

Sváteční pohostění

21 raw food receptů

3x menu o celkem 21 chodech



 *VitarianStyle.com*
Eva Peršinová



Eva Peršinová

Je šťastná maminka, partnerka milujícího muže a ráda si hraje s jídlem. Konečně našla to, co ji v životě nejvíce baví, přináší radost a pocit naplnění v podobě tvorby raw food receptů.

Stále se vzdělává a učí novým kulinářským technikám od světových odborníků v oblasti raw food a chce sdílet své zkušenosti.

Baví ji a ráda předává radost z chuťových zážitků sestavených z těch nejdokonalejších rostlinných darů přírody. A to pro každého s cílem získání pevného zdraví, štíhlé postavy a veselé mysli!

V současné době Eva učí a sestavuje recepty s praktickými postupy pro lidi z celé České i Slovenské republiky prostřednictvím svých webových stránek, e-knih, on-line kurzů - webinářů a živých seminářů.

„Hra je jeden z nejefektivnějších způsobů, jak zjednodušit život. Přesně to jsme dělali jako děti, ale v dospělosti jsme si hrát zapomněli.“

Albert Einstein

21 Raw food receptů

OBSAH

Menu 1 - Štědrovečerní večeře - 5 receptů

Krémová zelená hrášková polévka	str. 6
Obalované avokádo a placičky s vůní moře	str. 7
Sladkokyselý dip z kešu oříšků	str. 9
Cihlička lahodného "sýru"	str. 10
Svěží sváteční salát	str. 12

Menu 2 - Oslava narozenin - 11 receptů

Vanilkový zákusek	str. 14
Pomerančový narozeninový dort	str. 16
Zlatavé křupky	str. 18
Červené křupánky	str. 19
Datlovo pomerančové košíčky	str. 20
Palačinky s čokoládovým krémem	str. 21
Špenátové závitky s pikantním dipem	str. 22
Party sandwiche	str. 23
Obložený táč	str. 25
Raw "sýrová mozzarella"	str. 27
Pikantní křenová pasta	str. 28

Menu 3 - Párty návštěva - 5 receptů

Raw chléb	str. 30
Agarový kešu "sýr" (vegan - není 100% raw)	str. 32
Zeleninové spirálky s pikantní omáčkou	str. 34
Raw "hořčice"	str. 36
Peprné koule na zeleném listu	str. 37
Sladký dvoubarevný čtyřlístek	str. 38

Prohlášení

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem.

Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno. Děkujeme za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Stažením tohoto materiálu rozumíte, že jakékoli použití informací z tohoto materiálu a úspěchy či neúspěchy z toho plynoucí, jsou pouze ve Vašich rukách a autorka za ně nenese žádnou zodpovědnost. V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením autorčina názoru k této tématice.

Jednotlivé e-Booky poskytujeme tak, aby byly co nejdostupnější, současně však trváme na hlavních zásadách respektování našeho autorského práva.

Tím, že jste za e-Book zaplatili Vaše peníze, chceme Vás požádat o nešíření těchto e-Booků internetem nebo jakýmkoliv jiným způsobem.

Děkujeme Vám.



Štědrovečerní menu

- 1) Krémová zelená hrášková polévka
- 2) Obalované avokádo a placičky s vůní moře
- 3) Dip z kešu oříšků
- 4) Cihlička lahodného "sýru"
- 5) Svěží sváteční salát



Krémová zelená hrášková polévka

Recept

2 velká zralá avokáda

2-3 šálky čerstvého nebo mraženého zeleného hrášku

1 stroužek česneku

1-2 lžičky mořské soli

1-2 lžičky majoránky

½ - 1 celá červená cibule (nemusí být)

cca ½ - 1 litr vody (množství dle požadované konzistence polévky)

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 min.

