

RAW FOOD

módní výstřelek, nebo nový styl?



1

„Ani si nepamatuji, kdy jsem byla nemocná, a asi jsem zastavila čas. Aspoň to říkají lidé, kteří jsou v šoku z mého skutečného věku,“ říká Mirka Malaníková, která před dvěma lety začala jíst pouze syrovou stravu.

TEXT DAGMAR ŠKOLOUDOVÁ



3

SYROVÁ JÍDLA Z RAW KUCHYNĚ

1. PİKANTNÍ THAJSKÉ TYČKY S CHILLI OMAČKOU

Kešu ořechy, sušená rajčata, lněné semínko, tamari, česnek, cibule, chilli papričky rajčata

2. CITRONOVO JAHODOVÝ DORT

Strouhaný kokos, mandle, datle, rozinky, řepná šťáva, kešu ořechy, citrónová šťáva, jahody, kokosový olej, sirup agáve.

3. ZELENINOVÉ CHIPSY Z CUKETY, KAPUSTY, ČERVENÉ REPY, KVĚTÁKU

Ochuceno tamari omáčkou a lahůdkovým droždím.

2

Jestli nedáte dopustit na vepřový řízek a buchty s mákem, asi si budete ťukat na čelo. Miroslava totiž jí jen rostlinné jídlo, pro něž jsou veškeré suroviny zpracovávány nejvýš do teploty 42 °C (raw food znamená česky syrová strava). Proto si zachovávají živou hodnotu všech enzymů a vitamínů. K čemu to je dobré, vysvětluje její dcera Petra: „Po takovémto jídle jsem stejně jako máma mnohem méně nemocná, klasické chřipky, které většina mých známých proleží v horečkách, já překonám lehkou rýmou či kašlem. Raw strava velmi příznivě působí i na psychiku, celkově se cítím výkonnější a plná energie, a navíc jsem zhubla.“ Návrat k ideální váze potvrzuje máma Miroslava.

Ve světě i u nás v Česku nadšených příznivců syrové stravy stále přibývá. Ne proto, že by na jiné jídlo neměli nebo neuměli vařit, ale proto, že pro sebe objevili jeho zdravotní výhody. V každém větším městě najdete raw food restauraci nebo kavárnu a takovou si nakonec v Praze otevřela i Mirka s dcerou. A to přestože jsou i ve vlastním příbuzenstvu pořád za exoty.

„Ze začátku jsem si opravdu vyslechla hodně kritiky a mé počínání považovali někteří příbuzní za naprosté bláznovství. Ještě dnes mi občas řeknou, ať svoji mladší dospívající dceru nenutím jíst raw, vždyť je ve vývinu. Pro mě by to ale znamenalo, že bych jí neměla nutit jíst zdravě,“ přiznává Mirka. Samozřejmě opravdu nikoho nenutí jíst jako ona, vždycky jídlo nabídne a nechá to na osobním rozhodnutí a chuti. „Například můj manžel, který udělal za poslední tři roky pořádný kus cesty od tradičního strážníka přes vegetariánství až k veganství, si rád vezme k obědu do zaměstnání raw menu.“ Dcera Petra se tomu až směje: „Za exoty už můžeme naopak považovat spíše ostatní, když vegany jsme já, mamka, tatka i mladší sestra. Je nám divné, že přes naše prokazatelné argumenty pořád jedí živočišnou stravu.“

Od práva do kuchyně

Raw food je tepelně a chemicky neupravená rostlinná potrava. Patří sem čerstvé



Poznali byste, že to nejsou sestry, ale maminka a dcera? Máma Mirka (vpravo) říká, že děkuje za svůj vzhled své stravě

ovoce, zelenina, ořechy, semena, luštěniny, surové rostlinné oleje, byliny a mořské řasy. Vychází z myšlenky, že tepelná úprava a průmyslové zpracování ničí výživové hodnoty v potravinách a mění jejich molekulární strukturu. Potraviny se tak stávají méně hodnotnými, až zdraví škodlivými. Zachování původní struktury potravin přitom udržuje přirozenou rovnováhu mezi výživovými látkami a zlepšuje trávení a fungování orgánů. Současně z jídla nemizí přirozená voda a my nemusíme hledat tekutiny jinde. Ve srovnání s vařeným či pečeným jídlem tak podle

Ze začátku jsem si vyslechla hodně kritiky a mé počínání považovali někteří příbuzní za naprosté bláznovství.

