nebo jablka,
posypeme skořicí, zalijeme mandlovým mlékem a
pokapeme rýžovým sladem (nemusí být).





Sezamové placičky

Ingredience:

1 šálek jáhel
½ šálku mandlového
mléka 4 strouhaná
jablka
2 lžičky skořice
½ šálku vlašských
ořechů Rozinky

Sezam natural

Jáhly umeleme, přidáme mandlové mléko, strouhaná jablka, nasekané vlašské ořechy, rozinky, skořici a sezam natural. Sušíme cca 4 hod. (nemusíme sušit, jsou vynikající čerstvé).

Mandlové mléko:

Mandle namočíme na cca 12 hod do čisté vody. Vodu po té slijeme, polovinu mandlí oloupeme, smícháme s mandlemi neloupanými, přidáme šálek čisté vody a umixujeme.



Sušenky s klíčky

Ingredience:

1 šálek kešu, lískových a vlašských ořechů
1 šálek rozinek
1 šálek pohanky
1 šálek lněného semínka
2 lžíce naklíčeného sezamu
natural 2 lžíce naklíčené pohanky
2 jablka
1 lžíce raw kakaových bobů

Lněné semínko, pohanku a rozinky namočíme na cca 4 hod. do vody (každé zvlášť). Ořechy, kakaové boby a rozinky umeleme. Přidáme sezamové klíčky, pohanku a drobně nakrájená jablka a tvoříme placičky.

Sušíme při 35° C cca 4 hod. Můžeme použít čerstvé jako pomazánku na jablka.





Tirawmisu

Banány nakrájíme na půlky a narovnáme ve dvou vrstvách (napříč) na talíř nebo do formy.

Navrstvíme čokoládový krém:

2 lžíce kokosového oleje

6 lžic raw kakaa

2 lžíce agáve sirupu

Vlažná voda na rozředění dle potřeby

Vše umixujeme do hladka a dáme zchladit.

Naneseme kešu krém:

Šálek kešu ořechů namočíme do čisté vody na 12 hod., poté umeleme na jemno, přidáme jemně mletý kokosový ořech, kokosové mléko (z kokosového ořechu), 4 lžíce sirupu z agáve a lžičku vanilky. Dáme zchladit.

Ozdobíme raw čokoládou nebo poprášíme karobem.





Třešňové dortíky

Ingredience:

1 šálek jáhlové mouky
 1 šálek datlí
 1 kokosový ořech
 3 lžice kokosového oleje
 Kokosové mléko
 Koření mleté: skořice, kardamom, koriandr,
 hřebíček, badyán

Těsto světlé:

Umeleme jáhly a smícháme s polovinou čerstvého mletého kokosového ořechu, v případě potřeby přidáme kokosové mléko a uhněteme vláčné těsto.

Těsto tmavé:

Datle namočíme na cca 2 hod. do čisté vody. Umeleme a přidáme mletý čerstvý kokosový ořech a mleté koření. Z obou těst pomocí kulaté formičky utvoříme dortíky.

Třešňová náplň:

2 šálky třešní

Jeden šálek třešní umeleme. Přidáme druhý šálek třešní, který velmi zlehka mixneme.





Vanilkové rohlíčky

½ šálku pohanky
½ šálku ovesné mouky 1
šálek vlašských ořechů 2
lžičky mleté vanilky
4 lžíce agáve sirupu

Pohanku namočíme na 4 hod. do čisté vody, poté umeleme. Přidáme mleté vlašské ořechy, ovesnou mouku, vanilku, sirup agáve a vypracujeme na vále vláčné těsto, ze kterého tvoříme rohlíčky. Sušíme cca 4 hodiny při teplotě 35°C (nemusí být). Rohlíčky máčíme v čokoládě a dáme ztuhnout do ledničky (na mřížce).

Čokoláda:

4 lžíce Raw kakaa
1 lžíce kokosového oleje
2 lžíce agáve sirupu
Vlažná voda na
rozředění



Vlašská lískovka

Ingredience:

- 1 šálek lískových ořechů
- 1 šálek vlašských ořechů
- 2 lžíce raw kakaa
- 1 lžička vanilky
- 1 lžíce agáve sirupu

Všechny ingredience dáme do robotu (mísa s nožem) a umixujeme. Lískovku je třeba uchovávat v lednici v misce bez přístupu vzduchu (maximálně 2 dny).





Jablečná nádivka:

5 jablek
Kousek zázvoru
1 lžička skořice

Jablka a zázvor nastrouháme, navrstvíme na druhou polovinu placky a posypeme skořicí. Obě nádivky posypeme slunečnicovým semínkem a nadrobno nasekanými ořechy. Placku pomocí folie zavineme a dáme do lednice ztuhnout.

Závin

$\frac{1}{2}$ šálku hnědého a zlatého lněného
semínka 1 šálek vypeckovaných datlí

Lněné semínko namočíme na cca 12 hod. do čisté vody. Datle umeleme a smícháme se lněným semínkem. Na folii vytvoříme z této hmoty placku, na kterou dáme níže uvedené nádivky.

