

raw kuchařka

recepty
na živé
snídaně, svačiny,
hlavní jídla i dezerty



Dunja Gulin

fotografie Kate Whitaker

Poznámky

- Není-li uvedeno jinak, jsou příslušná množství uváděná v zarovnaných lžících (polévkových) či lžičkách (čajových).
- Pokrmy obsahující syrové ryby či korýše by se neměly podávat malým dětem, velmi starým lidem, nemocným s poruchami imunity a těhotným ženám.

Autorka i vydavatel odmítají odpovědnost za jakékoliv škody plynoucí z informací v knize uvedených. Při jakýchkoliv obavách o své zdraví nebo výživu se poraďte s lékařem či příslušným odborníkem.

Všechna práva vyhrazena. Žádné části této knihy nesmí být reprodukovány žádnou mechanickou, fotografickou či elektronickou metodou ani ve formě zvukové nahrávky; rovněž nesmí být uloženy v žádném vyhledávacím systému, šířeny ani jiným způsobem rozmnožovány pro veřejné či soukromé účely – s výjimkou „čestného použití“ ve formě krátkých citací, jež jsou součástí článků a recenzí – bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Původně vyšlo jako Raw Food Kitchen, v nakladatelství Ryland Peters & Small, Limited, 20-21 Yockey's Fields London WC1R 4BW

Text © Dunja Gulin, 2012

Design a fotografie © Ryland Peters & Small, 2012

Překlad © Kateřina Orlová, 2015

© Nakladatelství ANAG, 2015

ISBN 978-80-7263-983-0

Obsah

Síla živé stravy	7	Nápoje	12	Snídaně	22	Saláty	40	Polévky	60
Hlavní jídla	76	Svačiny	104	Dezerty	118	Rejstřík receptů	142		
Poděkování	143								





Síla živé stravy

Zdá se, že dnes všichni víc než kdykoliv předtím toužíme po dosažení rovnováhy těla a mysli. Jenomže dosáhnout této rovnováhy nebylo nikdy těžší! Nezdravý způsob života, stresující zaměstnání a nedostatek času, to všechno je proti nám. Vyvážit každodenní povinnosti s elementární zodpovědností vůči sobě, s respektem k vlastnímu tělu a celé planetě, to je značný problém.

Posledních patnáct let se snažím najít recept na životní styl, který mi umožní žít šťastným, zdravým a vyrovnaným životem a zároveň být ohleduplnou k okolnímu světu. Mé snažení skončilo v kuchyni, místě naplněném kreativitou, meditací a radostí.

Domnívám se, že živá, ekologická, plnohodnotná, lokální a sezónní strava ve své ryzi podobě – v podobě darů přírody – je pro lidské tělo nejlepší.

Cílem této knihy je pobídnout vás, abyste sméle experimentovali s novými surovinami a novými způsoby přípravy jídel a našli tak cestu, která je pro vás nejvhodnější. Seznámíte se s přípravou chutných raw pokrmů, dozvíte se o jejich nejdůležitějších surovinách a zdravotním přínosu živé stravy. Doufám, že vám budou recepty k užitku bez ohledu na to, zda jste jen zvědaví a hledáte inspiraci nebo chcete obohatit svůj každodenní jídelníček o raw pokrmy či plánujete detoxikaci živou stravou.

Jsem přesvědčená, že zacházení do extrémů, dogmatické dodržování určitého konceptu a hledání „kouzelného“ receptu mysl a tělo mimořádně zatěžuje. Potrava je důležitá a měli bychom jíst pokud možno kvalitní potraviny, ale nejzdravější je flexibilita a přizpůsobivost. Koneckonců bychom měli být vděční za výsadu, že si můžeme sami vybrat, co budeme jíst.

