



MIROSLAVA MALANIKOVÁ

# Moje živá kavárna

Právnička a majitelka *raw-veganské kavárny* si pochutnává na syrové koprovce a svíčkové, zapíjí to smoothie koktejly. Letos oslaví padesátiny a pochvaluje si, že se cítí lépe a lépe.

Text Viola Černodrinská | Foto David Turecký

**J**ako labužníkův labyrint se před námi otevírá široká a prosvětlená pasáž v pražské Dlouhé ulici. Začíná chlebičkárnou Sisters, která patří Haně Michopulu, jež v Česku založila farmářské trhy. Pokračuje voňavá Chocolateria a útulná Mám rád sýr. A pak, na druhé straně, na vás vykoukne panenka – ne, nejde o hračkářství, ale o řeznictví Tomáše Karpíška, nejúspěšnějšího pražského restaurátora, lakonicky pojmenované Naše maso. Maso je na pultu, na háčích za ním, nad ním, ve skladu, na stolech i na topince v mastných rukách lidí, kteří na zdejší tatarák stojí fronty. Jelikož má obchod prosklené stěny, neuniknou tyto naturalistické výjevy ani lidem, kteří míří na samý konec pasáže – na místo, jež nemůže být kontrastnější. „My radši chodíme zadem,“ říká Miroslava Malaniková, majitelka vitariánské kavárny a restaurace MyRaw Café, kde nenajdete ani gram živočišných produktů a konzumovat zde můžete jen „živou“ stravu. Tedy tu, která je zahřátá nejvýš do 42 stupňů. Hned po příchodu mi právnička a matka dvou dcer s příjemným úsměvem nabízí všelijaké dobrotky v interiéru, který připomíná Provence. Když usedáme ke stolu, objednávám si tiramisu a čaj, Miroslava chodský koláč a kávu s kešu mlékem. Obojí vypadá božsky. A chutná stejně tak! Kuchyň se nachází hned za výlohou s dorty, takže je do ní vidět a je o ní i dobře slyšet, když se vy vysokorychlostních mixérech připravují vitarián-



ské pochoutky, což „oceňuji“ především při přepisování nahraného rozhovoru. „Aspoň zákazníci vidí, že vše připravujeme čerstvě a máme čistou kuchyň,“ usmívá se majitelka.

**V létě 2013 jste začala jíst a vyrábět první vitariánské dortíky a za rok v září už jste otevírala vitariánskou kavárnu. To bylo rychlé...** Ono nebylo v Praze moc míst, kde bych se jako vitariánka mohla dobře najíst. Chodily jsme s dcerou do jedné raw veganské cukrárny a napadlo nás, že bychom také jednu chtěli mít. V lednu 2014 padla idea, v březnu jsme se rozhodli pro tento prostor a o měsíc později už jsme podepsali nájemní smlouvu. Otevřeno je půl roku a o víkendech si bez rezervace nesednete.

## Jak jste se stala vitariánkou?

Zhruba před 7 lety jsem začala psát svou první knihu *Mise MM*. Díky různým informacím jsem měla pocit, že nemůžu dál pokračovat v tradiční konzumaci masa. Vše, i pozdější veganství, mělo etický důvod, raw vegankou jsem se stala spíše ze zdravotních důvodů.

## Čeho jste se při přechodu do jiné stravovací kategorie nejhůře vzdávala?

Trvalo mi docela dlouho se zbavit vajec a mléka. U přechodu z veganství na vitariánství jsem v podstatě začala jíst více salátů, a nakonec mi



z toho zbyl jeden krajíček chleba večer. Toho jsem se později také vzdala. Nic z toho jsem nedělala plánovitě. Samozřejmě že mi občas zavoní bramboráky nebo nějaký veganský pokrm, který vařím rodině. Nemám své stravovací návyky jako dogma, prostě se takhle cítím dobře. Kdybych kousek toho bramboráčku snědla, rozhodně se mi svět nezhroutí, i když je to nezdravý mastný kousek. A doteď jsem se nevzdala horké kávy a čaje, to je asi jediný můj hřích ve vitariánství. *(směje se)*

## Jako vitariánka jíte syrovou stravu nebo tu, která je upravená pouze do 42 stupňů. Necítíte v zimě chuť na horkou a mastnou polévku?

Určitě ne, sami jsme schopni udělat stejně tučnou koprovku nebo svíčkovou. Sice nebude horká, ale pokud začnete jíst syrovou stravu, tak vám to horké začne postupně vadit. Pro mě už to není přirozené. Potřebuji mít jídlo zahřáté na tělovou teplotu. Mám pocit, že z vitálního jídla má člověk energii a je schopen se zahřát uvnitř.

## Používáte i nějaká „zahřívací“ koření, například zázvor nebo skořici?

Ano, ráda používám i chilli nebo pepř. Víte, vařené jídlo musíte většinou hodně dochucovat, vymýšlet kombinace koření, syrová strava je ale tak chuťově výrazná, že často není potřeba ani sůl.

## Jaká je vaše nejoblíbenější raw potravina?

„Živá strava udrží dlouhou člověka v psychické a fyzické pohodě, a i přesto, že letos oslavím padesátiny, cítím se lépe a lépe.“

## Raw Café



xAndit laore faccum num quis nim iuscip esed ent nosto er ipit vel utpat praestrud do commolore diamet vel inim ing eu feuis aliquat lor sed mincipit wis nulla feugiat. Am nulput utet del doloree tuerat in velestrud et vullan hendigna facilla core consenit lum ver sum ad et dolobore dolutat. Ut dolenisit er sum delis nullan et, verci el illan volor acipissim dolore et ex el dip ex ea alit dolore facipit ipisim vulputem doloreetuero

Miluji rajčata sušená na slunci, dezerty z pekanových ořechů, mango. Teď, když je zima, mám časť chuť na naše raw sýry vyrobené z kešu oříšků, probiotik a různých bylinek.

