

The image features a wooden cutting board with a bowl of white cream cheese at the top. In the foreground, a slice of bread is topped with a dollop of the same cream cheese, garnished with finely chopped green chives. To the left of the bread, there are two whole red radishes and a small green vegetable. The background is a wooden surface.

Zdravie na tanieri

Živá surová strava
alebo Raw food

150 skvelých
receptov

Mirka Mosná

Úvod

Recepty

Čo znamená Živá strava? 3
Namáčanie 6
Klíčenie 7
Pšeničná tráva 8
Sušenie 9
Teplá polievka 10
Agar 11
Kvasenie, fermentácia 11
Odmeriavanie a váženie 12
Suroviny 12
Sladenie 14
Vybavenie 18

Nápoje na ráno 20
Raňajky 34
Chlieb 40
Pomazánky, syry, dresingy 49
Šaláty 74
Polievky 100
Hlavné jedlá 113
Dezerty 138
Krémy, plnky, polevy 177
Drobnosti k vínu 186

Skratky použité v receptoch:

FP = Foodprocesor

1 čl = čajová lyžička = 5 ml

1 pl = polievková lyžica = 3 čl = 15 ml

1 š = šálka = 15 pl = 225ml

Čo znamená Živá strava?

Keď je žiak pripravený, učiteľ sa vždy nájde. Tak to bolo aj v mojom prípade. Jeden večer, keď môj manžel bol na služobnej ceste a ja som uložila deti do postele, môj pohľad náhodne spočinul v knižnici na útlej knižke s neobyčajným názvom: "Zabudnite na varenie". Ako môžem zabudnúť na varenie, ja, čo dennodenne varím, lebo rodina jednoznačne dáva prednosť mnou navarenej strave pred školskou a reštauračnou kuchyňou? Podnadpis tejto knihy znel: "Čo vám doktori nepovedia". Zvláštne spojenie varenie-doktori vzbudilo moju zvedavosť. Za prečítanie nič nedám, povedala som si. Vedela som, že ráno musím skoro vstať a vypraviť deti do školy, ale keď som o štvrtej nadránom knihu dočítala, rozhodla som sa, že ak je pravda, že v orechoch, semenách, ovocí a zelenine je všetko, čo potrebujeme ku zdraviu, skúsím vydržať na surovej strave 1 deň. Keď sa deti vrátili zo školy, mali navarené klasické jedlo, ale pri ňom stála misa šalátu - pre mňa. Bola som prekvapená, že jesť celý deň ovocie, zeleninu a orechy nie je až také ťažké, naopak, je to celkom zábava.

Nemusela som strážiť kalórie, mohla som si vychutnať sladkú šťavnatú chuť pomarančov, jemnú vôňu banánov a chrumkavosť uhorky a mrkvy. Rozhodla som sa pre ďalší deň, s tým, že akonáhle by som pocítila nejaké negatíva, prestanem. Neprestala som, práve naopak, objavili sa neočakávané pozitíva. Prestala ma bolieť hlava, zmizli zápal na koži a zlepšilo sa trávenie. V surovej strave som pokračovala. Prišli pozitívne reakcie od okolia, ako dobre vyzerám, schudla som, vyčistila sa mi pleť, vlasy dostali lesk a pevnosť, mimoriadne sa mi zlepšil zrak, prestali návaly tepla (spojené s vekom), celý organizmus sa zharmonizoval, cítila som obrovský prívál energie a chuť do života. Začali sa potvrdzovať slová z knihy, že príčinou našich chorôb a zdravotných problémov je naša strava.

Od toho pre mňa významného dňa som na surovej strave doteraz. Nie je to preto, že niekto povedal, že je to pre mňa správne. Je to preto, že doteraz ešte nikdy som necítila taký obrovský pozitívny efekt a už nikdy sa nechcem vrátiť späť. Pre mňa je dôležité, ako sa cítim, lebo viem, že keď som zdravá, môžem si vychutnávať život a môžem všetko, čo chcem. To znamená Živá strava pre mňa.

Čo bude znamenať Živá strava pre vás, to musíte zistiť vy sami.