Svoboda volby potravin

Všichni musíme každý den jíst a jen my sami jsme těmi, kdo si potraviny, každodenní zdroj energie, vybírá. Svoboda volby nám dává do rukou větší moc, než si dovedeme představit. Výběr potravin má vliv na naše zdraví a štěstí (a zdraví a štěstí našich blízkých), potravinářský průmysl a životní prostředí. Jídlo, které si servírujeme na talíř, může být svým způsobem největší projev aktivismu! Uvádím šest jednoduchých principů, jež vám pomohou při správném výběru potravin.

1. Jezte biopotraviny!

Kdykoliv je to možné, měli byste vybírat suroviny vyprodukované bez pesticidů či chemických hnojiv a potraviny, které neobsahují geneticky modifikované organismy. Uvědomuji si, že produkty ekologického zemědělství (biopotraviny) jsou často dražší, takže si je vždycky nemůžeme dovolit, avšak převážně živá strava znamená, že škodlivé chemické látky v potravinách nezničíme vařením a tepelnou úpravou, takže je dvojnásob důležité jíst bioprodukty.

2. Jezte plnohodnotně!

Zbavíme-li potravinu jejího přirozeného stavu a pozměníme ji, zpracujeme, rafinujeme a zabalíme, ztratí enzymy, vitamíny, minerály, fytochemikálie a antioxidanty. Všechny tyto živiny jsou pro celkový zdravotní stav velmi cenné.

3. Jezte potraviny z lokální a udržitelné produkce!

Informujte se, kde potravina roste a jak se vyrábí. Malí místní producenti s větší pravděpodobností dobře pečují o půdu a jsou k zákazníkům pravdivější. Snažte se konzumovat potraviny, které nejsou dlouho převáženy z velkých dálek, protože doprava znečišťuje planetu.

4. Jezte sezónní potraviny!

Využívání sezónních potravin v kuchyni vás udržuje v kontaktu s cykly přírody a dává smysl pro čas a místo. Příroda nám nenabízí určité potraviny v určitých ročních obdobích bezdůvodně (například hořké mladé lístky rostlin na jaře čistí organismus, hutná kořenová zelenina na podzim zahřívá atd.). Sezónní jídelníček posiluje imunitní systém po celý rok.

5. Jezte pestře!

Každá potravina je jedinečná a má specifické složení živin. Tělo je natolik sofistikované, že si vždycky vezme živiny, které pro své zdraví potřebuje. Jestliže se však omezíme na úzký výběr potravin, může časem vzniknout nutriční nedostatečnost. Krom toho nudná strava člověka brzy otráví, takže se začne pít po zpracovaných potravinách a cukru.

6. Jezte intuitivně!

Pro člověka, který za celý život vyzkoušel spoustu diet, je to velmi poučné. Stravovací režim vhodný pro jednoho může být nesprávný nebo dokonce škodlivý pro druhého, věnujte tedy bedlivou pozornost tomu, co vám tělo říká, a řiďte se tím. Ukažme si to na příkladu podnebí, v němž žijeme. Je-li po většinu roku horko, budete mít chuť převážně na syrovou, osvěžující a ochlazující stravu. To je zcela přirozené – tělo radí, abychom jedli syrové potraviny, dlouhé vaření je jaksi nepatřičné až nepříjemné.

Přenesme se však do velmi chladných zim v severní části světa. Organismus potřebuje teplo vařených jídel, a tak budete mít chuť na horké polévky a dlouho dušené a pečené pokrmy. Pokud byste tedy ve studeném počasí trvali na stoprocentně syrové stravě, byla by vám ještě větší zima a cítili byste se sklíčení, takže byste mohli po delší době onemocnět.

Během klíčení se obsah vitaminů, minerálů a proteinů v semenech v porovnání s nenaklíčeným stavem podstatně zvyšuje. Klíčky jsou navíc neobyčejně levné, protože si je můžete vypěstovat sami i v případě, že máte mrňavý byt v desátém poschodí! Mandlové klíčky jsou v tomto mléčném koktejlu obzvláštní pochoutkou. Najít mandle na klíčení je trochu problém, ale je to dobrý způsob jak vyzkoušet, zda jsou zakoupené mandle opravdu přírodní. Více informací o klíčení naleznete na str. 10 a 11.