Postup

Do mixéru vložíme všechny ingredience a rozmixujeme do hladkého krému. Polévku můžeme ohřát do 42°C a to pomocí vařečky s digitálním teploměrem nebo metodou teplého prstu. Tzn. do polévky strčíme prst a pokud je teplota příjemně teplá, můžeme konzumovat. Dobrou chuť



Obalované avokádo a placičky s vůní moře

Počet porcí: 4-5

Doba přípravy: 30 minut
sušení 3 - 4h

Recept na placičky

1 šálek předem na min. 6h namočených mandlí

1 šálek předem na min. 6h namočených slunečnicových semínek

1 červená cibule nadrobno nakrájená

½ - 1 šálek nastrouhaného celeru

šťáva z ½ citrónu

½ - 1 lžička mořské soli

1 lžíce mořských řas (vločky), trocha vody do skleničky, 1 velké zralé avokádo

Recept na obalovací směs

½ šálku suchých kešu ořechů

1-2 lžičce lahůdkového droždí

1 lžička mořské soli

1 lžička červené papriky

½ lžičky kayenského pepře (nemusí být)

Postup

V mixéru s S-ostřím rozmixujeme nadrobno mandle a slunečnicové semínka. Přendáme je do mísy a přidáme zbytek ingrediencí mimo avokáda. Vodu přidávejte opatrně a po malých částech. Směs zpracujeme dohromady a vytváříme placičky velikosti lidské dlaně.

Avokádo rozkrojíme na polovinu, vyndáme pecku a nakrájíme jej na pásečky.

Připravíme si směs na obalování. V mixéru najemno rozmixujeme kešu ořechy. Přesypeme do misky a přidáme lahůdkové droždí, mořskou sůl, červenou papriku a kayenský pepř.

V této směsi obalíme placičky i avokádo a dáme sušit do sušičky na ovoce do 42°C. Lze také sušit v klasické troubě s minimální teplotou a pootvřenými dvířky.

Dobrou chuť



Dip z kešu oříšků

Recept

2 šálky předem na min. 2h namočených kešu oříšků

1 bílá paprika

½ červené cibulky

šťáva z ½ - 1 citrónu

½ - 1 lžička mořské soli, špetka černého pepře

1-2 lžice lahůdkového droždí

¼ - ½ lžičky kurkumy, 1 stroužek česneku (nemusí být)

½ - 1 šálku vody

Počet porcí: 4-5

Doba přípravy: 10 minut

Postup

Do mixéru vložíme všechny ingredience a rozmixujeme do hladkého krému. Vodu přidáváme po malém množství, přidat ji dle požadované konzistence můžeme vždy. Dobrou chuť



Cihlička lahodného “sýru”

Počet porcí: 4-5

Doba přípravy: 30 minut plus tuhnutí

Recept

1 a ½ šálku předem na min. 2h namočených kešu oříšků

2 lžičky domácí raw hořčice (nemusí být)

½ šálku lahůdkového droždí

5-6 lžic šťávy z citrónu

1 lžička mořské soli

½ šálku předem na min. 6h namočených mandlí

2 lžice sušeného česneku

1 a ½ šálku vody, 1 a ½ lžice agaru (prášek mořské řasy - přírodní ztužovač)

Postup

1) Vše mimo agaru a vody rozmixujeme.

2) K varu přivedeme 1 a 1/2 šálku vody, vsypeme 1 a 1/2 polévkové lžice agaru (prášek z mořské řasy tzv. Ztužovač), ztlumíme a mícháme metličkou cca 10 min. Poté postavíme na prkénko a vychladíme za stálého míchání. Používám vařečku s digitálním teploměrem a má zkušenost je taková, že lze s agarem pracovat ještě při teplotě 60°C. Dále směs vlijeme do mixéru, ve kterém již máme připravenou předem rozmixovanou suchou směs. Domixujeme do hladka, nalijeme do formičky a necháme v lednici nebo na okně v chladném počasí vychladit.

Při mixování suché směsi bude dle druhu mixéru možná potřeba stěrkou setřít vnitřní stěny mixovací nádoby a znovu rozmixovat. Možná i párkrát po sobě.

Pokud by se vám zdálo, že se při konečném mixování přístroj mírně zadržává, nalijte do něj trochu další vody, ale opatrně s ní. Tím docílíte požadovaného snažšího vymixování a spojení suché směsi s agarem.

