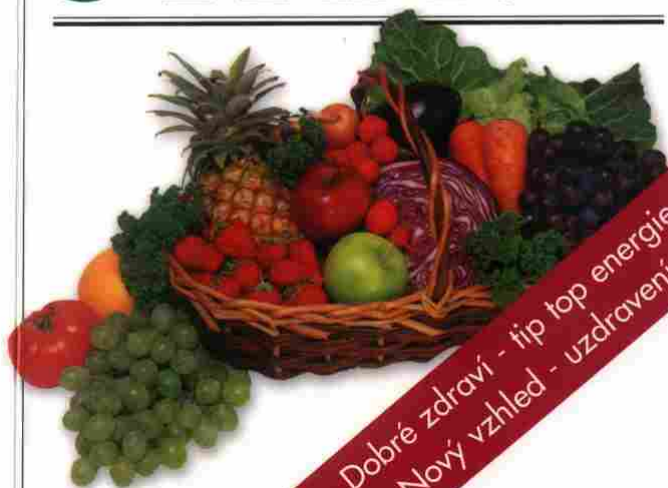


Leslie & Susannah Kenton

SYROVÁ STRAVA



Dobré zdraví - tip top energie
Nový vzhled - uzdravení

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kenton, Leslie

Syrová strava / Leslie a Susannah Kenton;

[Z anglického originálu ... přeložila Jana Novotná]

Praha Pragma

Název originálu: Raw Energy

ISBN 80-7349-031-5

641.83 * 641.85 * 613.2

- syrová jídla
- saláty (jídla)
- zdravá výživa
- kuchařské recepty
- zdraví

Leslie a Susannah Kenton

SYROVÁ STRAVA

Přeložila Jana Novotná

Sazba a grafická úprava: TYPO JP

Vydalo nakladatelství PRAGMA

V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4.

© Fisteba A. G. 1984

© PRAGMA 2007

ISBN 80-7349-031-5

Pro Christi a Calvina

PODĚKOVÁNÍ

Rády bychom vyjádřily svou vděčnost a hlubokou úctu lidem, kteří nám velmi pomohli s výzkumem a přípravou této knihy. Jsou to: dr. Ralph Bircher, dr. Dagmar Liechti von Brasch, dr. Gordon Latto, dr. Barbara Latto, dr. Phillip Kilsby, dr. John Douglass, dr. Alan Clemetson, dr. Henning Karstrom, dr. Chu-Nan Lai, ředitelé Price Pottenger Foundation, Lee Foundation for Nutritional Research a Cancer Control Society, Arden Perrin, Angelika Langoosch, Jacquie Atkinson, Nicola Heywood, Monica Fine a Graham Nicholson.

Leslie Kenton je od roku 1974 editorkou sloupku Zdraví a krása časopisu *Harpers & Queen*. Říká se o ní, že je „nejoriginálnějším hlasem v oboru krásy“, protože stále podniká cesty do Evropy a po Spojených státech, aby na místě prozkoumala nejnovější revoluční objevy v tomto oboru. Její dvacetiletá dcera Susannah Kenton studuje na jedné z amerických univerzit. Matka i dcera jsou nejlepšími příklady pravdivosti toho, co kážou. U obou tvoří syrové pokrmy 75 procent jejich jídelníčku, což změnilo jejich život. Leslie Kenton žije v Dyfedu a Londýně a má tři další děti.

OBSAH

Předmluva dr. Malcoma Carrutherse	7
Úvod	11

První část

VAŘENÍ MŮŽE POŠKODIT VAŠE ZDRAVÍ

1. Průměrné, nebo vynikající zdraví?	19
2. Průkopníci syrové stravy	28
3. Upozornění: konzumace vařených potravin může poškodit vaše zdraví	39
4. Surová strava jako obrana proti nemocem	47
5. Úžasné rostlinné faktory	61
6. Tajemné energie rostlin	74

Druhá část

ZKUŠENOSTI SE SYROVOU STRAVOU

7. Energie, vytrvalost a sport	95
8. Omlazení a dlouhověkost	102
9. Surová strava pro zeštíhlení	113
10. Zaměřeno na výhonky a šťávy	121
11. Jen pro ženy	130
12. Pozvednutí mysli	141