Mléčný koktejl z jablek, banánů a mandlových klíčků

- 250 ml (1 hrnek) mandlového mléka**
- 3 lžice mandlových klíčků (viz str. 10 a 11)**
- 1 lžice klíčků jetele lučního (viz str. 10 a 11)**
- 1 malá zralá hruška bez jádřince**
- 1 malé jablko Granny Smith bez jádřince a nakrájené**
- 1 banán oloupaný a nakrájený**
- 1 lžice lněných semínek nebo lněný olej**
- 2 lžice lískových ořechů**
- 1 porce**

Vložte všechny suroviny do mixéru a mixujte, dokud nebude koktejl jemný a zpěněný. Ihned vypijte.

Místo klíčků jetele můžete použít klíčky vojtěšky, mají stejně jemnou chuť. Řeřicha, rukola nebo hořčičné klíčky vypadají podobně, ale mají silné, pronikavé aroma, které by zkazilo sladkou a svěží chuť tohoto výtečného koktejlu!

Džus, který stojí za všechno to krájení, loupání, vymačkávání a vyloupávání, za všechnu tu námahu a nepořádek! Granátové jablko je považováno za nejzdravější jablko vůbec, je plné antioxidantů a prospívá srdci, mozku, zubům, plicím, kostem a spoustě dalšího. Dřeň zralého kaki (tomelu) navíc doplňuje lehce nakyslou chuť čerstvého granátového jablka. Plody tomelu hachyia jsou tmavě oranžové tvaru srdce, musí být velmi měkké a dobře zralé, aby byly k jídlu.

Džus z kaki a granátového jablka

- 2 granátová jablka**
- 1 velmi zralé kaki (tomel hachyia)**
- 1 lžička chia, konopného nebo lněného oleje**
kousek mušelinu nebo fáčoviny
- 1 porce**

Granátová jablka nakrájejte na čtvrtiny. Z kousků jablka nad velkou skleněnou nebo plastovou mísou prsty vyloupejte zrníčka.

Zrníčka vhodte do mixéru a rozmixujte je na kaši. Rozmixovaná zrníčka granátového jablka přelijte na kus mušelinu či fáčoviny. Kraje látky spojte a vytvořte váček. Do větší skleněné nebo plastové mísy z rozmixovaných zrníček ve váčku vymačkejte všechnu šťávu.

Šťávu nalijte zpátky do mixéru. Kaki rozkrojte napůl a lžičkou vyškrábejte dřeň. Spolu s olejem ji přidejte do mixéru. Rozmixujte dohladka.





Naskočte do léta s touto jednoduchou, avšak mimořádně chutnou snídaní. Je mou vůbec nejoblíbenější. Jakmile začne stoupat teplota, přecházím od povětšinou slané běžné snídaně k této ochlazující, pikantně nakyslé zdravé dobrotě. Čerstvé místní, sezónní ovoce je cenově dostupnější než plodiny, které se vozí zdaleka, takže ušetříte peníze, podpoříte místní pěstitele, dáte si ovoce, které je sezónní a maximálně čerstvé a nadto všechno budete mít výborný a zdravý ranní pokrm!

Jogurtová snídaně s ovocem

40 g (¼ hrnku) červených a/nebo žlutých malin

45 g (¼ hrnku) ostružin

2 lžíce červeného rybízu

¼ lžičky umeocta

500 ml (2 hrnky) bílého řeckého jogurtu (nejlépe nepasterovaného, pokud je k dispozici) vychlazeného

1 banán oloupaný a nakrájený na kostky

1 lžíce mletých lněných semínek

1 lžíce dýňových semínek

1 lžíce slunečnicových semínek

2 porce

Vložte maliny, ostružiny, rybíz a umeocet do mísy – ocet zachová zářivou barvu bobulí a zvýrazní jejich přirozenou sladkou chuť. Lehce je rozmačkejte vidličkou a nechte 15 minut odležet.