Čo znamená Živá strava všeobecne?

Živá surová strava alebo "Raw food" označuje potravu, ktorá si zachovala svoju prirodzenosť. Nie je zničená tepelnou úpravou alebo priemyselným spracovaním. Suroviny nie sú varené, pečené ani pasterizované. Môžu byť však upravované klíčením, marinovaním, mixovaním a sušením pri nízkych teplotách. Hlavnou zásadou je neprekročiť teplotu 42°C. Tak sa zachovávajú všetky vitamíny, minerály, enzýmy a antioxidanty. Bielkoviny, sacharidy a tuky zostanú v najlepšie využiteľnej forme. Po prekročení tejto teploty klesá množstvo a mení sa kvalita, čo so sebou prináša z dlhodobého hľadiska zdravotné problémy. Hnutie Rawfood sa rýchlo šíri po celom svete. Obchody ponúkajú stále viac Raw výrobkov, otvárajú sa Raw reštaurácie, v ktorých sa podáva len živá surová strava. Vznikajú nové kliniky, ktoré surovou stravou úspešne liečia mnoho chorôb.

Prečo je taký veľký rozdiel vo vplyve varenej a surovej stravy?

Všetko živé obsahuje enzýmy. Enzýmy sú akoby stavbári, ktorí z bielkovín, tukov, sacharidov, vitamínov, minerálov atď. stavajú nové, zaisťujú fungovanie alebo naopak rozoberajú a opravujú. Sú veľmi citlivé na teplo. S vyššou teplotou stúpa ich aktivita. Preto naše telo pri chorobe zvyšuje teplotu, aby zrýchlilo odbúravanie škodlivín a zvýšilo obranyschopnosť. Tak ako pre nás, aj pre enzýmy je teplota 42°C kritická, tu niekde je hranica, kde končí život a začína smrť. Pri teplote 48°C je väčšina enzýmov zničená. Schladenie a zmrazenie nie je pre enzýmy tak deštruktívne.

Naše telo vie vyprodukovať všetky enzýmy potrebné na strávenie potravy, či je surová a enzýmy obsahuje, alebo tepelne spracovaná a bez enzýmov. Napriek tomu je tu zásadný rozdiel. Keď nezrelý banán necháme ležať v košíku s ovocím, za niekoľko dní dozreje a zosladne. To sa stane vďaka práci enzýmov v banáne, ktoré rozložia škroby na jednoduché cukry. To isté sa stane, keď taký banán zjeme a žuvaním a teplotou tela urýchlíme činnosť enzýmov. V žalúdku telo pridá vlastné enzýmy a potrava sa úspešne strávi.

Keď ale zjeme potravu, ktorá už enzýmy neobsahuje, telo musí na trávenie dodať ďalšie enzýmy, tie, ktoré by inak mali na starosti metabolizmus, čiže premenu cukrov a tukov na energiu, správne fungovanie všetkých orgánov, ochranu pred škodlivinami, obnovu a opravu. Negatívny efekt varenej stravy nie je vidno hneď, ale sa ukazuje s rastúcim vekom, keď telo nezvláda trvalé preťaženie. Následkom je obezita, únava, zvýšená chorobnosť, rýchle starnutie a predčasná smrť.

Pri varení nastávajú ešte iné zmeny, zmení sa štruktúra bielkovín, zničia sa mnohé vitamíny, aj tie, ktoré zlepšujú využitie iných vitamínov a minerálov... Organizmus na varenú stravu reaguje rovnako, ako na toxíny: zvýši počet bielych krviniek slúžiacich na obranu pred nepriateľom. Zaťažuje sa tým imunitný systém, čo má po čase za následok nedostatočnú obranyschopnosť a vysokú chorobnosť alebo naopak, neustálu a prehnanú obrannú aktivitu - alergie. Varená strava ochudobnená o minerály a vitamíny zvädza často k väčším porciám a obezite.