Třetí část

ŽIVOT SE SYROVOU STRAVOU

13. Přejchod na stravu bohatou na syrové potraviny	155
14. Stravování mimo domov	171
15. Vybavení kuchyně na syrovou stravu	180
16. Čerstvé, čerstvé, čerstvé!	189
17. Zásoby ve spíži	198
18. Připravte si sami – výhonky, jogurty a sýry	216

Čtvrtá část

RECEPTY NA SYROVOU STRAVU

Dobrou chuť!	237
Předkrmy a malé saláty	239
Polévky	249
Saláty jako hlavní jídla	253
Salátové dresinky a dipy	277
Krokety, placičky a bochníky	288
Dezerty, krémy a polevy	293
Chleby a oplatky	311
Sladké pamlsky	315
Nápoje	319
Tepelně upravované pokrmy – zbývajících 25 procent	335

PŘEDMLUVA

„Surová strava“ je velmi slibný a pikantní název této vzrušující a významné knihy. Vzrušující proto, že myšlenky v ní předkládají matka s dcerou stejně svěžím způsobem, jako je svěží strava, kterou doporučují, významná pak svým námětem, jímž je komplexní věda o zdravém stravování.

Zdravé stravování je nadčasová záležitost, kterou po tisíce let zkoumaly různé civilizace, ale dvacáté století ji kupodivu opomíjí. Popisujeme zde celou historii používání syrové stravy ve snaze dosáhnout harmonie, což už stará taoistická tradice považovala za životní cíl. Myšlenkové proudy v náboženství, filozofii a lékařství podnítily vznik mnoha idejí týkajících se vyrovnávání protikladných aspektů lidského života. Pro některé to představuje dosahování rovnováhy mezi dynamickým, často destruktivním mužským principem, a stále živoucím a pečujícím ženským principem, Šiva proti Šakti v indické filozofii, jang versus jin v čínských tradicích. Moderní vědci by na tuto rovnováhu pohlíželi jako na poměr mezi katabolickými a anabolickými procesy neboli metabolickými procesy produkujícími kyseliny a zásady, případně ze zorného úhlu nervového systému jako na autonomní nebo automatické aktivity sympatického nervstva (boj a útěk) a parasympatického nervstva (odpočinek a trávení) připravujícího tělo na válku nebo mír. Podle názorů teoretického fyzika Fritjofa Capry vyjádřených v knize *Turning Point* (Kritický bod) začínáme teď pocítovat naléhavost

potřeby posunout se směrem k vyrovnanějšímu střednímu bodu mezi těmito polaritami, máme-li se vyhnout zkáze na individuální či globální úrovni.

Tato kniha objasňuje, jak pomůže strava jednotlivci dosáhnout této rovnováhy, přispět ke snížení kyselosti a zvýšení zásaditosti v krvi a zklidnit mysl, aby se zmírnil dopad stresu.

Názorně a graficky rovněž ukazuje, že špatnou výživou je nejen nedostatečná nebo nesprávná strava, ale také strava znehodnocená vařením nebo konzervováním, která ničí přírodní energie přítomné v čerstvých potravinách. Pravdivě se říká, že bychom se neměli živit jen chlebem, i když je obohacený o vitamíny a minerály!

Téma stravování, v němž převažují syrové potraviny, je v dnešní době, kdy veřejnost požaduje holistický přístup k medicíně, velmi aktuální. Lékařů uvědomujících si význam výživy je málo, zejména pokud jde o takové faktory, jako jsou jemné energie živých rostlin a rostlinných enzymů, které odhalily a tak dobře popsaly Leslie a Savannah Kentonovy.

Lékaři se probudili, pokud jde o přínosy stravy s vysokým obsahem vlákniny v prevenci řady neduhů od nemocí srdce po rakovinu tlustého střeva, a i psychiatři, z velké části díky činnosti McCarrison Society, začínají brát v úvahu „Psychofarmakologii stravy“, což je název nedávné konference Lékařské královské společnosti. Avšak stejně jako jejich pacienti a veřejnost vůbec by mohli velmi získat ze stravy, která souvisí s myšlenkovými pochody, tak chutně podávané v této knize jak na teoretické, tak i na praktické úrovni.

Malcolm Carruthers
Listopad 1983

Doktor Malcolm Carruthers MRCPath., MD, MRCGP je ředitelem Klinických laboratorních služeb a poradním chemickým patologem v nemocnicích Maudsley a Royal Bethlem. Působí rovněž jako ředitel Centra pozitivního zdraví v Londýně.