Rozdělte ovocnou směs a vychlazený jogurt do dvou servírovacích misek. Do misek přidejte nakrájený banán a všechna semínka a ihned podávejte.

Na výběr máte celou kupu ovoce, semínek a ořechů. Pro změnu zkombinujte ostružiny a meruňky s datlemi a mandlemi, hrušky a sušené švestky se sezamovými semínky nebo broskve a hrozny s rozinkami a lískovými ořechy. A tak bych mohla pokračovat dál...

Kumkváty jsem objevila před pár lety, když jsem se toulala farmářským trhem a všimla si tohoto malého, oválného ovoce se silnou a příjemnou citrusovou vůní. Zjistila jsem, že roste na pobřeží a může se jíst celé, bez oloupání. Miluji kontrast sladké kůry a šťavnatého, kyselého středu. Jsou skvělým obohacujícím salátů a určitě se stanou tématem rozhovorů při dlouhých a lenošivých letních večerech!

Pikantní sladký salát s kumkváty a para ořechy

**150 g (3 $\frac{2}{3}$ hrnku) divoké roket
(nebo rukoly)**

150 g (3 hrnky) kadeřavé čekanky

**10 až 15 kumkvátů (nebo měsíčků
mandarinek bez pecek, jestliže
neseženete kumkváty)**

**60 g (½ hrnku) para ořechů
nasekaných**

Na dresink

**2 lžice surového medu nebo přírod-
ního agávového sirupu**

**1 lžice olivového oleje ochuceného
chilli**

**2 lžice oleje z chia semínek nebo
jiného oleje**

**4 lžice čerstvě vymačkané citronové
šťávy**

trochu vody (není nutné)

mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř

4 porce

Roketu, čekanku a kumkváty dobře omyjte. Kumkváty nakrájejte na tenká kolečka.

Dresink: Vložte med či agávový sirup, olivový olej, olej z chia semínek a citronovou šťávu do malé zavařovací sklenice, pevně uzavřete a protřepejte, aby se suroviny smísily.

Nebo je nalijte do misky a lehce vyšlehejte, dokud se řádně nespojí. V případě potřeby přidejte trochu vody. Podle chuti dochuťte solí a pepřem.

Listovou zeleninu, kumkváty a para ořechy narovnejte do salátové mísy a zalijte dresinkem.

Lehce promíchejte a ihned podávejte, aby neměla listová zelenina čas povadnout.

Olej ochucený chilli můžete nahradit špetkou sušených vloček nebo prášku chilli přimíchaného do olivového oleje. Namísto citronové šťávy můžete použít též pomerančovou. Para ořechy jsou zaměnitelné s jakýmkoliv jinými ořechy, které máte ve spíži.





Kokosové mléko, koriandr, kešu a kari! Mísa této vychlazené, pikantní a osvěžující polévky vás okamžitě přenesse do indického ráje. Co víc byste si mohli v horký letní den přát?

Polévka „4K“

mořská sůl

Na polévku

3 středně velké okurky

1 středně velká cuketa

1 velké avokádo vypeckované

1 lžička čerstvě vymačkané citronové šťávy

250 ml (1 hrnek) kokosového mléka neslazeného

1 lžička kari pasty nebo kari prášku

pár špetek chilli prášku + navíc na posypání

500 ml (2 hrnky) teplé vody

Na pesto

4 lžíce oříšků kešu nasekaných

4 lžíce olivového oleje

hrst čerstvého koriandru

4 až 6 porcí

Polévka: Oloupejte okurky, zbavte je semínek a nakrájejte je. Oloupejte a nakrájejte cuketu a avokádo.

Nakrájenou zeleninu, citronovou šťávu, kokosové mléko, kari pastu nebo prášek, chilli, špetku soli a 250 ml (1 hrnek) vody dejte do mixéru nebo kuchyňského robotu. Mixujte dohladka, poté pozvolna přilévejte vodu, dokud nedosáhnete požadované konzistence. V případě potřeby přisolte, dobře promíchejte a nechte 30 minut chladit.