Dobrou chuť

Pozn.: Agar

Vitariáni často agar po částečném vychlazení používají do svých raw pokrmů. Slaných i sladkých. Někdo může tvrdit, že je tento sýr spíše veganský, než přímo raw. Já mám však vyzkoušeno, že když agar nechám za stálého míchání vychladit do 60°C a pak jej velmi rychle rozmixuji se syrovou směsí oříšků předem připravených, viz, recept, tak se vše v pořádku spojí a po nalití do formy hezky ztuhne. Chce to však výkonný mixér. Takže v suché směsi živé enzymy zůstanou, protože také při kontaktu 60°C agaru a dejme tomu suché směsi o pokojové teplotě cca 22°C dojde k přenosu tepla. Agar se ochladí a suchá směs se ohřeje, výsledná teplota, dle mého názoru, zachová v suché směsi vše živé. 100% raw foodisté tento recept zřejmě odmítnou, ale já se přikláním k názoru, že je tento pokrm z většinového podílu stále syrový. Jediná nevýhoda je tepelné zpracování agaru. Pokud by se přidal do vody za studena, svou ztužovací úlohu by nesplnil. Osobně si myslím, že je tento "sýr" úžasnou náhradou za klasický živočišný sýr, takže nevidím nejmenší důvod, proč jej do syrové stravy nezačlenit.



Svěží sváteční salát

Recept

1 velký římský salát

1 vanička rukoly

hrst čerstvé petrželky

3 jarní cibulky

5-8 ks předem naložených sušených rajčat v olivovém oleji s česnekem

1 salátová okurka

1-2 lžice sušeného česneku, 3 lžice lahůdkového droždí

1 -2 lžičky mořské nerafinované soli, olivový olej na zakápnutí, hrst kešu ořechů

Počet porcí: 4-5

Doba přípravy: 20 minut

Postup

Salát nakrájíme na kousky, přidáme nakrájenou cibulku, rukolu, petrželku, nakrájená sušená rajčata, nakrájenou okurku, sušený česnek, lahůdkové droždí, sůl, kešu ořechy a zakápneme olivovým olejem. Vše promícháme.

Dobrou chuť



Oslava narozenin

- 1) Vanilkový zákusek
- 2) Pomerančový dort
- 3) Zlatavé křupky
- 4) Rudé křupánky
- 5) Datlovo pomerančové košíčky
- 6) Palačinky s čokoládovým krémem
- 7) Špenátové závitky s pikantním dipem
- 8) Party sandwiche
- 9) Obložený tác
- 10) Raw "sýrová mozzarella"
- 11) Pikantní křenový dip

Recept
1



Vanilkový zákusek

Recept

Korpus:

2 šálky předem namočených (min. 6h) vlašských ořechů

1 šálek namočených sušených datlí

Krém:

1 vanilkový lusk (nebo raw vanilkový prášek ½ lžičky)

2 šálky předem (na min. 2h) namočených kešu oříšků

2 lžice raw medu, 2-3 velké lžice s kopcem kokosového oleje

1 - 2 měkké zralé hrušky

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 45 minut plus tuhnutí

Ovoce:

8ks ostružin

1 jablko

5 nektarinek

Ozdoba:

Několik lístků máty

Sváteční pohoštění / Oslava narozenin

Postup

Ď v mixéru (food procesor) s nožem ve tvaru písmene S rozmixujeme vlašské ořechy společně s datlemi. Lepkavou směsí vyplníme dno dortové formy a na tuto vrstvu položíme kolečka nakrájených nektarinek. V mixéru rozmixujeme všechny ingredience pro tvorbu krému. (Kdyby se zdála směs tuhá, přidáme trochu, opravdu jen trochu vody). Hladký krém nalijeme na vrstvu z nektarinek a dáme ztuhnout do mrazáku nebo do lednice. Pokud máme zákusek uložený v mrazáku, před podáváním jej vyjmeme alespoň ½ hodiny předem. Nakonec dozdobíme ovocem a snítkami máty.
Dobrou chuť



Pomerančový narozeninový dort

Recept

Korpus:

- 2 šálky předem namočených (min. 6h) mandlí
- 1 šálek namočených rozinek a ½ šálku namočených datlí

Krém:

- 3 šálky předem (na min. 2h) namočených kešu oříšků
- 3 lžice raw medu
- 5 velkých lžic kokosového oleje
- 2 sladké pomeranče

Počet porcí: 8

Doba přípravy: 45 minut plus tuhnutí

Ozdoba:

- 1 šálek ostružin
- ½ šálku drcených kakaových raw bobů

Postup

Ď v mixéru (food procesor) s nožem ve tvaru písmene S rozmixujeme mandle společně s rozinkami a datlemi. Lepkavou směsí vyplníme dno dortové formy. V mixéru rozmixujeme všechny ingredience pro tvorbu krému. Hladký krém nalijeme na korpus a dáme ztuhnout do mrazáku nebo do lednice. Pokud máme zákusek uložený v mrazáku, před podáváním jej vyjmeme alespoň ½ hodiny předem. Nakonec dozdobíme kakaovými boby a ostružinami. Na obrázku je dort ozdobený ještě před ztuhnutím, protože se z časových důvodů dělal den před konanou oslavou.
Dobrou chuť

Recept
3



Zlatavé křupky

Recept

5-7 větších mrkví

½ - 1 šálek lahůdkového droždí

3 lžíce olivového oleje

1-2 lžičky mořské nerafinované nebo himalájské soli

cca 1/4 - ½ šálku vody

Počet porcí: 5-7

Doba přípravy: 15 minut plus sušení

Postup:

V mixéru do hladka rozmixujeme všechny ingredience a dáme sušit na pečící papír do kulaté sušičky na ovoce s teplotou do 42°C. Sušila jsem přes noc do křupava. Pak jsem placičku natrhala na malé části. Po čase trochu křupky zase natáhnou vlhkost vzduchu. Dobrou chuť.

Recept
4



Červené křupánky

Recept

3-4 větší červené řepy

½ - 1 šálek lahůdkového droždí

3 lžíce olivového oleje

1-2 lžičky mořské nerafinované nebo himalájské soli

cca 1/4 - ½ šálku vody

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 15 minut plus sušení

Postup:

V mixéru do hladka rozmixujeme všechny ingredience a dáme sušit na pečící papír do kulaté sušičky na ovoce s teplotou do 42°C. Sušila jsem přes noc do křupava. Pak jsem placičku natrhala na malé části. Po čase trochu křupky zase natáhnou vlhkost vzduchu. Dobrou chuť.



Datlovo pomerančové košíčky

Recept

Košíčky:

2 šálky para ořechů (předem na min. 6h namočených, můžeme použít i mandle nebo jiné ořechy)

3 velké lžíce raw medu

½ šálku namočených rozinek

Krém:

1 pomeranč, ½ - 1 šálek kešu ořechů, předem namočených

1 a ½ šálku suchých sušených datlí

Počet porcí: 20-25

Doba přípravy: 60 minut plus sušení

Postup:

V mixéru s nožem ve tvaru písmene S rozmixujeme ořechy, a rozinky, přendáme do mísy, přidáme med a vypracujeme hutné těstíčko. Kdyby bylo příliš suché, při přípravě si namáčíme postupně ruce do vody, čímž zvyšujeme vlhkost těsta. Pak těsto napěchujeme do malých silikonových košíčků, opatrně je vyjmeme, přendáme na plát sušičky a sušíme cca 1-2 hodiny do 42°C. Poté rozmixujeme suroviny na krém a zdobícím sáčkem vytvoříme náplň na košíčky. Dozdobíme dle libosti a dáme ztuhnout do lednice.

Recept
6



Palačinky s čokoládovým krémem

Počet porcí: 10

Doba přípravy: 30 minut plus sušení

Recept

Palačinky:

5ks středně velkých jableček

Krém:

2 zralá měkká avokáda

2 zralé měkké nektarinky

2 lžice raw medu

1-2 lžice raw kakaa

Postup:

V mixéru rozmixujeme jablka a směs přendáme na plát sušičky, který vyložíme pečícím papírem. Sušíme do 42°C. Sušila jsem přes noc. Druhý den nakrájíme kulatou palačinku na 10 malých trojhránek a naplníme krémem. Trojhránky můžeme smotat do trychtýřku a na konci je spojit párátkem. Své hosty na to však raději upozorníme :-).

Krém: V mixéru rozmixujeme uvedené ingredience a naplníme jimi smotané trojhránky.