Semínková nádivka:

4 lžice máku
2 lžice konopného semínka
2 lžice sezamu natural
 $\frac{1}{2}$ šálku mandlového mléka

Konopná, sezamová semínka a mák umeleme, smícháme s mandlovým mlékem a navrstvíme na polovinu placky.



Zázvorové perníčky

Ingredience:

1 šálek mandlí

1 šálek vypeckovaných datlí

½ šálku zlatého lnu

Šťáva ze 2 pomerančů

Perníkové koření (vlastní míchané)

Čerstvý zázvor

Mandle namočíme na cca 12 hod do čisté vody, oloupeme a umeleme s datlemi. Přidáme len, který necháme cca 1 hod máčet v pomerančové šťávě, koření a jemně strouhaný zázvor (dle chuti).

Z těsta vykrajujeme perníčky nebo můžeme vytvořit placičky, potřít čokoládou a ozdobit ořechem.



pikantni pro odpoledne





Bylinkové křupky

Ingredience:

Šálek lněných semínek

Šálek slunečnicového semínka

4 lžice sezamu natural

3 lžice Tamari

Šálek špenátu

Koření:

pískavice, kurkuma, kmín,

majoránka (1 lžici od každého)

Česneku dle chuti

Bylinky:

kopřiva, pampeliška list, řebříček, sedmikráska květy,
medvědí česnek, petrželka, pažitka, estragon

Semínka namočíme do vody na cca 12 hod. Nakrájíme
bylinky a špenát, smícháme se semínky, přidáme koření,
Tamari a vytvoříme placičky, které sušíme cca 10 hodin.

Voní krásně a i syrové chutnají skvěle.



Cibulové kreky

Ingredience:

3 červené a 3 žluté cibule

Šálek slunečnicového semínka

Šálek lněných semínek

¼ šálku dýňových semínek

¼ šálku sezamu natural

Šálek strouhané cukety

Koření: kmín, chilli, piskavice, kurkuma,

majoránka Lžička bylinkové soli

Semínka namočíme na 12 hod. do vody. Cuketu nastrouháme na jemno, přidáme drobně nakrájenou cibuli a smícháme s ostatními ingrediencemi.. Sušíme je cca 8 hodin. Mají štiplavou chuť a chilli je opravdu záhřevné.





Cukeťáky

Ingredience:

1 cuketa
Šálek pohanky
1 drobně nakrájená cibule
4 stroužky česneku

Pohanku namočíme na 12 hod. do studené vody. Cuketu nastrouháme na jemno. Pohanku rozmělníme rukama, smícháme s cuketou, přidáme koření a tvoříme placičky, na které navrstvíme čatní.

Čatní:

Šálek sušených rajčat
2 rajčata

2 sladká jablka

1 hodně sladká
hruška 1 zelená
paprika Snítku čerstvé
bazalky

Koření:

2 jalovce, 4 nová koření, 5 pepřů, 1 bobkový list, ½ lžičky tymiánu, ½ lžičky šalvěje, ½ lžičky zázvoru, ½ lžičky kari, ½ lžičky mořské soli (nemusí být), chilli dle

chuti Vše umixujeme.

Cuketové košíčky

Ingredience:

2 šálky strouhané
cukety Půl šálku pažitky

Cuketu nastrouháme a necháme odkapat na cedníku cca půl hod. Smícháme s drobně krájenou pažitkou a pomocí kulaté formičky utvoříme košíčky. Ozdobíme celou pažitkou. Můžeme posypat strouhanou mrkví.

Pyré:

Půl šálku sušených rajčat
6 čerstvých rajčat
½ červené papriky
½ zelené papriky
Menší červená
cibule 4 stroužky
česneku
1 lžice oleje
Šťáva z ½ citronu
Bazalka, tymián, saturejka, estragon

Sušená rajčata namočíme do čisté vody na cca 1 hod. Poté je umixujeme s čerstvými rajčaty do hladka. Přidáme ostatní ingredience a krátce promixujeme.

Hranolky z červené řepy:

1 malá červená řepa
1 lžice olivového oleje
1 lžice citronu
Kousek zázvoru
Dobromysl, bazalka

Řepu nastrouháme nebo nakrájíme na jemné hranolky. Ostatní ingredience smícháme, přidáme řepné hranolky a necháme cca 1 hod. v chladu marinovat.





Ingredience smícháme. Rajčata nakrájíme podélně na čtvrtky, papriky na jemné kroužky a vložíme do marinády. Necháme marinovat minimálně 4 hod.

Na obrázku je „rýže“ (jemně nasekaný květák), cuketové rolky, rajčata a papriky v marinádě a „karbanátky“ (viz. recept Thajské tyčinky nesušeno).

Cuketové rolky

Rolky:

1 menší
cuketu Římský
salát Mandlový
sýr Mrkev

Cuketu nakrájíme na plátky, namažeme mandlovým sýrem (viz. recept mandlový sýr), poklademe plátkem salátu, jemně krájenými proužky mrkve a stočíme.