Pesto: Všechny suroviny vložte do kuchyňského robotu a rozmixujte na hustou pastu.

Naberte polévku do misek a ozdobte lžící pesta. Posypejte chilli práškem.

Méně exotickou verzi polévky vytvoříte tak, že použijete mandlové mléko namísto kokosového, vypustíte kari pastu a na pesto použijete čerstvou petržel nebo bazalku.



Koriandr se někdy nazývá antidiabetická rostlina a je známá též pro své protizánětlivé účinky a pozitivní vliv na cholesterol. Je dobrým zdrojem thiaminu (vitaminu B1), zinku, vlákniny, mnoha dalších vitaminů (A, C, E a K) a minerálů (například vápníku, železa, hořčíku, fosforu). Konzumace koriandru napomáhá trávení a chrání před infekcemi. Výzkum prokázal, že proti salmonelle je dvakrát účinnější než antibiotika.



Spousta lidí miluje falafel, ale nemá ráda fritovaná jídla nebo obtížně tráví nabobtnalou cizrnu, kterou falafel obvykle obsahuje. Zde je raw verze bez cizrny, jejíž příprava je překvapivě jednoduchá. Zasytí vás na řadu hodin! Používám ořechy a bylinky, které mám lokálně k dispozici ve Středomoří, ale nebojte se použít, cokoliv najdete.

Středomořský falafel

**mořská sůl a čerstvě mletý
černý pepř**

Na falafel

**120 g (1 hrnek) dýňových
semínek**

**60 g (½ hrnku) slunečnicových
semínek**

60 g (½ hrnku) vlašských ořechů

50 g (½ hrnku) čerstvé bazalky

50 g (½ hrnku) čerstvé petrželky

**6 na slunci sušených rajčat
namočených asi 1 hodinu
v teplé vodě**

½ lžičky sušeného oregana

**½ lžičky sušené směsi středo-
mořského koření, například
tymiánu, saturejky, majo-
ránky, rozmarýnu, fenyklu**

2 stroužky česneku rozmačkané

1 až 2 lžíce olivového oleje

**1 lžíce čerstvě vymačkané
citronové šťávy nebo podle
chuti**

Na omáčku tahini

4 lžíce tahini

60 ml (¼ hrnku) teplé vody

1 lžička umeocta

**1 stroužek česneku
rozmačkaný**

1 lžíce nastříhané pažitky

**čerstvě vymačkaná citronová
šťáva podle chuti**

**sójová omáčka tamari podle
chuti**

Při podávání

3 až 4 listy římského salátu

10 až 12 plátků rajčete

malá hrst nastrouhané cukety

malá hrst nastrouhané mrkve

2 lžíce nakrájené jarní cibulky

10 až 12 porcí

Falafel: Semínka vložte do mlýnku na kávu a rozemelte na jemný prášek. Velmi nadrobno nasekejte vlašské ořechy, bazalku, petržel a okapaná sušená rajčata. Všechny suroviny smíchejte podle chuti se solí a pepřem a dobře rukama nebo silikonovou stěrkou promíchejte. Zakryjte potravinovou fólií a nechte 30 minut chladit v lednici. Jestliže však spěcháte, můžete falafel připravit hned. Ze směsi odtrhávejte kousky velikosti menších vlašských ořechů a tvarujte koule.

Omáčka tahini: Důkladně promíchejte všechny ingredience a nechte 20 minut před podáváním uležet. Směs vydrží v lednici, a tak si udělejte dvojitou či trojitou dávku. Tak budete mít omáčku nachystanou na další várky falafelu.

Podávejte na listu římského salátu dvě až tři kuličky falafelu s trochou rajčat, cukety, mrkve a jarní cibulky. Pokapejte omáčkou tahini. Jezte nožem a vidličkou nebo srolujte, vezměte do ruky a rovnou ukusujte.

