



# VARENIE A RAWENIE

Vegánske, raw, bez laktózy, lepku a rafinovaného cukru  
z našej kuchyne

Frangipani 



# VARENIE A RAWENIE

Vegánske, raw, bez laktózy, lepku a rafinovaného cukru  
z našej kuchyne

*Frangipani* 



# VARENIE A RAWENIE

Vegánske, raw, bez laktózy, lepku a rafinovaného cukru  
z našej kuchyne

*Frangipani* 

Za finančnú podporu pri vydaní tejto knihy ďakujeme:



Text © Zuzana Sakara Antalíková, Francesca Kristal Spinelli, 2016  
Slovak edition © Fortuna Libri, Bratislava 2016  
Graphic design © Francesca Kristal Spinelli, 2016  
Food photos & styling © Francesca Kristal Spinelli, 2016  
Photos © Nina Bednáriková, Gabriela Jarkovská Photography, 2016

Vydalo vydavateľstvo Fortuna Libri.

[www.fortunalibri.sk](http://www.fortunalibri.sk)

Redakčná a jazyková úprava Denisa Stareková  
Zodpovedná redaktorka Anna Kališková

Prvé vydanie

Všetky práva vyhradené.

Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať akýmkoľvek spôsobom, či už elektronicky, mechanicky, fotografickou reprodukciou, alebo inými prostriedkami, bez písomného súhlasu majiteľov práv.

ISBN 978-80-8142-576-9





# O NÁS

**Francesca Kristal Spinelli** Jej korene siahajú na Sicíliu, verná je však svojej rodnej krajine – Slovensku. Má rada všetky živé bytosti a želá si, aby sme žili v harmónii s našou planétou. Rada pripravuje a fotí jedlá. Najlepšie sa cíti v kuchyni a v záhrade. Venuje sa grafickému dizajnu, umeleckej tvorbe a cestovaniu. Je autorkou úspešnej prvotiny *Varíme pre planétu*.

**Zuzana Sakara Antalíková** Venuje sa zdravej výžive a jej vplyvu nielen na naše fyzické, ale aj psychické zdravie a verí, že ako si kto navarí, tak sa aj naje. Rada chodí do prírody a skúma všetko, čo je s ňou spojené, vrátane dedičstva žien i ženskosti ako takej.

Zoznámili sme sa na tréningu thajského boxu. Odvtedy sme nerozlučné priateľky s rovnakými záľubami a cieľmi v duchovnom i bežnom živote. Zdravá strava, pôžitok z varenia a jedenia nás spojili a priviedli k myšlienke dopriať zdravé jedlo aj ostatným ľuďom. Stále skúšame nové recepty a všetko, čo je zdravé. Našou hlavnou víziou je ponúknuť ľuďom zdravšiu alternatívu v stravovaní. Ukázať im, že aj vhodným jedlom prospievajú svojmu telu i duši a že potraviny, ktoré konzumujú, im prinášajú pozitívnu vibráciu. Sme majiteľkami Frangipani Vitality Baru v Bratislave a e-shopu s raw dezertmi frangipani.sk. Tak ako do našich dezertov, aj do tejto knižky sme vložili lásku a tvorivosť.

## PREČO RAW A VEGÁNSKE

Pre nás je raw a vegánska strava cestou, ktorá nám môže pomôcť zlepšiť celkové zdravie a pozdvihnúť vibrácie. Každý organizmus je však iný, preto by sme sa mali naučiť počúvať a rozpoznávať signály svojho tela. Inšpirovať sa môžeme pestrosťou rozličných výživových smerov a pozorovaním ich pôsobenia na naše telo. S nadhľadom, striedmo a s mierou.

**RAW** znamená surová, živá rastlinná strava. Taká, ktorá neprešla tepelnou úpravou (pohrievaním a sušením) nad 42 °C a nie je chemicky spracovaná. Vďaka tomu si zachováva aktívne vitamíny, minerály, enzýmy a živiny. V raw výživovom smere sa konzumuje predovšetkým čerstvé ovocie, zelenina, orechy a semená, naklíčené obilie a strukoviny.

**VEGÁNSKE** V súčasnosti jeme oveľa viac živočíšnych produktov, ako je pre človeka potrebné a zdravé. Je to na úkor zvierat a našej Zeme. Vegánstvo znamená nielen vypustenie živočíšnych produktov z jedál, ale aj ohľaduplnosť, zodpovednosť a priateľskejší prístup k životnému prostrediu i zvieratám, a to aj pri výbere kozmetiky a drogérie.

# ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

V knihe nájdete recepty vegánske, raw, bezlepkové, bezlaktózové aj bez rafinovaného cukru, ku ktorým sme pridali nejaký svoj nápad a svoju lásku. Samozrejme, nevynechali sme ani sekciu raw dezertov a odhaľujeme vám úspešné, overené „tajné“ recepty Frangipani.

Pri niektorých receptoch budete potrebovať kuchynské prístroje. Nemusíte mať obavy, väčšinou ich nájdete aj vo svojej kuchyni. Je to mlynček na kávu, v ktorom dobre rozomeliete menšie semená vrátane maku. Mlynčekom na mäso zasa dokonale pomeliete sušené ovocie. Nahradiť ho môžete kuchynským robotom s nožom v tvare písmena S (*food processor*), v ktorom mixujeme aj orechy. Do základnej výbavy vitariána patrí vysokovýkonný mixér, napríklad Vitamix. Využijete ho najmä pri príprave smoothies, raw sladkých krémov, zmrzlín či omáčok. Sušička na potraviny je skvelá vec. Pripravíte si v nej napríklad sladké aj slané ovocné a zeleninové pláty, koláčiky či raw chlebíky. Odšťavovač môžete použiť odstredivý alebo závitovkový (môžete ho nájsť aj pod slanogovým označením šnekový), ktorý odšťavuje šetrnejšie a ľahko ním odšťavíte aj zelené šalátové listy a bylinky.

Zo sladidiel používame najmä kokosový cukor a tekutý agávový sirup. Môžete ich nahradiť napríklad javorovým, kokosovým, datľovým sirupom alebo brezovým cukrom.

Náš favorit je kokosový olej, ktorý patrí medzi najzdravšie typy tukov. Je odolný proti vysokým teplotám a jeho zahriatím sa údajne nevytvárajú nezdravé karcinogénne látky. Kokosový olej na varenie, na rozdiel od panenského, nemá výraznú kokosovú chuť a vôňu.

Namiesto pšeničnej múky používame bezlepkové múky, predovšetkým našu obľúbenú pohánkovú, ryžovú a cicerovú múku, ale aj kukuričnú a mandľovú.

Živočíšne mlieko nahrádzame rastlinným, ktoré je bežne dostupné v obchodoch so zdravou výživou. Môžete si však pripraviť aj vlastné domáce rastlinné mlieko z orechov a zo semien. Je zdravé, chutné a recept naň nájdete i v tejto knižke.

Vajcia nahrádzame pomletými ľanovými semenami zmiešanými s vodou, ktoré vytvoria gélovitú konzistenciu, alebo práškom No Egg.

V mnohých receptoch používame semená a orechy. Je vhodné namáčať ich do vody, lebo obsahujú inhibitor, ktorý im bráni v klíčení v nevhodných podmienkach, čiže sú uzavreté. Pôsobenie vody vyvoláva klíčenie, čím sa uvoľňujú látky dôležité pre telo, a semená i orechy sa takto aj ľahšie trávia.

Jedlá si pripravujte s radosťou, vášňou a v pohode, pretože akú energiu do jedla vložíte, takú vám vráti.





# Obsah

RAŇAJKY PRE KAŽDÉHO <i>sladké aj slané</i> .....	10 - 35
HLAVNÉ JEDLÁ, RAW AJ VARENÉ <i>na obed aj na večeru</i> .....	36 - 83
DEZERTY A KOLÁČE <i>raw aj pečené</i> .....	84 - 115
ZELENINOVÉ ŠALÁTY A RAW SYRY <i>netradične</i> .....	116 - 133
SO SEBOU <i>tipy na celý deň</i> .....	134 - 149
ZDRAVÉ OSVIEŽENIE <i>pre veľkých i malých</i> .....	150 - 163
PÁRTY RECEPTY <i>nielen na párty</i> .....	164 - 185
ZÁKLADNÉ RECEPTY .....	186 - 187