ÚVOD

Když se nás lidé ptali na knihu, kterou píšeme společně, řekly jsme jim, že je o syrové stravě. Mnozí se na nás dívali s údivem. Naznačovali, že jsme buď mírně bláznivé, nebo hodně šílené. Někteří se ptali, proč ztrácíme čas zjišťováním účinků požívání mrkve na zdraví, když je tolik hodnotných témat, o kterých se dá psát. Jiní se shovívavě usmívali a zdvořile mlčeli.

Chápaly jsem jejich stanoviska. Naše okouzlení tepelně neupravenými potravinami mohlo připadat velmi výstřední každému, kdo neví nic o obrovském objemu výzkumné práce provedené v Evropě o zdraví prospěšných účincích nevařených potravin na organismus a kdo nikdy nepoznal posilující vliv syrové stravy. Vyhledávání doslova stovek knih a dokumentů o biochemických výzku-
mech a výzkumném klinickém používání tepelně neupravených potravin možná připadá zvláštní člověku neobeznámenému s velkým množstvím důkazů o tom, že strava s vysokým, pětasedmdesátiprocentním obsahem syrových potravin může nejen zvrátit degeneraci těla, která doprovází dlouhodobá onemocnění, ale také zpomalovat rychlost stárnutí, přinášet zdánlivě neomezenou energii a dokonce pocítit se lépe po emocionální stránce. Ptaly jsme se samy sebe, jestli takový způsob stravování také nabízí osvobození od bídy a vážných nemocí, které nyní v průmyslovém světě postihují většinu lidí po čtyřicítce (a mnoho mladších). Věděly jsme, že strava s vysokým podílem syrových potravin z plodin vypěstovaných na

zdravých půdách a zkonsumovaných v čerstvém stavu je bezesporu nejlepším doplňkem základních živin – známých i neznámých – které můžete najít v přírodě. Na tom se shodnou i ti nejkonzervativnější odborníci na výživu. Zajímalo nás, jestli příčinou potenciální schopnosti syrových potravin upevňovat zdraví je skvělá přirozená energie živin, které jsou v nich obsažené. Zde naše cesta za získáváním informací začala.

Náš cíl byl jednoduchý. Shromáždit všechna fakta, která jsme byly schopné najít o účincích syrových potravin. Náš výzkumný projekt byl velmi zajímavý. Pochopily jsme, přesně jak jsme předpokládaly, hlavní momenty terapeutických účinků tepelně neupravených potravin, ale překvapil nás objev celého nového souboru informací, čímž se celá záležitost zkomplikovala. Než jsme uzavřely první část svých výzkumů, zjistily jsme, že tepelně neupravené potraviny mají mnohem víc vlastností prospívajících zdraví než jen vysoký obsah vitamínů a minerálních látek. Některé z faktů o mechanismech jejich působení na lidské tělo, které jsme během práce odhalily, začaly měnit náš způsob nahlížení na zdraví a život. Podrobněji se o tom zmíníme později.

Tato kniha není výsledkem nezaujaté vědecké práce. Podnět k jejímu napsání a její význam pro nás obě spočívá ve dvou zdrojích. Především jsme při mnohaletém experimentování s různými způsoby stravování jako mnozí další zjistily, že díky stravě s pětasedmdesátiprocentním podílem tepelně neupravených potravin vypadáme nejen lépe a také se tak cítíme, ale máme vysokou hladinu energie, chuť vypořádat se s problémy každodenního života a velkou odolnost vůči nemoci s krátkodobým průběhem, jako jsou chřipka a nachlazení. (Ani jedna z nás

neprodělala žádnou závažnější chorobu.) Za druhé povzbuzující účinky syrové stravy byly tak výrazné (vyrostly jsme ve 20. století s jeho vášní pro vědecké vysvětlení jevů), že jsme rozhodně chtěly znát jejich příčinu. Co je tak zvláštního na tepelně neupravených potravinách? Co jim dává sílu léčit i dlouhodobé nemoci? Co v syrových potravinách a šťávách, které tvoří základ typického stravovacího režimu v nejexkluzivnějších lázních světa, způsobuje, že muži a ženy vypadají po čtrnácti dnech takové diety o deset let mladší?