Rajčata a paprika v estragonové marinádě:

4 stroužky česneku
1 lžička dobromyslu (nebo 2 snítky
čerstvého) 2 lžičky estragonu (nebo 4 snítky
čerstvého)
1 lžička mořské
soli 1 lžička pepře
2 lžíce olivového
oleje Šťáva z 1
citronu
6 rajčat



Cuketové špagety s bylinkami

Ingredience:

1 menší cuketa

Šálek špenátových lístků

3 rajčata

1 červená paprika

1 červená cibule

3 stroužky česneku

Čerstvé bylinky: petrželka, kerblík, kopr, koriandr, bazalka, estragon, dobromysl, majoránka, libeček, pažitka

Na kráječi (super-V-hobel) nakrájíme z cukety špagety. Ostatní ingredience dáme do robotu (mísa s nožem) a několika otáčkami nakrájíme zeleninu na drobno a zároveň promícháme všechny ingredience.

Tato „bylinková salsa“ vznikla tak, že jsem obešla zahrádku a natrhala bylinky. Je opravdu vynikajícím chuťovým zážitkem.



Cuketové špagety se salsou

Ingredience:

1 menší cuketa

2 rajčata

1 paprika zelená

1 paprika červená

½ lžičky soli

1 lžička sušené bazalky (nebo snítka čerstvé)

Na kráječi (super-V-hobel) nakrájíme z cukety špagety. Ostatní ingredience dáme do robotu (mísa s nožem) a několika otáčkami nakrájíme zeleninu na drobno a zároveň promícháme všechny ingredience.



Hořčice

Ingredience:

Šálek semínek černé a světlé hořčice

Šťáva ze 2 citrónů

2 lžičky

medu Čistá

voda

Hořčičná semínka umeleme, smícháme se šťávou z citronů, medem a rozředíme čistou vodou.

Můžeme si vytvořit hořčice chuťově rozmanité přidáním např. bylinek. Hořčice získává svou ostrost smícháním s vodou, dojde zde k aktivaci enzymové činnosti.





Hrášková polévka s klíčky

Ingredience:

Šálek hrášku (čerstvý, v zimě mražený)

Koření (od každého ¼ lžičky): kurkuma, mletý kmín,
pískavice řecké seno, koriandr
Naklíčený sezam

Hrášek a koření rozmixujeme s vodou, přidáme celý hrášek a ve vodní lázni polévku opatrně přehřejeme na 37°C. Můžeme také mixovat již s ohřátou vodou.

Polévku dáme do misky a přidáme naklíčený sezam nebo jiná semínka či obilovinu (alfu-alfu, pohanku, pískavici, slunečnici atd.). Můžeme přidat růžičkovou kapustu.

Takto můžeme tvořit polévky z jakékoliv zeleniny či ovoce.



Chlebíček s křenovou pomazánkou

Ingredience:

4 lžíce žita
1 lžíce sezamu
natural 1 cibule
2 stroužky česneku
1 lžička provensálského
koření 1 lžička bylinkové
mořské soli
¼ lžičky jedlé sody

Žito a sezam umeleme. Rozmixujeme lehce cibuli a
česnek. Smícháme s moukou, přidáme koření, sodu, sůl a
podle potřeby vodu. Vytvoříme vláčné těsto. Z něj
můžeme tvořit různé tvary chlebíčků.



Ingredience:

Avokádo
1 lžíce strouhaného křenu
1 mrkev
Kousek celeru
Bylinková mořská sůl
Koření: kurkuma, kmín, pískavice, zázvor, majoránka

Mrkev, křen, celer nastroháme na jemno. Avokádo,
strouhanou zeleninu a koření dáme do mixeru, přidáme

trochu vody a rozmixujeme. Mažeme na sušený chlebiček.

Karamelová cibule

Ingredience:

Šálek datlí

3 lžíce Tamari

2 lžíce olivového oleje

¼ šálku vody

5 velkých cibulí nakrájených na tenké plátky

Všechny ingredience kromě cibule umixujeme do hladka. Směs dáme do misky a namočíme do ní nakrájenou cibuli, necháme máčet min. hodinu za občasného promíchání. Sušíme 2 až 3 hodiny, až se směs spojí a částečně se vysuší. Karamelovou cibuli můžeme použít na pizzu, na různé placky nebo na zeleninu.





Pizza

Pohankový základ:

500g pohanky, klíčená několik dní, dokud má malé klíčky 2 avokáda

3 lžičky italského koření složení: česnek, cibule, chilli, nové koření, bobkový list, hořčice, fenykl, muškátový květ, kerblík (je lépe si vyrobit vlastní)

½ šálku na slunci sušených rajčat

3 lžíce citronové šťávy

Rozmixujeme přísady do konzistence pasty (část pohankových klíčků přidáme celých).

Sýr: viz mandlový sýr

Rajčatová pasta:

šálek sušených rajčat (máčené po dobu 2 hodin) 3 rajčata

čajová lžička sušené bazalky

1 lžička sušeného oregana

½ lžičky tymiánu

2 stroužky

česneku

2 lžíce olivového

oleje 2 lžíce citronu

Všechny ingredience umixujeme do hladka. Pizzu můžeme posypat zelenou paprikou, zeleným salátem, pistáciovými nebo piniovými oříšky. Vytvořila jsem stejným postupem

i „minipizzu“ – sušila jsem ji v sušičce, byla vynikající.