Dýňová a slunečnicová semínka jsou plná zdravých tuků, proteinů, vlákniny, minerálů, vitaminů a fytochemikálií. Dýňová semínka svým vysokým obsahem karotenoidů, omega-3 mastných kyselin a zinku prospívají prostatě; slunečnicová semínka jsou bohatá na vitamin E, antioxidant rozpustný v tucích, jenž neutralizuje volné radikály, a tak chrání před kardiovaskulárním onemocněním.



Rolky obsahují tři druhy listové zeleniny a mořskou řasu a jsou krásně pestrobarevné. Doporučuji, abyste se do nich v práci zakousli k obědu místo obvyklého nudného a nezdravého sendviče!

Rolky z čínského zelí

10 listů čínského zelí

**3 proužky sušené řasy wakame
namočené na 10 minut ve studené vodě**

10 listů římského salátu

10 listů červeného listového salátu

10 dlouhých, tenkých hranolků mrkve

10 tenkých proužků žluté papriky

**10 tenkých proužků červené
papriky**

1 lžička máku

mořská sůl

Na náplň

4 lžice mandlového másla

2 lžice bílé pasty miso nebo

**1 lžice tmavé pasty miso
(nepasterované)**

jablečný ocet podle chuti

sójová omáčka tamari podle chuti

trochu teplé vody

bambusová nebo jiná podložka na suši

2 porce

Vložte listy čínského zelí

do mělké mísy, zalijte teplou vodou, přidejte pár špetek soli a nechte 15 minut máčet.

Slijte a potukáváním vysušte papírovými utěrkami.

Namočené řasy wakame slijte a jednotlivé pruhy nakrájejte podélně na čtyři uží.

Náplň: Všechny ingredience důkladně promíchejte v míse a v případě potřeby přidejte trochu teplé vody. Pomazánka musí být poměrně slaná, jelikož do každé rolky se dává pouze malé množství, takže se jí nebojte štědře dochutit.

Položte podložku na rolování suši na pracovní plochu s lami směřujícími horizontálně. List zelí rozložte podélně na horní část podložky a pokladte jej po jednom listu od každého

salátu. Lžící rozprostřete proužek náplně napříč na spodní okraj vrchního listu. Náplň doplňte jedním proužkem mrkve, po proužku od každé papriky a proužkem řasy wakame. A můžete začít rolovat!

Začněte od spodního okraje. Lehkým tlakem podložky vytvořte pevnou rolku. Celý postup opakujte se zbývajícími listy zelí.

Rolky pevně zabalte do potravinové fólie a nechte 20 minut chladit. Navlhčeným ostrým nožem nařežte třicetimetrové kousky. Před podáváním posypte mákem.

Mandlové máslo je zdravá pomazánka, bohatá na vitamin E, proteiny, antioxidanty, nenasycené tuky a vlákninu a je skvělou náhradou nasycených „nezdravých“ tuků, jako je margarín či majonéza. Je považováno za hypoalergenní. Draslík, vápník a hořčík prospívají dobrému stavu srdce a cév.





Jeden z důvodů, proč miluji babí léto, jsou fíky. Fíkovníky rostou po celém pobřeží Jaderského moře, kde svádí k trháni zralých plodů. Člověk se do nich hned s chutí zakousne, aniž by se obtěžoval s loupáním. Rozhodla jsem se vytvořit z nich něco dřív, než záhadně zmizí z našeho stromu! A jestli to náhodou nevíte, fíky jsou jedním z nejbohatších rostlinných zdrojů vápníku a vlákniny.

Jednoduchý fíkový pudink

**1 kg čerstvých fíků (zhruba
18 středně velkých nebo 24 ma-
lých fíků)**

špetka soli

trochu vody

**1 až 2 lžice přírodního kakaového
prášku**

**čerstvé lístky meduňky nebo máty
na ozdobení**

4 porce

Slupku můžete nechat, nebo ji oloupat – znám-li původ fíků, raději ji nechávám. Odstraňte stopky.