Zpočátku jsme si myslely, že účinky stravy s vysokým podílem tepelně neupravených potravin jsou zcela osobní – jakýsi druh genetického sklonu, který jsme obě zdědily po dlouhé řadě předků, kteří se podobali králíkům, díky němuž jsme biologicky náchylné vykazovat to, co jsme nazvaly „efekt syrové stravy“. Pak jsme se však rozhlédly kolem sebe. Mluvily jsme s řadou lékařů na obou stranách Atlantiku, kteří měli a mají dlouhodobé zkušenosti s léčením nemocí pomocí nevařených pokrmů. Začaly jsem pátrat v knihovnách a vyhledávat knihy staré i nepřilíš staré, v nichž se uvádějí zkušenosti podobné našim, ba některé podstatně dramatičtější. Mnohé z toho, co jsme četly o léčení těmito jednoduchými látkami, zdaleka překročilo všechno, co jsme samy zažily, protože ani jedna z nás nebyla opravdu nemocná. Dozvěděly jsme se, že Němci, Švédové a Švýcaři po celé generace katalogizovali léčivé účinky stravy bohaté na čerstvou syrovou zeleninu a ovoce. Zjistily jsme, že se jí připisují léčivé účinky u dlouhodobě ochromujících nemocí, jako jsou artritida a rakovina, gastrické vředy, cukrovka a nemoci srdce. Objevily se zprávy, že sportovci zbavení své obvyklé stravy bohaté na vařené živočišné proteiny a zapojení do re-

žimu konzumace syrových potravin nejenže neztratili nic ze své fyzické zdatnosti, ale brzy své výkony dokonce zlepšili.

Začaly jsme si klást více otázek. Chtěly jsme vědět, proč jsou tepelně neupravené potraviny schopné dělat takové „zázraky“. Najít odpověď na tuto otázku nebylo snadné, protože klinické zprávy a biochemický výzkum působení syrových potravin na organismus pokrývaly období téměř sta let. Musely jsme se probírat složitými, občas protikladnými zprávami, většinou cizojazyčnými.

Výsledkem našeho úsilí mělo být objevení pravidel využití účinků syrové stravy a jejich zpracování do formy použitelné pro každého, kdo se stejně jako my zajímá o možnosti konzumace syrových potravin pro „posílení lidského zdraví“. Tím myslíme způsob života, kdy se ráno probouzíte osvěženi a s dobrými pocity o sobě a svém životě, tedy o stavu bytí, kdy je největší pravděpodobnost efektivního využití vašeho fyzického a duševního potenciálu v práci, té říší vědomí, v níž se vaše schopnost bavit se blíží schopnosti veselého dítěte, které nachází potěšení v každodenních zážitcích a pocit vzrušení v každé výzvě. Věříme totiž, že opravdové zdraví není jen nepřítomnost nemoci. Je to dynamický stav mysli a těla, který člověku umožňuje spontánně se účastnit na plnosti života.

Optimálně zdraví lidé se nedívají do budoucnosti s obavami, že zestárnou a stanou se obětí jedné z mnoha degenerativních nemocí. Spíš prožívají příjemné očekávání a vzrušení, protože vědí, že budou schopni s rostoucím věkem postupovat k pozitivnějšímu stavu zdraví a naplnění. Mají pocit, že „to nejlepší teprve přijde“. Už jim nevládne starý model stárnutí, podle něhož je nemoc přirozenou součástí života. Vědí něco jiného. Jejich vzory stáří

se blíží těm, o nichž hovoří světoznámý vědec zabývající se stárnutím – Johan Bjorksten, který mluví o „co nejzdravějších letech života plných energie pro co nejvíce lidí“.

Nejsme vědecké pracovnice – považujeme se za pouhé reportérky. Neděláme si žádné nároky na léčení pomocí syrových potravin. Naším cílem je psát o výzkumu a názorech vědců (z nichž mnozí jsou nositeli Nobelovy ceny), kteří pracují na studiích vztahujících se k působení tepelně neupravených potravin na zdraví, a podělit se s vámi o některé z našich zkušeností se stravou s bohatým podílem syrových potravin. Doufáme, že vás informace, které jsme shromáždily, zaujmou. Neděláme si však žádné nároky na to, abyste je považovali za normativní. Žádná kniha nemůže nahradit přiměřenou lékařskou péči. Doporučujeme, aby každý čtenář, který se necítí dobře, vyhledal pomoc a péči lékaře zabývajícího se výživou.