Kešu sýr s pepřem

1 šálek kešu ořechů
1 lžice nutričních kvasnic (hrubě mletých)
¼ lžice cibule v prášku
Špetka muškátového
oříšku
½ lžičky mořské soli
Hrubě drcený pepř na obalení

Bylinkový sýr

1 šálek kešu ořechů
1 lžička mleté zelené cibulky
¼ lžičky citronové šťávy
½ lžičky nutričních kvasnic (hrubě mletých)
¼ lžičky mořské soli
1 lžička nasekané čerstvé bazalky (nebo 1 / 2 lžičky
sušené) 1 lžička nasekaného čerstvého tymiánu (nebo 1 /
2 lžičky sušeného)
Sušená bazalka a tymián na obalení



Česneko-paprikový sýr

1 šálek kešu ořechů
¼ lžičky citronové šťávy
½ lžičky nutričních kvasnic (hrubě mletých)
½ lžičky cibule v prášku
¾ lžičky sušeného česneku
¼ lžičky mořské soli
Paprika na obalení

Sýr s česnekem a koprem

1 šálek kešu ořechů
1 lžička mletého česneku
1 čajová lžička mleté pažitky
1 čajová lžička nutričních kvasnic (hrubě mletých)
¼ lžičky citronové šťávy
¼ lžičky mořské soli
1 čajová lžička cibule v prášku
1 polévková lžíce mletého čerstvého kopru
Jemně mleté mandle, sušený kopr a česnekový prášek na obalení

Sýr s rajčaty

1 šálek kešu ořechů
Šťáva z jednoho citronu
¼ lžičky soli
½ lžičky bílého misa
4 sušená rajčata, nakrájená na jemno
¼ šálku bazalky

Kešu ořechy rozmixujeme nebo umeleme. Pak přidáváme jednotlivé ingredience podle druhu sýra a umixujeme do jemné konzistence. Vytváříme bochánky, které můžeme sušit, nebo můžeme jíst sýry čerstvé.





Košíčky (placičky) se špenátem

Ingredience:

2 šálky jemně strouhané cukety (mladé)

½ čajové lžičky mořské

soli 2 lžíce olivového oleje

¼ šálku máčených lněných semínek

1 šálek namočených a oloupaných mandlí

Umixujeme cuketu a necháme ji odkapat. Přidáme mořskou sůl, olej, mandle a pokračujeme, až je celá směs hladká. Přidáme lněné semínko. Z těsta vytvoříme košíčky (nebo placičky).





Umixujeme hladkou směs, dle potřeby můžeme přidat vodu. Můžeme podávat ihned.

Náplň:

1 avokádo

2 šálky špenátu

¼ šálku čerstvých lístků koriandru

¼ šálku čerstvého kopru (nebo 1
lžička sušeného) 1 lžíce olivového

oleje

½ šálku cukety,
nahrubo krájené

citronová šťáva

podle chuti

2 stroužky česneku

½ lžičky práškové cibule

½ lžičky mořské soli

Špetka muškátového oříšku

2 lžíce sušených nakrájených rajčat (předem máčených)



Makadmiový sýr

Ingredience:

Šálek makadmiových
ořechů Šťáva z ½ citrону
1 lžice lahůdkového droždí
Cibule může být i červená
½ mořská sůl
Stroužek česneku

Ořechy pomeleme, přidáme citronovou šťávu, sůl dle chuti, nadrobno krájenou cibuli, vylisovaný česnek, lžici lahůdkových kvasnic. Vytvoříme těsto, které krájíme nebo rozdrobíme na plátky zeleniny.





Mandlový sýr

Ingredience:

- 1 šálek mandlí
- ¼ šálku citrónové šťávy
- 3 polévkové lžíce olivového oleje
- 1 stroužek česneku (dle chuti i
- 2) 1 a ¼ lžičky mořské soli
- ½ šálku studené vody

Mandle namočíme do čisté vody na cca 12 hod. a pak oloupeme. Přidáme ostatní ingredience a umixujeme do krémové konzistence (cca 10 minut).

Směs zabalíme do fáčoviny (nebo slabé tkaniny), dáme ji na sítko, zatížíme a sítko položíme na misku k zachycení odkapávající vody. Necháme 12 hod. v lednici. Odstraníme tkaninu a utvoříme kulatý koláč nebo malé koláčky. Sušíme při 35° C asi hodinu.

Sýr je vynikající i nesusušený.

Vynikající obměnou je **sýr ze slunečnicových semínek**, postup je stejný, pouze vynecháme olej a sůl, umixujeme a hned jíme.