Co je co?

Vegetariánství:

člověk nejí některé živočišné produkty, hlavně maso (včetně ryb a kuřat), sádlo či želatinu. Přesně řečeno vegetariáni nejedí jateční produkty, tedy nic, kvůli čemu bývá zvíře zabíjeno

Veganství:

odmítá všechny živočišné produkty, tedy i vejce, mléčné výrobky nebo někdy i med

Raw food:

způsob stravování, kdy člověk jí a pije jen tepelně neupravené

potraviny rostlinného původu, tedy různé druhy zeleniny, ovoce, ořechů, semen, naklíčeného obilí a luštěnin

Raw vegan food:

totéž co raw food, jen je navíc zdůrazněno slovo vegan

Vitariánství:

totéž co raw food

Frutariánství:

přísná forma veganství, kdy strava zahrnuje pouze ovoce, ořechy, semena a jiné plody. Při sběru plodů navíc nesmí být zraněna rostlina

RADY OD RAW KUCHARĚ

Tomáš Bezděk: Pomocí jídla se dá léčit.

Když velmi vážně onemocněl můj blízký člověk, hledal jsem cestu, jak z takové situace pomoci. Sice jsem na VŠCHT získal farmaceutické znalosti, ale rady jsem si nevěděl. Našel jsem nakonec knihu Gersonovy terapie, která mě inspirovala k přechodu na živou stravu. Zjistil jsem, že pomocí jídla se dá léčit skoro všechno, a v ten

moment jsem si uvědomil, jak je důležité, co do sebe dostávám a jak mě to ovlivňuje. Předtím jsem jedl to, co všichni ostatní, nebyl jsem vegetarián ani nic podobného. Dneska mi jídlo, které většina lidí považuje za normální, vůbec nechybí. Od přechodu na raw stravu se cítím skvěle, největší účinek poznám při sportu,

jsem energičtější, lehčí a rychlejší. Můj příklad proto ovlivnil celou moji rodinu a pár mých známých. Stal jsem se dokonce raw kuchařem. U každého jídla přemýšlím, jak by hostům nejlépe chutnalo. Třeba u bramboráku nebo zelňačky se snažím o podobnou chuť jako má běžné jídlo, u salátů a těstovin naopak o chuť novou.

svých propagátorů dodává raw strava tělu dostatek esenciálních živin, a ne jen prázdné kalorie. Znehodnocené složky potravy zbytečně nezatěžují trávicí a vylučovací orgány. Důsledkem je zrychlený metabolismus tuků, cukrů a bílkovin, zvýšená vitalita, nervový potenciál, imunita a s tím související úbytky na váze a celkové omlazení organismu. To říká i Mirka: „Po dvou letech mohu potvrdit nárůst energie, vymizení drobných zdravotních problémů i zlepšení kondice.“ Když se jí někdo ptá, proč se rozhodla radikálně změnit českou stravu, odpovídá:

„Říkám, že vegankou jsem kvůli zvířatům a raw vegankou kvůli sobě, svému zdraví.“ Dcera Petra dodává: „Jsem veganka z etických důvodů. S raw food jsem začala proto, že jsem chtěla podpořit maminku, ale i proto, že jsem věděla, že pro nový životní restart a psychickou pohodu potřebuji nějakou změnu. A zůstala u ní nejen proto, že je přínosem pro mé zdraví, ale taky že mě nesmírně baví. Je to jednoduché, rychlé a vynalézavé.“ V jejich pražském MyRaw Café je proto krom jiného nadšenou kuchařkou, přitom je stejně jako máma vystudovaná právnička.