Kniha se dělí na čtyři části. První pojednává o vědeckém výzkumu a klinických zkušenostech vědců používajících syrové potraviny jako prostředek k upevnění zdraví. Můžete si přečíst celou knihu, abyste získali celkový přehled, nebo jednoduše prolistovat kapitoly a ponořit se do těch oblastí, které vás obzvlášť zajímají. Druhá část vám poví něco o našich vlastních zkušenostech se stravou bohatou na syrové potraviny a popíše, jak tato dieta pomůže zpomalit proces stárnutí, zmírnit stres a vypořádat se s ženskými problémy nebo jak může být užitečná v udržování vysoké úrovně duševní a fyzické energie. V posledních dvou částech nabízíme služby praktického průvodce pro ty, kdo hledají odpověď na otázky: „Jak začít zkoumat možnosti, které nabízí strava bohatá na syrové potraviny?“ a „Co přesně mám jíst, když se chci stravovat hlavně tepelně neupravenými potravinami?“ Dou-

SYROVÁ STRAVA

fám, že využijete této části knihy tak, aby vyhovovala vašim osobním potřebám a zájmům.

Věříme, že všichni lidé mohou mít k dispozici mnohem více zdrojů štěstí, zdraví a tvořivosti, než většinou využívají. Strava bohatá na syrové potraviny nás přivedla do stavu zdraví, stavu plného energie, což nám dělá radost a díváme se do budoucnosti s nadšením. Rády bychom se s vámi podělily o něco z našeho výzkumu, zkušeností a nadšení.



PRVNÍ
ČÁST

VAŘENÍ
MŮŽE POŠKODIT
VAŠE ZDRAVÍ



1. PRŮMĚRNÉ, NEBO VYNIKAJÍCÍ ZDRAVÍ?

Při experimentování se zvířaty na Roztocké univerzitě těsně před druhou světovou válkou objevil profesor Werner Kollath zvláštní jev. Nazval jej „průměrné zdraví“, což znamená „průměrnou výživu“. Zjistil, že strava, která neprodukuje zdraví vysoké úrovně, nicméně udržuje „normální“ zdraví. Choval zvířata pomocí stravy z rafinovaných, zpracovaných potravin zbavených minerálů kromě fosforečnanu draselného a zinku a zcela bez vitaminů vyjma trochy thiaminu. Navzdory chudé výživě jeho zvířata rostla a neprojevovaly se u nich žádné známky nemoci, dokonce ani vitaminové nedostatečnosti.

Později však, po dosažení dospělosti, se u nich začala rozvíjet degenerace podobná té, kterou běžně trpí lidé v západním industrializovaném světě – zubní kazy, zácpa, velké populace škodlivých bakterií v tlustém střevě a ztráta vápníku v kostech. Pitvy životně důležitých orgánů odhalily poškození podobná těm, jež se objevují u lidí trpících degenerativními nemocemi. Ukázalo se, že tyto nepříjemné změny nedokáže zvrátit žádné množství vitaminových doplňků. Pomáhalo jediné opatření, za předpokladu, že bylo uplatněno včas, a to konzumace velkého množství čerstvé syrové stravy obsahující zelené listy, cereálie a zeleninu. Kollathova zjištění později potvrdili vědečtí pracovníci ze Stockholmu a Mnichova.

Vědci zapojení do výzkumu syrové stravy a do léčení

nemoci pomocí diet založených na syrových potravinách věří, že velký počet lidí v industrializovaném světě pravděpodobně žije podobně jako Kollathova zvířata ve stavu „průměrného zdraví“, polovičatého zdraví vyvolaného léty konzumace devitalizovaných a zpracovaných potravin. Říkají, že zvýšenou konzumací syrových potravin a omezením řady vařených a jinak tepelně zpracovaných potravin bohatých na proteiny a tuky je možné zlepšit zdraví lidí, kteří už degenerativní nemoci trpí, a samozřejmě také zdraví těch, u nichž nejsou procesy degenerace dosud zjevné. K zajištění zdraví prospěšných účinků takového přístupu ve velkém bude potřebné provést ještě mnoho výzkumů. Jedna věc je ale jistá už teď – současný zdravotní stav obyvatel Británie a Ameriky je špatný.

Zdraví lidí se nezlepšuje

Navzdory složitému zdravotnímu systému založenému na lécích, významných a rafinovaných technikách zachraňujících život a dokonalých technologických postupech, jako jsou mimo jiné chirurgie koronárního bypassu, dialýza a kloubní náhrady, zdravotní stav většiny obyvatelů Británie a Spojených států je špatný. Výskyt nemocí, jako jsou rakovina, kardiovaskulární problémy, cukrovka, artritida, respirační poruchy, zejména rozedma plic a bronchitida, provázených stresem a depresemi poklesl od začátku století jen velmi málo. Výskyt většiny z nich, například rakoviny a duševních chorob, je naopak na neustálém vzestupu.