Mrkvové karbanátky

Ingredience:

1 větší mrkev

1 řapíkatý celer

Šťáva z ½

citronu

2 lžíce slunečnicových

semínek 2 lžíce lněného

semínka Petrželka

1 červená cibule

1 lžička provensálské koření

Koření: pískavice, kurkuma, kmín, čerstvá bazalka

Slunečnicová semínka namočíme na 12 hod. do vody, propláchneme a necháme naklíčit. Mrkev nastrouháme nahrubo, celer a cibuli nakrájíme nadrobno, přidáme nasekanou petrželku, koření a semínka. Utvoříme karbanátky.





Mrkvové placky

Ingredience:

5 větších mrkví

½ šálku slunečnicového semínka

½ šálku lněných semínek

Filtrovaná voda

Sůl mořská nerafinovaná

Lněná semínka namočíme na 12 hod. do vody. Mrkev odšťavníme a šťávu i mrkvovou drť smícháme. Slunečnicové semínko lehce rozmixujeme s trochou vody. Vše smícháme a ze směsi vytvoříme tenké placky. Sušíme při teplotě do 35° C cca 12 hod. Můžeme přidat tymián, bazalku, koriandr, či bylinky podle chuti.

Mrkvový salát

Ingredience:

2 mrkve

Šťáva z 1 citronu

¼ šálku sušených rajčat

2 lžice olivového oleje

Čistá voda dle potřeby

½ šálku naklíčených semínek dle

chuti Čerstvá petrželka

Čerstvá majoránka (případně sušená)

Mrkev nastrouháme, dáme do mixeru, přidáme sušená rajčata (namočená do vody na 2 hod.), šťávu z citronu, olivový olej, trochu čisté vody a umixujeme. Dáme do mísy, přidáme nakrájenou petrželku, majoránku a naklíčená semínka.



Ostré bylinky

Ingredience:

Listová zelenina

½ cibule

1 stroužek česneku

2 lžičky olivového oleje

¼ lžičky kari

Špetka chilli

Mrst bylinek: petrželka, kopr, estragon, koriandr, tymián

Cibuli nakrájíme na drobno, přidáme lisovaný česnek a ostatní ingredience. Bylinky natrháme na drobno a promícháme s ostrou směsí, kterou poklademe listovou zeleninou dle chuti. Na obrázku je list mangoldu.





Paštika ze slunečnicových semínek

Ingredience:

1½ šálku slunečnicových
semínek 1/3 šálku citronové
šťávy
Hrst jarní cibulky
¼ šálku zelené petrželky
1 lžíce Tamari
½ lžičky kayenského pepře
(chilli)

Slunečnicová semínka namočíme do čisté vody na 12 hodin, propláchneme a rozmixujeme. Přidáme ostatní ingredience a krátce domixujeme. Mažeme na plátky zeleniny.





Pomazánka

Ingredience:

Avokádo

½ šálku slunečnicových semínek

½ šálku vody

Lžíce Tamari

Lžička provensálského koření

Čerstvý zázvor

Čerstvý fenykl

Vodu, Tamari a provensálské koření smícháme a v této směsi necháme marinovat slunečnicová semínka. Avokádo umixujeme, přidáme marinovaná semínka, kousek nakrájeného zázvoru, kousek nakrájeného fenyklu a krátce umixujeme. Jíme se syrovou zeleninou.

Thajské tyčinky

Ingredience:

2 šálky kešu
1 šálek sušených rajčat
2 lžíce lněných semínek
3 lžíce olivového oleje
1 lžíce Tamari
1 lžíce agáve
sirupu Sůl a pepř
dle chuti Voda
podle potřeby

Koření:

1 červená chilli paprika
1 stroužek česneku
5-7 bobkových listů
2 lžíce čerstvého nastrohaného
zázvoru 2 lžíce citronové trávy
½ cibule



Kešu, rajčata a lněné semínko namočíme na 4 hod. do vody (každé zvlášť). Přidáme ostatní ingredience včetně bobkového listu a rozmixujeme. Koření nakrájíme nadrobno. Přidáme ke směsi, ze které vytvoříme tyčinky. Sušíme do 35° C do křupava (cca 12 hod.).



Závitky z čínského zelí

Ingredience:

Čínské zelí

Mrkev

Sušená rajčata

Pasta:

1 lžička provensálského koření

¼ lžičky bylinkové soli (nemusí být)

Špetka kayenského pepře (chilli)

Čínské zelí potřeme hodně pastou, posypeme nahrubo nakrájenou mrkví a sušenými rajčaty (máčená cca 1 hod. ve vodě) a zavineme. Zeleninu můžeme obměňovat (salát, kapusta, místo mrkve celer, červenou řepu atd.). Hlavní chuť dá tomuto jídlu pasta. Ostrost volíme dle vlastní chuti.



Zeleninové jednohubky

Plátek okurky, plátek červené cibule, tofu natural (s mořskou solí NIGARI) a kousek brokolice. Je to vynikající večere, toto množství stačí pro dvě osoby, jednohubky jsou velmi syté.