Živé recepty

Hrášková polévka

POTŘEBUJETE:

- 200 g hrášku
 - 175 ml vody
 - 1 lžička miso pasty (slaná pasta ze sóji)
 - sůl, pepř
- Hrášek rozmrazte, umixujte a ohřejte na 37 °C.

Pohanková kaše

POTŘEBUJETE:

- 1 hrnek naklíčené pohanky
 - 1/4 hrnku ořechového mléka
 - 1 lžičku citronové šťávy
 - 2 lžičce agáve
 - 1 lžička chia semínek
 - skořice
- Umixujte v mixéru, ohřejte na 37 °C, podá-

vejte s ořechy, sušeným ovocem, kořením a čerstvým ovocem.

Green fusion smoothie

Rozmixujte banán, 1/2 hrnku ananasu, hrst špenátu a 4 listky máty.

Mámin jablečný koláč

POTŘEBUJETE:

- 5 velkých jablek, trochu citronové šťávy
- 2 hrnky nadrobno nakrájených kešu ořechů (namočených nejlépe přes noc)
- 1 hrnek agáve sirupu
- 1 hrnek vlašských ořechů (namočených přes noc)
- 1/2 hrnku rozinek

• skořice
• 1/2 hrnku psyllia (vláknina)
1. Kešu ořechy s polovinou vlašských ořechů rozmixujte v mixéru s půl hrnkem sirupu z agáve. Koláčovou formu vyložte potravinářskou fólií a rozetřete těsto, které lžičkou vytlačte i do okrajů. Připravenou krustu dejte do lednice.

2. Připravte si vrstvu z jablek nastrouhaných na hrubém struhadle, přidejte rozinky, skořice, citronovou šťávu a zbytek agáve sirupu. Nakonec zamíchejte psyllium a část ořechů. Vychladlou krustu pokryjte jablečnou směsí a posypte nakrájenými ořechy.

Co si koupit:

Pokud vás láká raw food, nakupte si ovoce, zeleninu, ořechy, semínka a různá ochucovadla jako tamarin, miso nebo třeba lahůdkové droždí. Důležité je mít velkou variabilitu surovin, aby jídlo nebylo nudné. Vyzkoušejte pro začátek třeba zeleninovou nebo ovocnou šťávu.

Jaké náčiní:

Nic zvláštního nepotřebujete, ale můžete si ulehčit práci výkonným mixérem, robotem a sušičkou. Na zbytek vám stačí ostrý nůž a ruce.

Vajíčka z avokáda

Máma i dcera říkají, že jim normální jídlo vůbec nechybí. „Jsem dlouho vegetariánkou a maso mi od prvního dne nechybělo. Spíš se pozastavuji nad tím, že jsem ho tak dlouho jedla a vařila. Dneska vidím, že jsem měla jen zavžené oči a chuť pro mě byla nade vše. Na pečené sladké jsem kupodivu chuť neměla také, protože raw dorthy nemají v pečených sladkostech konkurenci,“ vzpomíná Mirka. Petra říká, že maso ani jiné živočišné produkty za normální jídlo nepovažuje. „Na masné výrobky jsem nikdy chuť neměla, a to ani krátce po svém přechodu na vegetariánskou stravu. Občas mi v obchodě zavoní čerstvě upečené pečivo, ale už vím, že se jedná jen o vůni, protože samotná chuť se nedá s raw dezerty vůbec srovnávat. Nejím výhradně jenom raw, tedy jídlo upravené do 42 stupňů. Občas dostanu chuť třeba na vařenou rýži, ale když si ji dám, nechutná mi tak jako dřív. Jednou za čas zhrším veganským rizotem nebo veganskou bramborovou kaší. A neřeším, jestli některé potraviny, které se jako raw tváří, třeba úplně raw nejsou, což platí třeba pro kešu nebo olivy. Jsem navíc velká milovnice kávy a dobrého vína.“