Niekoľko dobrých správ:

1. Už vieme, že tepelná úprava potravy má negatívne účinky na naše zdravie a môžeme to zmeniť.

Pri dostatočnom zásobovaní enzýmami a vitamínami sa organizmus dokáže rýchlo vzpružiť. Dôjde k obnove a regenerácii buniek a všetkých orgánov, k celkovému omladeniu organizmu, čo zreteľne vidieť aj cítiť.

2. Stačí, aby väčšina vašej porcie bola surová a váš organizmus nebude ani na varenú časť reagovať ako na toxín.

3. Stravovať sa živou, tepelne nezničenou potravou môže byť rovnakým alebo ešte väčším gurmánskym pôžitkom ako pri varenej strave. Pomôcť k tomu môže aj táto knižka.

Namáčanie orechov a semien

Orechy a semienka nesú v sebe silu a zdravie celej budúcej rastliny. Preto majú významné posilňujúce, regeneračné a ochranné účinky aj na náš organizmus.

Už v nich majú enzýmy dôležitú úlohu. Keď je orech zrelý, spadne na zem. Tu čaká na vhodné podmienky, aby mohol začať klíčiť. Prečo neklíčil hneď? Semienka a orechy obsahujú inhibitory, ktoré bránia enzýmom v ich činnosti. Vlhko a teplo spôsobia, že inhibitory stratia svoju moc a do práce sa pustia enzýmy. Veveričky, podobne ako psy, si radi ukrývajú potravu v zemi. Prakticky to má za následok likvidáciu inhibitorov a možnosť naplno využiť enzýmy vo svoj prospech. Pokiaľ by sme jedli orechy a semienka nenamočené, inhibitory budú blokovat' enzýmy v orechu a pritom ovplyvnia aj tráviace enzýmy, ktoré dodal náš organizmus.

Vyskúšajte si orechy pred konzumáciou namočiť na pol dňa do vody a zistíte, že chutia oveľa lepšie ako suché. Nenamočené orechy vyvolávajú u niektorých ľudí tráviace ťažkosti.

Po namočení sú tieto ťažkosti zmiznú, lebo inhibitory prestali v orechu blokovat' enzýmy potrebné na trávenie. Namočte si lieskovce, mandle, ale aj mak a zistíte, že ani ten mak nepotrebuje mletie a je chutnejší.

Postup:

Orechy alebo semienka zalejeme dostatočným množstvom studenej vody a necháme ich na noc stát' pri izbovej teplote. Po odstátí vodu zlejeme, orechy v sitku dobre opláchneme a necháme odkvapkať. Ak ich nepoužijeme hneď, udržiavame v chladničke prikryté potravinovou fóliou a 1x za 2-3 dni prepláchneme vodou. Vodu, v ktorej sme orechy namáčali, nepoužívame, všetko užitočné zostalo v orechu.

Klíčenie



Je to proces, pri ktorom sa jedlo stáva naším liekom. V klíčku sa prebúdzajú k životu celá sila, zdravie a budúcnosť veľkej rastliny v koncentrovanej forme. Pri skonzumovaní klíčkov celú túto životnú silu prevezme náš organizmus. Preto je ich účinok veľmi silný a ozdravujúci. A preto sa nedá nahradiť tabletkami.

Postup:

Malé semienka:

Použijeme špeciálne klíčidlo a postupujeme podľa návodu.

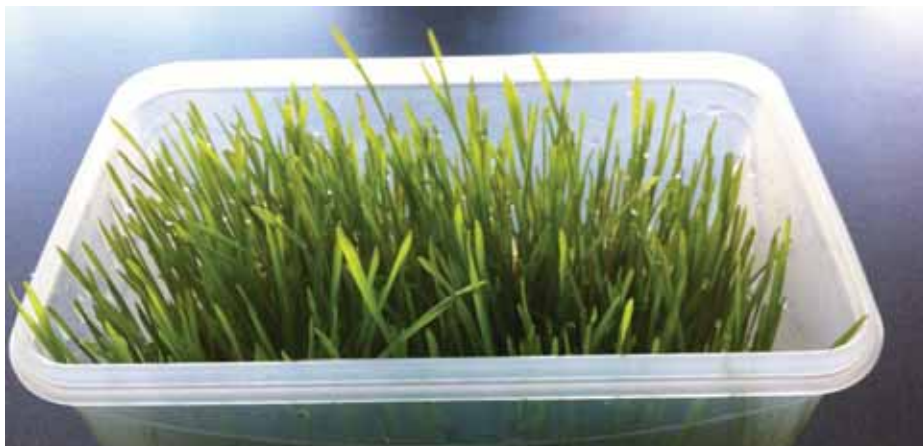
Väčšie semienka:

Najviac sa mi osvedčili priesvitné nádoby veľkosti 12x20cm vysoké 12cm.

1/2 - 1 š semienok zalejeme dostatočným množstvom vody a necháme cez noc namáčať. Ráno vodu zlejeme, semienka v sitku dobre prepláchneme, odkvapkáme a dáme späť do nádoby. Prikryjeme zľahka potravinárskou fóliou a necháme na svetlom mieste, ale nie na priamom slnku. Fólia chráni pred hmyzom a prachom a udržiava vzdušnú vlhkosť.

Večer znovu semienka v sitku prepláchneme a vrátime späť. Postup opakujeme niekoľko dní, kým nám nenarastú klíčky želanej veľkosti. Niektoré semienka používam, už keď klíčok je 3x tak veľký ako pôvodné semienko (napr. cícer, šošovica, mungo). Iné (red'kovka, žerucha) nechám rásť do prvého lístka. A pšeničná tráva mi dorastá 12-20 cm. Treba zistiť, kedy vám klíčok najviac chutí, jeho chuť sa s časom mení.

Pšeničná tráva



Šťava z pšeničnej trávy je ďalší dar pre naše zdravie. Je silný detoxikátor, všetko, čo do organizmu nepatrí, vhodí do krvného obehu, odkiaľ sa to vylúči ďalej. Výsledkom niekoľko týždňovej kúry so šťavou z pšeničnej trávy je očista celého organizmu, silná imunita, obnova buniek a skrášlenie. Pomôže vám práve tam, kde potrebujete.

Postup:

1/4 š pšenice namočíme a necháme klíčiť v priesvitnej nádobe vysokej aspoň 15 cm rovnakým spôsobom ako iné klíčky. Po 2 - 3 dňoch sa klíčky poprepletajú do jedného celku. Vtedy prestaneme premiestňovať klíčky do sitka, ale ich prelejeme niekoľkokrát studenou vodou, kým je odtekajúca voda čistá a iskrivá.

Pri pestovaní trávy sa ľahko stane, že sa medzi hustou spleťou koreňkov uchyťí toxická pliešeň, ktorej sa dobre darí vo vlhkom teple. Aby sa nám to nestalo, keď tráva dorastie do 3cm, začneme ju odkladať do chladničky a na svetle ju necháme 6-8 hodín denne, aby nabrala krásnu zelenú farbu. Tak isto oplachovanie studenou vodou tomu pomôže. Takto si vypestujeme krásnu silnú zelenú trávu. Každé 2 -3 dni založím novú nádobu, aby mi tráva priebežne dorastala.

Použitie šťavy z pšeničnej trávy:

Nie sme kravy, naše žuvacie a tráviace ústrojenstvo nie je prispôsobené na to, aby sme boli schopní dobre požiť a stráviť také množstvo trávy, ako by sme potrebovali. Preto trávu odšťavujeme v ručnom alebo elektrickom lisovacom odšťavovači. Šťava, ktorú takto získame, je veľmi silný koncentrát, netreba jej veľké množstvo. Môžete začať s 1 lyžičkou denne a zvyšovať na 1/2 šálky za deň na dospelého človeka. Šťavu môžu piť deti od dvoch rokov, vyživuje aj kojencov, pokiaľ ju užíva kojaca matka. Najúčinnjšia je nalačno, ale ak treba, môžete ju zriediť vodou alebo pridať do koktailu.

Sušenie

Sušenie je vlastne tepelné spracovanie potravín pri zachovaní enzýmov.