Celerový salát

Ingredience:

1 stonek řapíkatého celeru

½ malého

celeru 1

kedluben

1 zelená paprika

1 lžíce strouhaného

křenu 1 červená cibule

¼ šálku sušených rajčat

2 lžíce olivového oleje

Šťáva z půlky citronu

Rajčata namočíme na 1 hod. do vody. Řapíkatý celer nakrájíme na kolečka, ostatní suroviny na nudličky. Posypeme nastrouhaným křenem, přidáme sušená rajčata a pokapeme olivovým olejem a citronovou šťávou.



Arabský salát

Ingredience:

2 šálky špenátových

lístků 1 bílá cibule

½ šálku vlašských ořechů

Šťáva z 1 granátového jablíčka

3 lžíce agáve sirupu

2 lžíce olivového oleje

V případě chuťové potřeby ¼ lžičky mořské soli

Recept na tento salát jsem získala od arabského obchodníka. Salát je originální svou chutí, kterou mu dodává granátové jablko.



Salát s olivami

Ingredience:

Ledový salát

1 kedluben

1 Červená paprika

½ šálku nepasterizovaných

oliv Šťáva z půlky citronu

2 lžíce olivového oleje

1 lžička provensálského koření

Salát, papriku, kedluben a olivy nakrájíme, pokapeme citronovou šťávou a olivovým olejem a posypeme provensálským kořením.





Salát Tempeh

Ingredience:

Okurky, rajčata, cibule, řapíkatý celer, bílý Tempeh

Marináda:

1 lžice Tamari

2 stroužky česneku

1 lžička provensálského koření

Tempeh nakrájíme na kostky a marinujeme cca 4 hod.

Tempeh je tradiční indonéské jídlo, je to sýr prorostlý

bílou

plísní. Sojové boby jsou fermentovány v plackách do zakouřeně až oříškové chutě. Díky fermentaci získává Tempeh nejen vysoký podíl proteinů, vláknin a vitamínů, ale také intenzivnější aroma. Právě pro jeho výživnou hodnotu je produkt používán ve vegetariánské kuchyni, někdy je i brán jako náhražka masa. Tempeh je zajímavý tím, že obsahuje všechna vitamíny řady B, je to takový vitamínový komplex, včetně vitamínu B12. Vitamín B12 je produktem toho, jak plíseň dýchá.

Není to však už zcela vitariánské jídlo, neboť sojové boby jsou před fermentací tepelně zpracovány.



Jarní salát



Letní salát



Salát s pohankou

Zeleninové talíře

Jednoduchým nakrájením zeleniny na různé tvary a jejich barevnou a chuťovou kombinací se dají vytvořit skvělá jídla, která jsou nejen vynikajícím chuťovým zážitkem, ale jsou lákavé i na pohled.





Tenhle recept mám od Jany Hřebíčkové ze Žamberka, jejíž zelňáky mě „dostaly“



Kvašené zelí ingredience:

1 hlávka bílého
zelí
2 lžíce jemně strouhaného křenu
1 na hrubo nastrouhané jablko
1 na hrubo nakrájená velká bílá cibule
Lžíce mořské soli
Lžička
kmínu

Zelí nakrouháme na nudličky, přidáme ostatní ingredience, promícháme a napěchujeme do kameninové nádoby. Necháme v teple kvasit asi 14 dní.



Zelové placky

Ingredience:

4 šálky kvašeného bílého zelí s křenem 1
větší jemně nastrouhaná mrkev
½ šálku lněného semínka hnědého a zlatého
½ šálku slunečnicového semínka
½ lžičky římského kmínu
¼ lžičky kayenského pepře 1
lžička soli (nemusí být)

Slunečnicové semínko a lněné semínko namočíme na 12 hod.
do čisté vody. Slunečnicové semínko propláchneme a
umixujeme. Přidáme ostatní ingredience. Směs rozetřeme na
sítko do sušičky. Sušíme 12 hodin.

Zelové saláty

Tenhle talíř potěší nejen oko, ale především chuťové pohárky si přijdou na své. Červené zelí s křenem, bílé zelí s koprem, oboje okyselené citronovou šťávou a oslazené agáve sirupem a lehce polité olivovým olejem.

Salát

z mrkve a celeru jsem pokapala olivovým olejem a trochou citronové šťávy. Ozdobu tvoří lístky koriandru. Na druhém obrázku je miska rajčat v estragonové marinádě.



Doporučená literatura:

Sergej Nikitin POZOR! ŠKODLIVÉ POTRAVINY

- Jaké potraviny nemají přirozený původ, ale byly vyrobeny v laboratořích chemických kombinátů?
- Čím se odlišují přírodní majonézy a jogurty od „vylepšených s dlouhodobou trvanlivostí“?
- Co se skrývá pod názvem „potraviny nového typu“?
Odpovědi na všechny tyto a další otázky najdete v této knize. Kromě toho se obeznámíte s jednoduchými prostředky, které vám pomohou vyloučit z organismu škodlivé látky a dozvíte se, jak odlišit původní vysoce kvalitní produkt od levné napodobeniny.

Dr. Johanna Budwig LNĚNÝ OLEJ

Publikace popisuje přínos lněného oleje pro zdraví jako účinnou pomoc proti arterioskleróze, infarktu a rakovině. Knihu napsala dr. Johanna Budwig, světově proslulá biochemička a vědecká pracovnice, sedmkrát nominovaná na Nobelovu cenu. Převrat ve vědeckém světě způsobila nalezením vztahu mezi rakovinou a metabolismem tuků.