Ve Velké Británii se objevuje asi 200 000 případů rakoviny ročně. V roce 1981 American National Cancer Institute předpověděl, že jeden ze tří Američanů onemocní ra-

kovinou před svým 74 rokem. Stav onemocnění srdečními chorobami není lepší. Doktor Robert Levy, ředitel amerického institutu Heart, Lung and Blood Institute, oznámil, že asi 35 milionů Američanů trpí vysokým krevním tlakem, hlavní příčinou jednoho a čtvrt milionu srdečních infarktů a půl milionu mrtvic ročně. Zde v Británii umírá za rok na mrtvice a infarkty více než 150 000 lidí. Špatné zdraví Britů stojí daňové poplatníky asi 12 milionů liber ročně – což je rozpočet National Health Service – tedy třikrát tolik jako v roce 1949. Ve Spojených státech stouply v posledních dvaceti letech roční náklady zdravotních pojišťoven z 27 miliard USD na 200 miliard. Stručně řečeno, naše zdraví se nezlepšuje a jeho udržení na této nevalné úrovni nás stojí obrovské peníze.

Nyní, když tolik virů a bakterií bylo zkroceno díky rozsáhlým očkováním, zlepšeným hygienickým podmínkám a objevu antibiotik, převažují mezi nemocemi zděděnými západní společností dvacátého století ty, které mají degenerativní charakter: nemoci srdce, vysoký krevní tlak, poruchy krevního oběhu, rakovina, cukrovka, artritida, obezita, hypoglykémie, duševní poruchy. Tyto nemoci jsme získali svým stylem života ve dvacátém století. Jsou výsledkem stresu, přejídání, nedostatečného pohybu a znečištění životního prostředí ať radiací, vzduchem přenášenými chemikáliemi nebo chemikáliemi v naší potravě. Medicína vysoké technické úrovně a zásah na poslední chvíli nemohou pro prevenci takových nemocí udělat prakticky nic, a pokud jde o léčbu, jsou jejich možnosti omezené. Chceme-li dosáhnout lepšího zdraví, musíme jako první krok přestat zacházet se svými těly způsobem, který Kenneth Pelletier, autor *Holistic Medicine* nazval „postoj volkswagenu“. Musíme se vzdát názoru, že mů-

žeme využívat sami sebe, jak dlouho a jak tvrdě chceme s tím, že až se poroucháme, lékař nám implantuje náhradní díly.

Nový ekologický přístup

Ekologie je dnes heslo všech nauk o životě a je načase začít je aplikovat v zájmu zdraví. Musíme uznat, že tělo stejně jako sama Země má omezené zdroje, že stav, v jakém se nacházíme po dvou, třech, čtyřech nebo pěti desítkách let života, závisí především na našem způsobu života. Řečeno odborněji, závisí na mnoha proměnných, nad nimiž můžeme mít kontrolu jen *my* sami. K těmto proměnným patří například způsob, jak se vypořádáváme se stresem, jak často a jak hodně vystavujeme svá těla působení drog, alkoholu a cigaret, i míra, do jaké jim dopřáváme fyzické cvičení a tělesný pohyb, a jakou úroveň znečištění životního prostředí dovolíme našim vládám schválit jako „bezpečnou“. Pravděpodobně nejdůležitější proměnnou ze všech je výživa.

Stravovací zvyky lze poměrně snadno změnit, mnohem snadněji než například legislativu týkající se emisí olova ve výfukových plynech. Výzkum naznačuje, že změny ve stravovacích návycích mohou významně ovlivnit naše zdraví. Mnoho nedávných studií ukazuje, že když se zlepší výživa, zlepší se i zdraví. Dokonce i malé změny, jako je omezení konzumace zpracovaných potravin, cukru, alkoholu a tuků, může zlepšit zdravotní stav poměrně rychle. Změny k lepšímu jsou měřitelné, projevují se v nižších hladinách cholesterolu a triglycidů v krvi, nižším krevním tlaku a efektivnějším fungování imunitního systému, který chrání tělo před infekcí, zhoubnými nádory a předčasným stárnutím. Významné, přestože

rozsahem malé, změny ve stravování značně ovlivňují, jak vypadáme a jak se cítíme, což je pro většinu lidí směrodatné „měřítko“, zda jednájí správně.