BANÁNOVÉ PŠENO V KOKOSOVOM MLIEKU SO SLIVKAMI	12
JAHODOVÝ DŽEM SO SEMIENKAMI CHIA A S ĎUMBIEROM	14
CHIA KAŠA S OVSENÝMI VLOČKAMI A ĽANOVÝMI SEMENAMI	16
OVOCNÝ ŠALÁT SO „STRÚHANKOU“	18
POHÁNKOVO-BANÁNOVÝ DEZERT MIXIT	20
POHÁNKOVÁ KAŠA S JABLKOM A HROZIENKAMI	22
ČUČORIEDKOVO-LEVANDUĽOVÁ KAŠA S CHRUMKAVÝM MÜSLI	24
CVIKLOVO-CÍCEROVÝ HUMMUS	26
„ŠKVARKOVÁ“ NÁTIERKA	28
TEKVICOVÝ CHLEBÍK	30
CÍCEROVÁ OMELETA SO ZELENINOU	32
KYSNUTÉ BATATOVÉ ŽEMLIČKY	34



RAŇAJKY  
PRE KAŽDÉHO  
*sladké aj slané*



## BANÁNOVÉ PŠENO *v kokosovom mlieku* SO SLIVKAMI

Túto kašu by sme pokojne mohli nazvať univerzálnym jedlom. Môžete ju podávať na raňajky, obed i večeru, ale aj ako dezert. V horúčavách výborne osvieži vychladená, s čerstvým ovocím, v chladnejších dňoch vás teplá zahreje i vďaka použitým koreninám – škoricí a kardamómu. Príprava je jednoduchá, pričom fantázii a nápadom pri zdobení sa medze nekladú.

Počet porcií: 3 | Čas prípravy: 40 minút

### *Základ:*

120 g pšena

500 ml kokosového mlieka

1 banán

6 sušených sliviek

¼ ČL mletého kardamómu

¼ ČL mletej škorice

### *Na ozdobenie:*

strúhaný kokos

čerstvé ovocie

javorový sirup

Pšeno dobre opláchneme v sitku pod tečúcou teplou vodou. Vložíme ho do hrnca, pridáme banán nakrájaný na kolieska, sušené slivky nakrájané na menšie kúsky a kokosové mlieko. Dochutíme kardamómom, škoricou a pod pokrievkou varíme na miernom plameni asi 20 minút, občas premiešame. Uvarenú kašu necháme dôjsť pod pokrievkou približne 10 minút.

Kašu servírujeme teplú i studenú, s čerstvým ovocím, posypanú strúhaným kokosom a poliatu javorovým sirupom.

NAMIESTO SUŠENÝCH  
SLIVIEK MÔŽETE POUŽIŤ  
NAPRÍKLAD SUŠENÉ MARHULE  
ALEBO BOBULE GOJI. POČAS  
SEZÓNY MÔŽETE SUŠENÉ OVOČIE  
NAHRADIŤ ČERSTVÝM  
OVOČÍM.





# JAHODOVÝ DŽEM SO SEMIENKAMI CHIA *a s ďumbierom*

Aj mimo sezóny čerstvého ovocia si môžete pripraviť chutný džem z mrazeného ovocia, a to jednoducho a rýchlo. Nemusíte vždy spracúvať veľké množstvá ako pri klasickom letnom zaváraní. Pripravte si malú dávku džemu na okamžitú konzumáciu a bez konzervovania. Nebojte sa použiť nezvyčajné ingrediencie, ako napríklad ďumbier, ktorý vytvorí unikátnu chuť, a semienka chia, vďaka ktorým džem krásne zhustne.

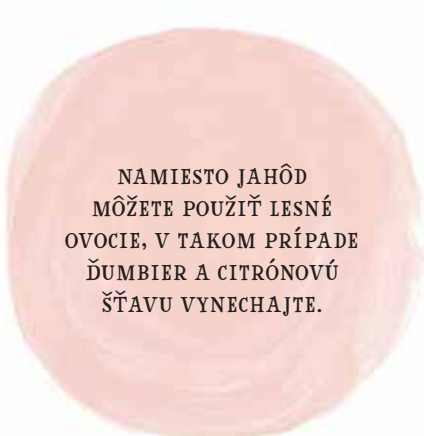
Množstvo: 350 ml | Čas prípravy: 60 minút

500 g jahôd, čerstvých  
alebo mrazených  
60 ml agávového sirupu  
alebo iného tekutého sladidla  
1 ČL nastrúhaného ďumbieru  
3 PL kokosového  
alebo brezového cukru  
1 ČL citrónovej šťavy  
1 ČL semienok chia

Jahody opláchneme a dáme do kastroľa. Pridáme nastrúhaný ďumbier, agávový sirup, kokosový cukor a na slabom plameni varíme približne 20 minút. Občas premiešame.