Dr. Norman W. Walker

- Omládněte
- Zářící zdraví
- Zdraví a salát
- Zeleninové šťávy
- Tlusté střevo bez zácpy

1866 1984 Dr. Norman W. Walker byl jeden z nejvýznamnějších lékařů zabývajících se zdravím a výzkumem výživy v USA. Jeho knihy byly vzorem mnohým lékařům, vědcům a autorům.

Dr. Walker napsal poslední knihu ve svých 113 letech. Až do své smrti v roce 1984 byl nesmírně činný. Dožil se 118 let. I v tomto věku se věnoval domácím pracím a zahrádkařil. Jezdil na kole, přestože měl již více než 100 roků. Přežil své kritiky a posměváčky. Dnes jej řadíme mezi průkopníky přirozené životosprávy.

Prof. T. Colin Campbell, Ph.D. a M. D. Thomas M. Campbell II ČÍNSKÁ STUDIE

Dílo bylo v USA oceněno jako Kniha roku. Colin Campbell, profesor biochemie výživy na Cornellově univerzitě, zaujímá přední místo ve světovém výzkumu výživy po více než 40 let. Obdržel granty financování výzkumu na více než 70 let. Je autorem více než 350 výzkumných prací.

Jeho odkaz, Čínská studie, je nejobsáhlejší a nejucelenější studií o zdraví a výživě, která kdy byla v dějinách moderní medicíny provedena. Je vyvrcholením 20letého partnerství Cornellovy univerzity, Oxfordské univerzity a Čínské akademie preventivního lékařství.

Robert Morse ZÁZRAČNÁ DETOXIKACE

je kniha, která vás naučí jak zbavit tělo toxinů, ničících vaše zdraví a pomůže zahájit proces úplné buněčné regenerace, vedoucí k opravdovému uzdravení. Obsahuje abecedu detoxikace a odpovídá na základní otázky, které s ní souvisejí.

Kurt Tepperwein PRYČ S KYSELOSTÍ

Jak udržet kyselé a zásadité látky v těle v rovnováze Tajemství dlouhověkosti

Naše tělo je uzpůsobeno tak, že bychom se mohli dožít až 130 let. Ovšem v důsledku současného životního stylu trpíme nemocemi, předčasně stárneme a umíráme. Vnitřní prostředí organismu by mělo mít mírně zásaditý charakter. Chybné návyky ve stravování však vedou k tomu, že se podíl zásaditosti v těle neustále snižuje. Překyselení organismu je potom důvodem většiny nemocí. Kurt Tepperwein, známý německý terapeut a léčitel, ve své knize vysvětluje, proč je překyselení těla tolik nebezpečné a co udělat pro to, abychom znovu obnovili rovnováhu mezi kyselými a zásaditými látkami v těle.

Peter Jentschura, Josef Lohkamper ZDRAVÍ DÍKY ODKYSELENÍ A VYLOUČENÍ ŠKODLIVIN

Tato kniha pohlíží na nemoc a na zdraví ze zcela nové perspektivy a předkládá k veřejné diskusi nový pojem civilizátóza. Čtenář pozná moderní civilizační nemoci z hlediska tří skupin strukturálních poškození, usazování a vylučování. Předkládaná publikace zároveň nabízí nový

pohled na proces léčení a uzdravování. Jedná se o epochální průlom v oblasti zdraví člověka.

Edward Howell ENZYMOVÁ VÝŽIVA

Jak jsou enzymy důležité. Proč je životně důležité, abychom konzumovali svou potravu v přírodním syrovém stavu? Co chybí v našem jídelníčku a proč jsme tak náchylní k nejrůznějším degenerativním chorobám? Který faktor obsažený v potravě hraje klíčovou úlohu při odhalování tajemství dlouhověkosti? Autor, jeden z průkopníků biochemie a dietetiky v Americe, se zabývá nejdůležitějším objeveným faktorem ve výživě od objevu vitaminů a minerálů enzymy, které jsou přítomné v každé syrové potravě.

Christian Opitz VÝŽIVA PRO ČLOVĚKA A ZEMI

Christian OPITZ se narodil roku 1970 v Berlíně. Již během prvních let života vynikal fenomenální inteligencí. Od šesti let se intenzivně zabýval přírodními vědami, především biologií a jadernou fyzikou. Ve dvanácti letech se začal zajímat o oblasti výživy a zdraví v celkovém (holistickém) pojetí.

V následujících sedmi letech rozvinul koncepce otevírající nové směry pro teoretické chápání a praktické užívání přírodních zákonů ve výživě, přírodním léčení a duchovním rozvoji.