Dobrou chuť



Recept
7



Špenátové závitky s pikantním dipem

Počet porcí: 10

Doba přípravy: 30 minut plus sušení

Recept

Závitky:

1 balík čerstvého špenátu, 1/4 šálku vody

Dip:

1 měkké avokádo

8ks cherry rajčátek

5ks sušených rajčat

1 stroužek česneku

½ lžičky mořské nerafinované soli, ½ šálku lahůdkového droždí

Postup:

V mixéru rozmixujeme špenát s vodou a směs přendáme na plát sušičky, který vyložíme pečícím papírem. Sušíme do 42°C. Sušila jsem přes noc. Druhý den nakrájíme kulatou placku na 10 malých trojhránek a naplníme dipem. Trojhránky můžeme smotat do trychtýřku a na konci je spojit párátkem. Opět své hosty na to raději upozorníme :-).

Dip: V mixéru rozmixujeme uvedené ingredience a naplníme jimi smotané trojhránky.

Dobrou chuť



Party sandwiche

Počet porcí: 10-15

Doba přípravy: 60 minut plus sušení

Recept

Raw kulaté placky:

2 šálky mandlí předem namočených na (min. 6h)

1 šálek raw ovesných vloček

2-3 lžičce olivového oleje

½ šálku vody

1-2 lžičky nerafinované mořské soli

Raw "mozzarella":

Recept dále v e-booku

Červené placky:

2 červené řepy

1 velká mrkev

5ks sušených rajčat, 5 lžic olivového oleje

1-2 šálky najemno namletých suchých slunečnicových semínek

1 šálek slunečnicových semínek v celku

½ - 1 šálek lahůdkového droždí, 2 lžičky nerafinované mořské soli, majoránka a kmín

Postup:

Raw kulaté placky:

V mixéru s **S** ostřím rozmixujeme mandle a ovesné vločky. Přendáme do mísy, přidáme olej, sůl a vodu. Vypracujeme těsto, které rozválíme na nepřilnavý povrch, například mezi dvěma igelitovými sáčky. Pokud by bylo těsto příliš suché, opět si namáčíme při jeho zpracování ruce do vody, čímž docílíme postupné a pomalé zvyšování vlhkosti těsta. Dále z této placky vykrajujeme kolečka a přendáváme na plát sušičky. Sušíme do 42°C do požadované konzistence. Sušila jsem cca 2-3 hodiny, délka záleží hlavně na typu sušičky.

Červené placky:

V mixéru s **S** ostřím rozmixujeme řepu, mrkev, sušená rajčata. Přendáme do mísy a přidáme olivový olej, nejmenno namleté slunečnicové semínko i slunečnicová semínka v celku, lahůdkové droždí, sůl i majoránku a kmín. Vypracujeme malé asi 1-2 cm široké placky velikosti lidské dlaně a dáme sušit do sušičky při teplotě 42°C- Sušíme asi 5h, opět záleží na typu sušičky.

Raw mozzarella: Recept dále v e-booku

Červený dip: Recept ze špenátových závitků

Dokončení po usušení:

Na jednu chlebovou placku umístíme kolečko rajčete, přidáme červený pikantní dip, položíme červenou placku, plátek "mozzarely", opět červený pikantní dip, snítku čerstvé petrželky a nakonec opět kolečko raw chlebové kulaté placky.

Dobrou chuť



Obložený táč

Počet porcí: 15-20

Recept

Doba přípravy: 30 minut plus sušení

Pikantní válečky:

- 1 šálek nadrobno nasekaného celeru
- 1 šálek nadrobno nasekané mrkve
- 5ks sušených předem namočených rajčat
- 5 lžic olivového oleje
- 2 lžičky nerafinované mořské soli
- 1-2 šálky najemno namletých suchých slunečnicových semínek

- 1 šálek slunečnicových semínek v celku
- ½ - 1 šálek lahůdkového droždí
- špetka majoránky, kmínu, červené papriky
- 2 stroužky česneku
- šťáva z ½ čerstvého citrónu (nemusí být)

Raw "mozzarella":

Recept dále v e-booku

Postup:

Pikantní válečky:

V mixéru s **S** ostřím rozmixujeme na velmi jemnou strukturu celer, mrkev, sušená rajčata a česnek. Přendáme do mísy a přidáme olivový olej, sůl namleté i celé slunečnicové semínko, lahůdkové droždí, majoránku, kmín, červenou papriku a šťávu z citronu. Vypracujeme směs a tvarujeme válečky. Kdyby se směs nechtěla pojit, přidáme více pomletého slunečnicového semínka. Sušíme v sušičce do 42°C do požadované konzistence. Sušila jsem opět cca 2-3 hodiny, délka záleží hlavně na typu sušičky.