Teplota potraviny pri sušení nesmie prekročiť 42' C.

Máme niekoľko možností na usušenie potravín.

1. Sušička potravín typu Excalibur, Sedona - najvhodnejšie a v Raw food najpoužívanejšie riešenie. Umožňuje sušiť veľké množstvo rôznych jedál v niekoľkých vrstvách bez miešania vôní. Má termostat na nastavenie teploty. Na sušenie tekutých a kašovitých potravín sa používajú silikónové fólie Teflex.

2. Klasická sušička na ovocie - neumožňuje sušiť veľké tvary ani kašovitú štruktúru. Mnohé nedovoľujú kontrolovať teplotu ani rovnomernosť sušenia.

3. Rúra - nastavená na potrebnú teplotu pri pootvorených dvierkach je v niektorých prípadoch tiež možné riešenie.

4. Sušenie na slnku alebo radiátore.

Sušenie v sušičke:

Pripravíme si cesto podľa receptu.

Rozdelíme ho na teflexy a vytvarujeme podľa potreby.

Dáme sušiť pri teplote 42' C.

Skoro suché dosušíme bez teflexov.

Doba sušenia závisí od hrúbky a vlhkosti, zvyčajne 6 - 18 hodín, niekedy aj 48 hodín.

Usušené kúsky udržujeme v uzavretej nádobe pri izbovej teplote.

Polousušené kúsky (ak si to recept vyžaduje) udržujeme v chladničke a spotrebujeme do niekoľkých dní.

Krájanie chleba:

Cesto pripravíme podľa návodu v recepte.

Rozdelíme ho na teflexy.

Pomocou lyžice rozotrieme cesto do štvorca na hrúbku 5 mm. Pravítko nám môže pomôcť vytvoriť rovné strany.

Špajlou rozkrájame štvorec na polovice po šírke aj dĺžke a na záver po uhlopriečkach.

Tak dostaneme 8 trojuholníkov na každom teflexe.

Teplá polievka

To, že nepoužívame varenie a pečenie pri príprave jedla, ešte neznamená, že nemôžeme jesť teplé jedlo. Ak máte možnosť, je užitočné, ak si teplomerom zmeriate, aká teplá je tekutina, ktorá má 42°C. Zistíte, že je to teplota teplej polievky alebo čaju, ktorá vás ale už nepáli. Telo samé vie, čo je preň správne, to len my sme si zvykli byť hluchí k jeho signálom. Takéto meranie vám neskôr pomôže pracovať s prípravou teplých jedál.

Pri ohrievaní však platí zásada:

HORÚCU TEKUTINU PRILIEVAME DO ŽIVÉHO JEDLA a nie naopak. To znamená, že horúcu vodu prilievame do živej polievky, horúcu kávu do živeho mlieka, horúci rozpustený agar do živého krému... Počas prilievania neustále **MIEŠAME**. Dosiahneme tak, že teplota jedla, ktoré chceme zohriať bude postupne stúpať, kým nedosiahneme potrebných 42°C. Ak chcete vyskúšať opačný postup, skúste naliať mandľové mlieko do horúcej kávy. Mlieko sa vám zrazí a enzýmy sa zničia.

Postup:

Pripravíme si koncentrovanú polievku podľa receptu.

Pri podávaní dolievame do polievky horúcu vodu podľa receptu (najčastejšie v pomere 1:1, to znamená, že k 1 naberačke polievky prilejeme 1 naberačku vody). Dnes už dostať kúpiť varné konvice, ktoré zohrejú vodu na vami zvolenú teplotu.

Takéto podávanie polievok má niekoľko výhod:

Netreba sa stresovať, že polievka vychladne, kým sa všetci dostanú ku stolu.

Nikto si nepopáli jazyk.

Každý si namieša teplotu a chuť tak, ako mu to vyhovuje. Kto ná rád pikantnejšie, bude menej riediť.

A zvyšný koncentrát odložíme do chladničky bez toho, aby bol zbytočne ohrievaný.

Môžeme ho použiť nabudúce rovnakým spôsobom.