Právě úplně nové chutě jsou kromě zdravotních účinků a ochrany zvířat to, co obě ženy nejvíce zdůrazňují. „Nepřestává mě překvapovat rozmanitost živé stravy, ať už od nepřeberného množství čerstvého ovoce, sladoučkého sušeného ovoce, čerstvé či sušené zeleniny dochucené kořením po semínka a ořechy. A to jsem na začátku byla přesvědčená, že jíst jen syrovou zeleninu a ovoce bych nemohla, i když jsem už byla vegetariánka,“ vzpomíná Petra na dobu před rokem a půl, kdy s raw food začínala. „Jedno z prvních jídel, které jsem ochutnala, byly okurkové a rajčatové jednohubky. Pamatuji si, že jsem byla překva-

pená, jak jsou výborné! Nejvíce mi dodnes chutná polévka z čerstvého hrášku, vody, česneku, soli, pepře a miso pasty. Nejlepším dezertem jsou pro mě datle a sušené fíky.“

Maminka Mirka se o raw food poprvé dozvěděla od kamarádky a zašla ho ochutnat do restaurace. „Tehdy jsem byla nadšená veganka a tuto změnu v jídelníčku jsem považovala za konečnou. Ale jak se říká, nikdy neříkej nikdy, a po roce jsem se začala postupně stravovat raw vegansky. Moje změna postupovala zvolna od špenátových koktejlů a čerstvých džusů k raw sýrům a krekrům. A samozřejmě jsem začala vytvářet své první dorthy. Váhám, jestli mám radši čokoládový, nebo tiramisu.“ Na své dorthy je vůbec pyšná, ať už je to citronovojahodový, mátovočokoládový nebo vanilkovomeruňkový. Ze sla-

Pokud si většinu jídel připravujete sami doma, bude raw strava o mnoho levnější než běžná.

ných receptů byla třeba u zrodu „míchaných vajíček“, hitu v jejich restauraci. Kde že se tam vzaly? No z raw surovin. Jsou z avokáda, para ořechů, papriky, karotky a petrželky.

Levně, nebo draze

Raw strava, ačkoli zní exoticky, nemusí váš jídelníček prodražit. Stejně jako u jakékoli jiné můžete nakupovat draze, nebo levně. Mirka nakupuje ráda u farmářů, ale věčná je hlavně za zeleninu a ovoce z babiččiny moravské zahrady. „Záleží na tom, jestli si jídlo chystáte doma, chodíte do restaurace nebo si už kupujete hotová jídla. Troufám si odhadnout, že v případě, že si většinu jídla připravujete doma, je raw strava o mnoho levnější než běžná. Samozřejmě pak záleží na sezonnosti ovoce a zeleniny. Exotické ovoce a ořechy jsou luxusem, ale zkuste si spočítat, kolik stojí ananas, mango, avokádo a na druhé straně maso. Rozpočet na potraviny navýší ořechy nebo sušené ovoce, ale ty já osobně považuji za pochutiny, tedy něco navíc. Navíc ten, kdo se stravuje raw, nepotřebuje takové množství jídla jako tradiční strávník, protože potřebné živiny jsou obsaženy v každém soustu. A metabolismus raw vegana funguje perfektně. Pokud tělo dostane potřebné živiny, nesníte ani sousto



Kuchařka Veronika Růžková připravuje jeden z oblíbených výživných ovocných koktejlů. Sama je taky vyznavačkou raw stravy.

Kde se najíte raw

- v Praze vyzkoušejte v Dlouhé ulici MyRaw Café, www.myraw.cz. Navíc tady nabízejí i kurzy „nevaření“ těchto jídel.
- v Brně se připravuje raw strava v restauraci Kiwi Raw Food v ulici Gorkého, www.kiwirawfood.cz
- v Ostravě v Tyršově ulici je Rawbar, www.rawbar.cz