



**Nový
HIT:**

Dejte si to SYROVÉ!



Nepatří do žádné sekty, netrpí dobrovolně hladu ani nedoufají, že svým způsobem stravování spasí svět. Přesto je spousta lidí považuje za podiviny. Řeč je o vitariánech – příznivcích raw food neboli syrové stravy.

Text: Eva Fraňková
Foto: Petr Novotný

Tenhle trend k nám přišel ze zahraničí, kde si ho už před několika lety oblíbili nejenom celebrity (Madonna, Gwyneth Paltrow, Pierce Brosnan nebo Cher), ale i obyčejní lidé, kterým není jedno, čím vyživují svoje tělo.

Bez chemie

Co vlastně přesně si představit pod pojmem syrová strava?

Je to hlavně o spoustě oříšků, semínek, zeleniny a ovocných šťáv. **Žádné maso, pečivo, těstoviny nebo cukrovinky, které se běžně prodávají v obchodech.**

Vitariáni se vyhýbají umělému cukru, lepku,

chemickým barvivům, aromatickým a konzervantům.

Příznivci raw food jedí jen takové pokrmy, které při přípravě neprošly teplotou nad 42 stupňů Celsia. A tak si »vaří« třeba cuketové špagety, carpaccio z červené řepy, mangovou zmrzlinu nebo štrúdl z jablek, rozinek a kešu ořechů.

Když je někdo vegetarián, říká se masa z různých důvodů. Mezi nejčastější patří ten, že nechce podporovat zabíjení zvířat a kruté zacházení s nimi. Proč se ale někdo dobrovolně vzdává koblih, knedlíků nebo omáček?

Neudržitelný styl

„Společnost si zřejmě uvědomuje, že současný životní styl, tak jak je v nás za-

kořeněný, je dlouhodobě neudržitelný,“ myslí si Jana Černá, nutriční gastronomka, která vede i kurzy raw přípravy pokrmů ve škole vaření Chef-parade.

Chuť žít zdravě

Hlavně mladí prý začínají chápat, že zdraví není samozřejmost a kvalitní strava, pohyb, ale i pohoda a životní optimismus jsou na prvních příčkách žebříčku životních hodnot. „Velkou

„Díky rostlinným olejům v ořechách a spoustě vlákniny je raw strava velmi sytá. Stačí vám jí proto sníst mnohem méně a nemáte hlad.“

roli ale sehrává i dostupnost nových informací ať už skrz internet, média nebo možnost cestovat a poznávat na vlastní kůži. Inspirace ze zahraničí je skutečně obrovská,“ říká Černá.

Myslíte si, že vitariáni

jsou nejspíš odkázaní jen na domácí úpravu jídel, která pak s sebou tahají v krabičkách? Není to pravda.

Raw restaurace

V Česku přibývá restaurací, které vaří zásadně podle zásad syrové stravy.

Fanoušci raw food si dokonce můžou zajít i do cukrárny na nepečené zákusky. Kousek borůvkového koláče s oříškovým korpusem tam sice vyjde na sto korun, **přesto zastánci raw food tvrdí, že jejich stravování nemusí být drahé.** Stačí jen vědět, jak na to.

Zázrak jménem enzymy

Už ve 30. letech 20. století se americký doktor Edward Howell, objevitel enzymů, v mládí vyhýbal vařeným stravě a prakticky postavil základy dnešního vitariánství, dříve známého jako enzymová výživa.



Účastnice kurzu raw vaření chystají nepečený koláč...

Na začátku byla nedůvěra. Na konci redaktorka Nedělního Blesku zjistila, jak dobrá raw strava je.



Lectorka Jana Černá prozrazuje triky, jak vařit bez vaření.

Dobré a strašně syté

Milá lektorka mě popostrkuje ke kvalitnímu mixéru, který je základem vitariánské kuchyně. Občejný tyčák je totiž na tu spoustu ořechů a tvrdé zeleniny a ovoce krátký.

Interiér žižkovské školy vaření Cheparade je příjemný a kolem mě se hemží deset natěšených účastnic - jsou tu studentky i mámy dospělých dětí. Na programu máme sladké dezerty. Právě na nich Jana Černá ukazuje, jak si na syrové a čisté přírodní stravě můžeme pochutnat.

Fascinuje mě, jak je práce jednoduchá, většinu práce udělají odšťavňovače, kam hodíte celé jablko i se slupkou a za pár vteřin máte chutné pyré. Zaujal mě i stroj tvořící cuketové, mrkvové nebo řepové »špagety«. Při »pečení« napečeného cheesca-ku z oříšků, semínek, rozinek a bo-

růvek zpovídám účastnice. Většina z nich přišla ze zvědavosti. Zajímají se o zdravou stravu a chtějí vyzkoušet něco nového. Nebo překvapat partnera a dokázat mu, že i ovoce a zelenina může na talíři chutnat skvěle.

Když přichází na řadu ochutnávka našich výtvo-rů, skepticky si říkám, že po takových mini porcích budu muset doma ještě vyluxovat lednici. To jsem se ale sekla! Všechna vitariánská jídla jsou šíleně sytá! Ještě několik hodin poté se cítím narvaná k prasknutí!



Nezbytným pomocníkem je kvalitní mixér.

Číslo 2 3. ledna 2015 Nejprodávánější týdeník pro ženy

BLESK pro ženy 12 Kč

OBĚDY DO KRABÍČKY DIETNÍ A ZDRAVÉ

MÓDNÍ TRENDRY V ČEM BUDEME ŠIK?

VÁS PŘIBĚH: Srážka s tchyní

Single vs. vdané Je lepší žít sama, nebo s chlapem?

Nakopněte se!

ČÍM SI PŘÁVĚ TĚD DOBÍT BATERKY

Velký manuál, jak zhubnout jednou provždy!

Nové číslo Blesku pro ženy musíte mít!

- Velký manuál, jak zhubnout jednou provždy!
- Single vs. vdané. Co je lepší?
- Naberte sílu! Čím si právě teď dobít baterky?
- Obědy do krabičky – dietní a zdravé

Už zítra v prodeji

Vaše skvělá kamarádka