(Ak si chceme pripraviť svoj vlastný recept na polievku, ochutíme ju podľa svojej chuti a potom množstvo korenín a soli zdvojnásobíme.)

Agar

Agar (alebo agar-agar) je morská riasa bez chuti, farby, vône a kalórií, ktorá má silnú želírujúcu schopnosť. Po rozpustení v tekutine, zohriatí nad 90°C a následnom vychladnutí na 40°C tuhne. Nie je teda Raw, ale je rastlinného pôvodu s prospešnými účinkami na organizmus a najväčším prínosom je, že pri použití malého množstva agaru sa výrazne rozširuje sortiment Raw kuchyne.

Postup: (závislý od konkrétneho receptu)
Do malého hrnca dáme vodu a odmerané množstvo agaru. Rozmiešame a za stáleho miešania privedieme do varu. Hneď odstavíme, necháme chvíľku vychladnúť a za miešania alebo mixovania prilejeme rýchlo do pripraveného krému (podľa receptu). Krátko premixujeme, aby sa agar rovnomerne rozmiešal a všetko vylejeme do formy, v ktorej má jedlo stuhnúť. Dáme schladit'.
Približný pomer je
1 š vody : 1 čl agaru : 3 š krému.

Kvasenie, fermentácia

Je to proces látkovej premeny, pri ktorom enzýmy rozkladajú cukry na jednoduchšie látky, pričom sa uvoľňuje energia. Fermentácia sa používa pri výrobe čaju, vína, kaka, kvasenej kapusty a uhoriek, olív, sójovej omáčky a pasty Miso, jogurtov, kefírov a bryndze. Ľudia využívajú pôsobenie enzýmov už niekoľko tisíc rokov. Mnohé národy dávajú dlhovekosť do súvislosti práve s vysokou spotrebou týchto fermentovaných produktov. To platí len vtedy, ak sa pri výrobe zachovávajú tradičné postupy. Pasterizácia, termizovanie a iné tepelné úpravy, ktoré zvyšujú trvanlivosť výrobku, ničia tieto blahodárne účinky.



Odmeriavanie a váženie

Považujem za rozumné, hlavne pri zoznamovaní sa s receptami a surovou stravou, dodržiavať množstvá uvedené v receptoch. Dosiahnete uspokojivý výsledok, ktorý si nabudúce môžete upraviť podľa svojej chuti. K tomu je užitočné zaobstarat' si vhodné odmerky a váhu. V prípade núdze poslúži aj odmerka zo spotrebovaného sirupu proti kašľu.

Miery:

1 čl = čajová lyžička = 5 ml

1 pl = polievková lyžica = 3 čl = 15 ml

1 š = šálka = 15 pl = 225ml



Suroviny

Používajte tie najlepšie suroviny, aké môžete nájsť. Sú stavebným materiálom, z ktorého je tvorené vaše telo. Vyberajte prirodzené potraviny, bez spracovania pri vysokých teplotách, bez chemických prísad, konzervačných látok, v Bio kvalite.

Ak ste alergickí na niektorú potravinu, vynechajte ju alebo nahradte. Po čase, keď váš organizmus prestane byť vďaka surovej strave v bojovej pohotovosti a ukludní sa, môžete postupne skúšať potravinu pridávať do svojho jedálnička. Ja som sa takto zbavila alergie na ananás.

✨ Avokádo

Používajte zrelé avokádo, ktoré je pod tlakom prstov poddajné. Tvrdé avokádo vám dozrie za niekoľko dní pri izbovej teplote.

Pri použití avokádo rozpolte, vyberte kôstku a dužinu buď ošúpete a nakrájate, alebo lyžičkou vydlabete a rozmixujete. Mixujte vždy pri nízkej rýchlosti, inak by vám avokádo zhorklo.

✨ Citrusová kôra

Použite kúpený prášok v Bio kvalite, dostanete ho v obchodoch so zdravou výživou. Ak si ju chcete nastrúhať sami, musíte citrusy vopred dobre umyť v teplej vode, aby ste odstránili voskovitú vrstvu, ktorou sú postriekané.