**Umíte si představit, že byste se jako raw veganka stravovala jen sezonně? Na podzim by byla jablka, mrkev, řepa, cibule, česnek, možná nějaký ten pórek, a tam by to víceméně končilo?**

Je pravda, že díky široké nabídce tropického ovoce a dobré zeleniny je náš jídelníček pestrý. V naší zemi ale rostou výborné vlašské a lískové ořechy, které jsou základem mnoha vitariánských jídel. Bylo by to chudší, ale dalo by se s tím pracovat.

**Jak si správně udělat vyvážený jídelníček? Máme prostě následovat své tělo, nebo je lepší přizvat odborníka?**

Existují samozřejmě pravidla, co kdy a po čem jíst, která podle mého názoru mohou lidi předem od tohoto způsobu stravování odradit. Pokud nemáte zdravotní problémy, tak doporučuji jíst jednoduše to, na co máte v rámci vitariánství chuť. Sami pomalu zjistíte, co vám vyhovuje a co ne. Určitě je také dobré ze začátku navštívit nějaký kurz, naučit se základy. Zjistíte tak, že je to vlastně jednoduché a že vitariánství není jen o zeleninových a ovocných šťávách. Zkušené kuchařky ale budou muset zapomenout na klasické kombinace tipu smažená cibulka a mouka.

**Spousta lidí bude argumentovat, že nemají na složitou přípravu vitariánských jídel čas...**

No, ona je to spíš lenost, zažitě stereotypy a výchova v rodině. Udělat si smoothie nebo si dát čerstvé ovoce, je kolikrát rychlejší než si namazat rohlík. Já si často vyrábím nápoje ze špenátu a banánu, což má spoustu lidí v téměř vždy v lednici stejně jako například čočku ve špajzu.

**Špatně omytá syrová strava může obsahovat bakterie. Uvádí se, že v 1 gramu půdy jich žije asi 40 milionů. Spousta z nich se dá zničit právě vařením. Máte nějaký způsob, jak důkladně zeleninu a ovoce zbavovat bakterií?**

Speciální způsob nemáme, necháváme je nějakou dobu ve vodě. U bioproduktů věřím v to, že pokud naši předci jedli takové potraviny z půdy s těmi samými bakteriemi, a pokud to jsou bakterie přirozené, neměly by našemu tělu škodit. Navíc u vitamínu B12, který veganům často chybí, je prokázáno, že jej můžeme získat z neomytého jablka utrhnutého ze stromu, který není chemicky stříkaný. Naši předkové získávali B12 ne z masa, které jedli velmi málo, ale právě ze špatně omyté zeleniny a ovoce. Bohužel dnes je ta půda tak zničená a denaturovaná, že můžeme jen doufat, že se pomocí biozemědělství navrátí rovnováha.

**Kde nakupujete potraviny pro svou kavárnu?**

Máme své zelináře, jezdíme na trhy. Mění se to podle sezony.

**Zamýšlíte se i nad etickou stránkou pěstování banánů, kdy se kácejí lesy, aby se mohly rozšiřovat monokulturní plantáže? Banány se sbírají nezralé a plné chemie....**

Samozřejmě, pokud to jen jde, tak se snažíme kupovat bio a fair trade produkty.

**Vyhledáváte pro svou kavárnu personál se stejnou životní a stravovací filozofií? Zaměstnala byste masožrouta?**

Po pravdě? Byl by to pro mě problém. Chci, aby lidé, kteří u nás budou pracovat, byli minimálně vegetariáni, protože člověk, který se stravuje tradičně, by podle mého názoru nedokázal pochopit naši filozofii a tu pak předávat dál zákazníkům. Momentálně tady pracuje jeden vegetarián a všichni ostatní jsou vegani nebo vitariáni.

**Kde hledáte inspiraci pro nové pokrmy?**

Inspirujeme se většinou na internetu. Naši oba kuchaři jsou vitariáni a baví je zkoušet nové věci. Každý týden máme něco jiného, ten kuchař, co teď sedí za vámi, včera udělal bílou čokoládou, slečna, která nás obsluhuje, vymyslela raw chodský koláč. Minulý týden jsme zase měli kokosové jogurtíky s chia semínky a probiotiky, které jste si mohla vzít s sebou do práce.

**Zhruba jednou za tři týdny pořádáte v kavárně víkendové semináře. Jak je koncipujete?**

Sestavujeme různá menu podle světových kuchyní, jako v případě té české, kdy jsme vyráběli kulajdu, svičkovou a jablečný koláč, nebo thajské, která proběhla teď v březnu. Máme i kurz Basic nebo seminář Sweet, kde jsme vyráběli oblíbené dortíky. Vše hodláme zopakovat!

**Kam nejrady jezdíte do zahraničí? Je nějaká země, která je pro vitariány „zaslíbená“?**

Asi Thajsko, tam je obrovské množství čerstvého ovoce, zeleniny i ořechů.

**Jaké speciální nástroje vlastně potřebuje raw vegan?**

Určitě by měl mít ostrý nůž na krájení, jednoduchý odšťavňovač, který se nemusí hodiny čistit, a vysokorychlostní mixér na výrobu různých čerstvých těstíček.

**Paul McCartney jednou řekl, že kdyby jatka měla stěny ze skla, byl by každý vegetariánem už zítra. A nejen jím. Co znamená veganství osobně pro vás?**

Veganství je pro mě ctnostné. Je to budoucnost mých dětí. Kdybych je to nenaučila, tak za což bych stála? ■