Fíky rozmixujte se solí v kuchyňském robotu dohladka, podle potřeby přidejte trochu vody.

Dvě třetiny rozmixovaných fíků přesuňte do mísy. Ke zbývajícím fíkům v robotu přisypte

kakaový prášek a opět krátce rozmixujte.

Do čtyř sklenic na zmrzlinové poháry naskládejte lžící ve vrstvách střídavě obě směsi. Před podáváním dobře vychladte.

Ozdobte lístky meduňky nebo máty.

Fíky jsou lahodným sladkým zdrojem draslíku (pomáhá regulovat krevní tlak), vlákniny (pozitivní vliv na tělesnou váhu) a vápníku (zvyšuje hustotu kostní tkáně) a dobrým zdrojem stopového prvku manganu. Nejvíce antioxidantů získáte z dokonale vyzrálých fíků!



Rejstřík receptů

Nápoje 12

Čerstvá šťáva z hroznů 17
Džus z kaki a granátového jablka 14
Mléčný koktejl z jablek, banánů a mandlových klíčků 14
Moka-maca smoothie 21
Pikantní tropická trofej 21
Bohatý červený ranní drink 18
Tmavá kapustová oranžáda 17
Zelený proteinový koktejl 18

Snídaně 22

Jednoduchá miso polévka s čerstvými pohankovými těstovinami a řasou nori 36
Jogurtová snídaně s ovocem 31
Klíčky kamutu a citronová brokolice s paštikou z misa a vlašských ořechů 39
Melounová všehochuť 28
Miska báječné granoly 24
Müsli s žitnými klíčky 27
Snídaňové tyčinky bohaté na vápník 32
Toust 21. století 35

Saláty 40

Domácí kimči 58
Fenyklové a cuketové carpaccio 54
Květinový salát 49

Mikrosalát s petrželovým dresinkem 46
Nakládaný nachový salát 57
Pikantní sladký salát s kumkváty a para ořechy 42
Salát se žampiony a kozím sýrem 50
Salátová minerální bomba 45
Velký strouhaný salát 53

Polévky 60

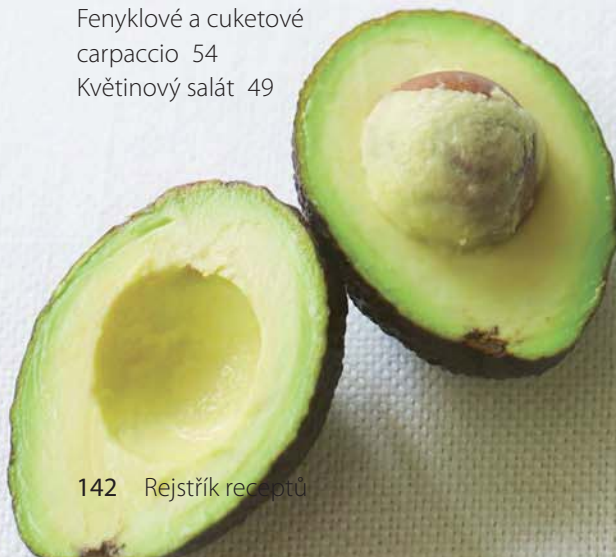
Bílá polévka s černými „krutony“ 69
Gazpacho v jadranském stylu 70
„Pepkova“ krémová polévka 66
Polévka „4K“ 65
Polévka z mrkve a jicamy s krémem z piniových oříšků 73
Polévka ze tří druhů rajčat 62
Sladká polévka z bílého misa 74

Hlavní jídla 76

Čerstvé nakládané sardinky 82
Duhové „stir-fry“ 86
Dýňové lasagne 94
Fazolová směs s pistáciemi 85
Raw houbová „pizza“ 102
Raweganská „paella“ 78
Rolky nori s nakládaným křenem 98
Rozmarýnové ražniči 93
Středomořský falafel 81
Vegetariánské špagety s tapenádou 89
Vydatná nádivka pro zvláštní příležitosti 90
Závitky sarma a celerová kaše 97
Zázračný salát 101