Servírování:

Na táč položíme listy salátu, pikantní válečky rozřežeme diagonálně na polovinu a položíme na listy salátu. Přidáme jakoukoli zeleninu a na kousky nakrájenou raw "mozzarella".

Raw mozzarella: Recept dále v e-booku

Dobrou chuť

Recept
10



Raw “sýrová mozzarella”

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 20 minut plus tuhnutí

Recept

800ml vody

4 lžíce psyllia

200g kešu ořechů

4 lžíce čerstvé citrónové šťávy

špetka himalájské soli

5 lžic lahůdkového droždí

hrst čerstvé nadrobno nakrájené pažitky

Postup:

V míse smícháme vodu a psyllium, necháme 2 hodiny odstát. Poté směs nalijeme do mixéru, přidáme namočené kešu oříšky, citrónovou šťávu, sůl a lahůdkové droždí. Vše rozmixujeme, přendáme do mísy, přidáme nakrájenou pažitku a nalijeme do skleněné nádoby, ve které bude pasta tuhnout několik hodin v lednici.

Pro servírování jsem použila cherry rajčata a čerstvou bazalku.

Dobrou chuť

Recept
11



Pikantní křenová pasta

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 15 minut

Recept

3 větší kořeny petržele

1/4 - 1/2 šálku vody

1-2 cm dlouhý váleček křenu

2 lžice čerstvé citrónové šťávy

špetka himalájské soli

4 lžice lahůdkového droždí

3 lžice olivového oleje

Postup:

V mixéru nadrobno rozmixujeme petržel, vodu, křen, přendáme do mísy, přidáme citrónovou šťávu, sůl, lahůdkové droždí a olej. Vše pořádně promícháme a dáme vychladit do lednice.

Dobrou chuť



Party návštěva

- 1) Raw chléb
- 2) Agarový kešu "sýr" (vegan - není 100% raw)
- 3) Zeleninové spirálky s pikantní omáčkou
- 4) Raw "hořčice"
- 5) Peprné koule na zeleném listu
- 6) Sladký dvoubarevný čtyřlístek



Raw chléb

Počet porcí: 5

Recept

Doba přípravy: 20 minut plus sušení

2 šálky raw ovesných vloček

2 šálky předem namočených na min. 6h mandlí

1/2 šálku předem na cca 1h namočeného lněného semínka

1 lžíce medu

1 lžíce čerstvé citrónové šťávy

1/4 lžičky mořské soli, trocha chlebového koření (kmín apod.)

2 stroužky rozdrceného česneku

1/4 šálku vody pro spojení v těsto

Sváteční pohoštění / Party návštěva

Postup:

V mixéru s S-ostřím rozmixujeme ovesné vločky s mandlemi, vysypeme do mísy, přidáme další ingredience a vypracujeme bochánek. Kdyby se vám těsto zdálo suché, máčejte si při jeho zpracování ruce ve studené vodě, tak se tam opatrně dostane další voda pro zpracování. Poté bochánek vložte do sušičky na cca 63°C (145F) na 1 hodinu.

Naše kulatá sušička má nejvyšší teplotu 68°C, může se mírně lišit.

Tato vyšší teplota na první jednu hodinu z celkového času sušení je z důvodu vytvoření kůrky chleba a navíc se zabrání množení povrchových bakterií. Je to doporučení světových odborníků v přípravě raw food.

Zde uvádím odkaz, kde si můžete přečíst podrobný návod na sušení raw chleba, včetně důvodu proč jej lze v první hodině sušit při vyšší teplotě cca 63°C (145F):

V článku (viz. druhý odkaz níže) je použit stupeň Fahrenheita (145F), což je po převodu cca 63°C. viz. převody jednotek: <http://www.jednotky.cz/teplota/stupen-fahrenheita/?hodnota=145>

V kulaté sušičce, kterou používám já, dochází k většímu úniku tepla, než v sušičce s podélnými pláty, výsledná teplota uvnitř je tedy vždy ještě o něco nižší.