Zmes jemne rozmixujeme ponorným mixérom. Pridáme citrónovú šťavu a dobre premiešame. Podľa potreby varíme ďalších približne 20 minút. Prihliadame na to, že po vychladnutí lekvár ešte zhustne.

Odstavíme z plameňa a necháme mierne vychladnúť. Na záver pridáme semienka chia a dôkladne premiešame. Preložíme do uzatvárateľnej sklenenej nádoby a skladujeme v chladničke.



NAMIESTO JAHÔD  
MÔŽETE POUŽIŤ LESNÉ  
OVOCIE, V TAKOM PRÍPADE  
ĎUMBIER A CITRÓNOVÚ  
ŠŤAVU VYNECHAJTE.





# CHIA KAŠA S OVSENÝMI VLOČKAMI a ľanovými semenami

Ponúkame vám ďalšiu kašu z našej „raňajkovej“ edície, vhodnej nielen na raňajky. Klasický chia puding si môžete spestriť ovsenými vločkami a ľanovými semenami, ktoré obsahujú omega-3 mastné kyseliny a dodajú vám potrebnú energiu kedykoľvek počas dňa.

Počet porcií: 2 | Čas prípravy: 10 minút + 1 hodina

## Základ:

2 PL semienok chia

2 PL ľanových semien

25 g jemných bezlepkových  
ovsených vločiek

250 ml kokosového mlieka  
alebo kokosovej vody

## Plnka:

1 zrelé mango

1 zrelý banán

za hrsť čerstvého  
bobuľového ovocia

## Na ozdobenie:

čerstvé ovocie podľa sezóny

1 ČL drvených kakaových bôbov

V mise zmiešame semienka chia, ľanové semená a bezlepkové ovsené vločky. Zmes zalejeme kokosovým mliekom alebo kokosovou vodou a necháme minimálne hodinu odpočívať, najlepšie je odložiť ju na noc do chladničky. Občas premiešame.

Mango očistíme a vo vysokovýkonnom mixéri rozmixujeme najemno. Zvlášť rozmixujeme ošúpaný banán s bobuľovým ovocím.

Kašu navrstvíme s rozmixovaným ovocím do sklenených pohárov. Ozdobíme ju čerstvým ovocím a drvenými kakaovými bôbmi.

## TIP:

AK POUŽIJETE PLNOTUČNÉ KOKOSOVÉ MLIEKO, ODPORÚČAME HO ZRIEDIŤ VODOU. VHODNÉ JE AJ INÉ RIEDENÉ RASTLINNÉ MLIEKO. MÔŽETE SI PRIPRAVIŤ IBA ZÁKLAD A POLIAŤ HO KOKOSOVÝM SIRUPOM, KTORÝ KAŠI DODÁ KARAMELOVÚ CHUŤ.







## OVOCNÝ ŠALÁT so „strúhankou“

Táto kombinácia ovocia je ideálna najmä v zimnom období. Šalát jedávame na raňajky alebo doobeda, lebo telu dodá vitamíny a minerály potrebné na celodenný boj s chladným počasím. Biely mak má jemnú chuť a v kombinácii so semenami zlatého ľanu pripomína strúhanku. Skvelé na tomto šaláte je, že ho môžete rozmanito obmieňať – jednu z mnohých variácií nájdete ako tip na konci receptu.

Počet porcií: 2 | Čas prípravy: 10 minút

### Základ:

1 banán

1 zrelé avokádo

1 hurmikaki

jadierka z ½ granátového jablčka

2 PL javorového sirupu

Banán, avokádo a hurmikaki očistíme a nakrájame na menšie kúsky. Granátové jablčko ošúpeme a vyberieme z neho jadierka. Pripravené ovocie dáme do misy a premiešame.

Semená zlatého ľanu a biely mak spolu pomelieme na mlynčeku na kávu alebo na ručnom mlynčeku na mak.

### „Strúhanka“:

2 PL semien zlatého ľanu

2 PL bieleho maku

Ovocie posypeme „strúhankou“, podľa chuti dosladíme javorovým sirupom a premiešame.

### TIP:

OVOCIE MÔŽETE MENIŤ PODĽA SEZÓNY A DOSTUPNOSTI. VYNIKAJÚCE SÚ NAPRÍKLAD NAKRÁJANÉ SLIVKY S NASTRÚHANÝM JABLKOM, POSYPANÉ MLETÝM MODRÝM MAKOM A MLETÝMI SEMIENKAMI CHIA.