Svačiny 104

Čatní ze sušených švestek a rozinek 113
Kreativní kreky 117
Kuličky nori „to go“ 109
Paštika z misa a slunečnicových klíčků 114
Pomazánka z tempehu a arašídů s klíčky 106



Rolky z čínské zelnice 110

Tzatziki 117

Dezerty 118

Banana split s ostružinovou zmrzlinou 128

Citrusové plody s levandulovým medem 136

Hruškovo-morušový koláč 124

Jednoduchý fíkový pudink 132

Kakaové brownies s krémem z kešu 139

Kakaovo-karobové karamely 131

Meruňkové tvarohové košíčky 135

Ovocný salát s ořechovou drobenkou 120

Prostě parfet! 127

Sladké třešňové pokušení 140

Tropické plněné nektarinky 123

Poděkování

Ráda bych poděkovala:

Lise C layton, která navštěvovala mé semináře vaření v Kentu a je mou superhrdinkou.

Manželu Ivorovi, že jí mé experimentální výtvary, aniž by si (moc) stěžoval, za jeho nekonečnou lásku a podporu a návrh mých naprosto bezvadných webových stránek www.rentajchefa.com.

Rodičům Nadě Grubišic a Brankovi Gulin, kteří přijali s maximálním pochopením mé rozhodnutí změnit profesi a stát se místo profesorky kuchařkou.

Švagrové a švagrovi Ireně a Borisovi Somrakovým za trpělivost a za možnost opakovaně řídit v jejich kuchyni.

Babičkám Fumice a Mileně, že mě naučily milovat skutečné jídlo.

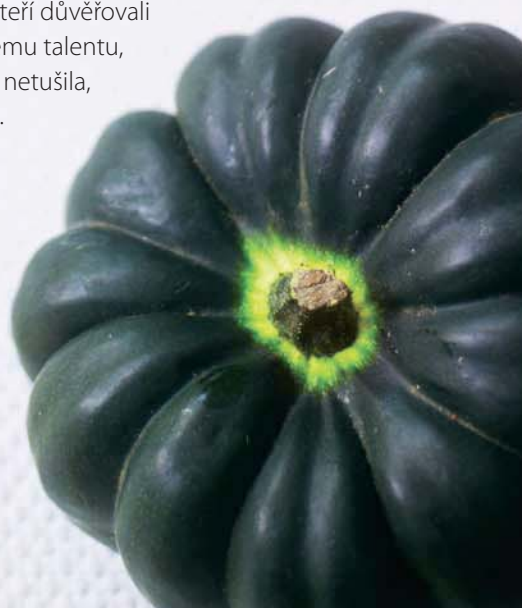
Všem v Ryland Peters & Small, kteří se zasloužili o to, že je tahle knížka krásná, zejména Céline Hughes za trpělivost a důvěru v mou práci.

Milé přítelkyni Ivaně Krpan, že skáče radostí po každé, když mne potká něco pěkného.

Milé přítelkyni Melanii Mamut, že mi nakoupila všechno kuchyňské náčiní, po němž jsem vždycky toužila, a ještě mi ho s velkým úsměvem donesla až ke dveřím.

Všem ostatním úžasným přátelům, kteří od prvního dne sledovali mou práci, líbí se jim fotky mých jídel a dostanou pořádný hlad vždycky, když zveřejním nový recept.

Bývalým a současným učitelům a klientům, kteří mne inspirují k cestám do kouzelného světa zdravých jídel a kteří důvěřovali mému kulinářskému talentu, i když jsem sama netušila, co vlastně dělám.



Díky těmto neotřelým, báječným receptům
na raw jídla budete plni energie, zhubnete
a budete mít lepší náladu.