Odkaz na článek jak sušit chléb:

<http://nouveauraw.com/dehydrating/dehydrating-at-145-degrees-explained/>

Po jedné hodině sušení chleba vytáhneme, rozkrájíme na plátky a dosušíme už při teplotě do 42°C. Já tento chleba suším cca ještě další 3 hodiny a pak jej konzumujeme. Můžete sušit déle i méně, záleží jaké konzistenci dáte přednost.

Tento chlebík vydrží ve vzduchotěsné nádobě v lednici cca 3-5 dní. Při jezení tohoto raw chlebu, ale i jiných sušených dobrot, je vhodné přes den přijímat více tekutin. Jde o to, že jakákoli suchá, či sušená potravinu potřebuje pro své natrávení, pro uvolnění potřebné vlákniny a očistu střeva vodu, kterou při jejím nedoplňování použije ze zásob v těle.



Agarový kešu "syr" (vegan - není 100% raw)

Počet porcí: 5

Recept

Doba přípravy: 20 minut plus tuhnutí

1 a ½ šálku předem na min. 2h namočených kešu oříšků

½ šálku předem na min. 6h namočených mandlí

½ šálku lahůdkového droždí

5-6 lžic šťávy z citronu

1 lžička mořské soli

1 a ½ šálku vody, 1 a ½ lžice agaru (prášek mořské řasy - přírodní ztužovač)

Postup

1) Vše mimo agaru a vody rozmixujeme.

2) K varu přivedeme 1 a 1/2 šálku vody, vsypeme 1 a 1/2 polévkové lžíce agaru (prášek z mořské řasy tzv. Ztužovač), ztlumíme a mícháme metličkou cca 10 min. Poté postavíme na prkénko a vychladíme za stálého míchání. Používám vařečku s digitálním teploměrem a má zkušenost je taková, že lze s agarem pracovat ještě při teplotě 60°C. Dále směs vlijeme do mixéru, ve kterém již máme připravenou předem rozmixovanou suchou směs. Domixujeme do hladka, nalijeme do formičky a necháme v lednici nebo na okně v chladném počasí vychladit.

Při mixování suché směsi bude dle druhu mixéru možná potřeba stěrkou setřít vnitřní stěny mixovací nádoby a znovu rozmixovat. Možná i párkrát po sobě.

Pokud by se vám zdálo, že se při konečném mixování přístroj mírně zadržává, nalijte do něj trochu další vody, ale opatrně s ní. Tím docílíte požadovaného snažšího vymixování a spojení suché směsi s agarem.

Dobrou chuť

Pozn.: Agar

Vitariáni často agar po částečném vychlazení používají do svých raw pokrmů. Slaných i sladkých. Někdo může tvrdit, že je tento sýr spíše veganský, než přímo raw. Já mám však vyzkoušeno, že když agar nechám za stálého míchání vychladit do 60°C a pak jej velmi rychle rozmixuji se syrovou směsí oříšků předem připravených, viz, recept, tak se vše v pořádku spojí a po nalití do formy hezky ztuhne. Chce to však výkonný mixér. Takže v suché směsi živé enzymy zůstanou, protože také při kontaktu 60°C agaru a dejme tomu suché směsi o pokojové teplotě cca 22°C dojde k přenosu tepla. Agar se ochladí a suchá směs se ohřeje, výsledná teplota, dle mého názoru, zachová v suché směsi vše živé. 100% raw foodisté tento recept zřejmě odmítnou, ale já se přikláním k názoru, že je tento pokrm z většinového podílu stále syrový. Jediná nevýhoda je tepelné zpracování agaru. Pokud by se přidal do vody za studena, svou ztužovací úlohu by nesplnil. Osobně si myslím, že je tento "sýr" úžasnou náhradou za klasický živočišný sýr, takže nevidím nejmenší důvod, proč jej do syrové stravy nezačlenit.



Zeleninové spirálky s pikantní omáčkou

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 30 minut

Recept

Spirálky:

- 1 červená řepa
- 1 tuřín nebo 2 velké kedlubny
- 2 mrkve
- olivový olej hrst sezamových semínek
- 1 lžička himalájské soli

Pikantní omáčka:

- 2 velká měkká avokáda
- 1 stroužek česneku
- hrst kešu ořechů (nemusí být)
- 2-3 lžičce lahůdkového droždí
- snítka čerstvého kopru
- ½ - 1 lžička himalájské soli
- cca ½ šálku vody pro lepší mix

Postup

Spirálky:

Pomocí spiralizéru vytvoříme ze zeleniny dlouhé spirálky. Jednotlivé druhy spirálek zakápneme olivovým olejem, přidáme sůl a sezamová semínka, vše promícháme a servírujeme na táč.