Ernst Günter PŘIROZENÁ STRAVA

Proč je tak mnoho lidí nemocných? Proč jsou všechny nemocnice přeplněné a musíme stavět další a další? Co je hlavní příčinou oněch onemocnění? Hlavní příčinou je nepřírozená výživa. Předkládaná práce je výsledkem mnohaletého studia a bádání v léčení nemocných. Hledá odpověď na otázku, proč tak mnoho lidí trpí nejrůznějšími nemocemi, když zvířata žijící ve volné přírodě jsou většinou chorob ušetřeny. Ernst Günter žil více než deset let v USA. Věnoval se otázkám zdravé výživy a ověřil si mnoho praktických poznatků amerických badatelů. Výsledky jsou tak překvapující, že si je nemohl nechat pro sebe.

Helmuth Wandmaker

- Nejzdravější výživa
- Co vám lékaři neřeknou
- Tajemství všech nemocí

Na světě existuje pouze jediná příčina veškerého utrpení a to je zpronevěření se lidstva syrové stravě. To je skutečný „prohřešek“. Vývojem jsme uzpůsobeni syrové stravě. Člověk je jediným živým tvorem na této Zemi, který si potravu vaří a odvykl si od syrové, dále pije mléko a užívá léky. Wandmaker není lékařem. Je obchodníkem, těžce zraněným důstojníkem pěchoty a nositelem vysokých vyznamenání z druhé světové války. Má nejen mnoho zkušeností, prověřených tak říkajíc na vlastní kůži, ale i mnoho obšírných znalostí zdravotnické literatury.

Susannah a Leslie Kenton Ryzí energie

Kniha obsahuje fundované zdůvodnění, proč právě z čerstvých syrových potravin získává naše tělo nejvíc energie. Autorky vycházejí z vlastních zkušeností, ze studia tradičních způsobů stravování i z nejnovějších vědeckých výzkumů. Nabízejí také mnoho praktických rad a předpisů diety ryzí energie.

PŘÍRODNÍ PRODUKTY

BIOOBCHOD.CZ

Navštivte
naše prodejny:

PRAHA 2

Bělehradská 71

PRAHA 4

Metro Háje

HRADEC KRÁLOVÉ

Chelčického 280

TRUTNOV

Jihoslovanská 29

DVŮR KRÁLOVÉ

Švehlova 49

JAROMĚŘ

nám. ČSA 21

- zdravá výživa
- biopotraviny
- biokosmetika
- čaje a byliny
- ekodrogerie

Při nákupu v našem
e-shopu nad 1000 Kč
poštovné zdarma, při
osobním vyzvednutí
5% sleva

Jsme specialisté
na biopotraviny
a biokosmetiku
s tradicí od roku
2001

www.bioobchod.cz



BAZALKA®

VÍC NEŽ BIO

ALTERNATIVNÍ JÍDELNA BAZALKA VE DVORKU

Můžete u nás ochutnat nejrůznější druhy celozrnných koláčů a pizz, zeleninové saláty a rozmanitou, každý den jinou nabídku polévek a pestrých jídel.

Všechny námi nabízené výrobky jsou připravovány dle vlastních receptur a obsahují v maximálně možné míře čerstvé suroviny a pokud to nabídka dodavatelů umožní, suroviny v bio kvalitě.

K. H. Máchy 747
Hradec Králové
Tel.: 739 714 831, 495 512 887
Po Pá 9.00 17.00 hod.

RYCHLÉ OBČERSTVENÍ BAZALKA V KOPEČKU

Pultová prodejna nabízí především občerstvení z vlastní výroby. Specializujeme se především na výrobky pro zákazníky s bezlepkovou dietou. V nabídce jsou základní přirozeně bezlepkové i speciální bezlepkové atestované suroviny, V prodejně lze získat i bezlepkové pečivo, koláče, zákusky, knedlíky nebo listové těsto.

Rokitanského 169
Hradec Králové
Tel.: 775 360 721
Po Pá 7.00 18.00 hod.

PRODEJNA ZDRAVÉ VÝŽIVY A BIOPOTRAVIN BAZALKA BIO

V bezbariérové samoobslužné prodejně můžete nakoupit široký sortiment trvanlivých, chlazených a mražených biopotravin a výrobků zdravé výživy.

Každou středu se na prodejním pultě objevuje čerstvá bio zelenina a bio ovoce podle sezónní nabídky. Najdete u nás i přírodní i certifikovanou kosmetiku a drogerii, knížky.

Gočárova třída 516/18
Hradec Králové
Tel.: 739 714 830, 495 580 249
Po Pá 7.30 18.00 hod., So 8.00 11.30 hod.



PRODEJNA ZDRAVÉ VÝŽIVY



ZDRAVÁ VÝŽIVA

na adrese: tř. Karla IV. 867/12 v Hradci Králové
(mezi kinem Centrál a restaurací Escobara)

- široký sortiment bio potravin, čajů, suchých plodů, potravin pro bezlepkovou dietu.
- pestrá nabídka bio čajů a bio koření Sonnentor
- poradíme Vám, jak zlepšit Vaše zdraví

Otevírací doba: PO-PÁ 7.30 – 18.00 hod.
SO 8.30 – 12.00 hod.

**Přijďte se přesvědčit,
jak mnoho můžete udělat pro své ZDRAVÍČKO**

www.zdravicko.com