Pikantní omáčka:

Všechny suroviny pro omáčku rozmixujeme do hladkého krému a servírujeme k barevným spirálkám.

Dobrou chuť



Raw “hořčice”

Počet porcí: 5

Recept

- 1 šálek raw jablečného octa
- 1 sáček hořčičného semínka
- 1-2 šálky olivového oleje
- cca 5-7ks hřebíčku
- 1 - 2 lžíce raw medu
- 1-2 lžičky mořské soli
- 1 lžička sušeného zázvoru nebo kousek celého
- trocha pepře a šťáva z ½ citrónu

Postup:

Do misky s jablečným octem nasypeme hořčičná semínka a necháme přes noc odstát. Druhý den vše nalijeme do mixéru a rozmixujeme. Pak přidáme další ingredience mimo olivový olej a rovněž rozmixujeme. Poté pomalu přidáváme olivový olej a mixujeme. Směs by díky oleji měla začít tuhnout a nakonec získat konzistenci klasické hořčice. S olejem tedy postupujte opatrně a sledujte vždy konzistenci celé směsi. Dávejte také pozor při mixování na přehřátí směsi. Hořčici skladujeme v lednici i několik dní.

Dobrou chuť

Doba přípravy: 15 minut



Peprné koule na zeleném listu

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 25 minut

Recept

- 1-2 šálky slunečnicového semínka
- 5-8ks sušených namočených rajčat
- 1 chilli paprička
- 5-7 lžic olivového oleje
- 1-2 lžičky mořské soli
- 1 lžička pepře
- 1 lžička červené papriky

Postup:

V mixéru rozmixujeme na prášek slunečnicové semínko. Přendáme do mixéru s ostřím ve tvaru písmene S, přidáme sušená namočená rajčata, chilli papričku a vše rozmixujeme.

Přendáme vše do mísy, přidáme olivový olej, sůl a pepř. Tvarujeme koule a pokládáme na zelené listy. Přizdobíme rajčátky a čerstvou natí z petržele.

Koule si můžeme usušit i v sušičce do 42°C.

Dobrou chuť



Sladký dvoubarevný čtyřlístek

Počet porcí: 5

Doba přípravy: 45 minut plus tuhnutí

Recept

Korpus:

1 a ½ šálku mandlí předem namočených na min. 6h

1 šálek sušených datlí

Zelený krém:

2 zralá měkká avokáda

1 velká hrst špenátu

2 lžice medu

šťáva z jednoho pomeranče, 3 velké lžice kokosového oleje

Oranžová vrstva:

2 menší pomeranče

1 šálek sušených datlí

Poslední bílá vrstva:

Strouhaný kokos

Postup

Korpus:

V mixéru s **S-ostřím** rozmixujeme mandle a sušené datle. Na dno dortové formy, tuto směs zapracujeme.

Zelený krém:

V mixéru do hladkého krému rozmixujeme všechny ingredience pro tuto vrstvu a aplikujeme na korpus. Dáme do lednice nebo mrazáku ztuhnout. Až je zelená vrstva více ztuhlá, připravíme si oranžovou vrstvu:

Oranžová vrstva:

Rozmíxujeme pomeranče a sušené datle. Směs aplikujeme na zelený krém, posypeme strouhaným kokosem a dáme do lednice ztuhnout.

Dobrou chuť



Ještě jednou Vám děkuji za koupi této elektronické knihy a doufám, že jste v ní našli to, co jste od ní očekávali.

Pokud byste měli k jejímu obsahu jakékoli dotazy, prosím obraťte se na mne a já Vám velmi ráda odpovím.

Prosím kontaktujte mne na email: eva@vitarianstyle.com

Děkuji Vám

Eva Peršinová

www.vitarianstyle.com

facebook: [VitarianStyle.com](https://www.facebook.com/VitarianStyle.com)