Zastaralé představy o výživě

Názor většiny lékařů na výživu je naivní a neúplný. Převažuje u nich přístup založený na vědeckém myšlení devatenáctého století, které předpokládalo, že nemoc A je způsobena nutričním nedostatkem B – jediná příčina a jediný účinný model nemoci. I dnes standardní akademické texty o nutričních nemocech se omezují na „nemoci z nedostatku“ – kurděje, beri-beri, pelagra, křivice a kwashiorkor (choroba způsobená nedostatkem bílkovin ve stravě a projevující se depigmentací kůže a změnou barvy vlasů; ghanský výraz, pozn. překl.). Seznam je krátký a obsahuje jen nemoci způsobené nedostatkem konkrétních živin ve stravě. Tyto výrazné projevy nedostatečnosti ve vyspělých zemích jsou dnes vzácné. Nedostatečnosti nezjistitelné obvyklými klinickými testy, které způsobují pomalý, ale neúprosný fyzický úpadek, se prakticky nevyskytují.

Průměrný lékař rovněž běžně tvrdí, že pokud je strava „dobře vyvážená“ – a většina lidí tuto vyváženost chápe jako rovnováhu mezi jednotlivými silně zpracovanými potravinami – poskytuje dostatečnou nutriční podporu zdraví. To jednoduše není pravda, jak dokázaly mnohé velmi obsažné studie v Anglii i ve Spojených státech. Tříletý průzkum Health and Nutrition Examination Survey, kterého se zúčastnilo 28 000 lidí, provedený v letech 1971 až 1974 ve Spojených státech s mandátem Kongresu, je skvělým příkladem. I podle velmi konzervativních odhadů se ukázalo, že nedostatkem vápníku trpí polovina

zkoumaných žen. Ve značné míře se projevil nedostatek železa, a to nezávisle na rase, sociálním původu a kulturním prostředí. U více než 60 procent zkoumaných osob se vyskytl nejméně jeden symptom nesprávné výživy.

Výživa a vývoj

Lidské tělo tvoří a reaguje v něm 50 000 až 100 000 různých chemikálií. Jejich vzájemné působení je tak složité, že i nejskvělejší počítač na světě ve srovnání s tím připomíná obyčejné počítadlo. Nutriční věda dosud izolovala a identifikovala asi 17 vitaminů a kofaktorů, 24 minerálů a 8 až 10 aminokyselin považovaných za základní faktory zdraví a reprodukční schopnosti lidského těla. Nepochybně jich je mnohem víc, k objevům nových látek dochází poměrně často. Zdraví a zdatnost do velké míry závisí na kvalitě a rozmanitosti živin, které přijímáme. Bez nich bychom nemohli budovat a udržovat složitý stroj lidského organismu, provádět chemické transformace, na nichž závisí život.

Tyto základní živiny, ve svých činnostech ani zdaleka neizolované, jsou synergické, vzájemně se potřebují. Pouze společným úsilím mohou uskutečňovat složité rutinní úkoly, které umožňují fungování našich těl. Lidský organizmus využívá spousty kooperativních a komplementárních substancí, které se vyskytují v potravinách v přirozeném stavu. Mezi lidskou krví a látkami a kapalinami nacházejícími se v přírodě je mnoho podobností. Například krevní sérum má složení, které se podobá mořské vodě, jež je pravým vývarem minerálů. Krevní barvivo hemoglobin má molekulární strukturu velice připomínající rostlinný pigment chlorofyl.

Potraviny v přírodě jsou velmi složité. Jak říká velký

ruský biochemik profesor I. I. Brekhman, jsou „bohaté na stavební informace pro zdraví“. Vaření a další formy zpracování narušují tuto složitost a ničí mnohé z těchto informací. Michael Colgan, autor knihy *Your Personal Vitamin Profile* (Váš osobní vitaminový profil), říká: „Mnohonásobné interakce těchto základních substancí jsou základem jejich biologické funkce. A přiměřenost této funkce závisí na zásobování těla uvedenými látkami ve stejných směsích a koncentrátech, jaké se vyskytují v syrových, tepelně nezpracovaných potravinách. Genezí, miliony let evoluce, se při používání těchto potravin vyvinuly přesné mechanismy, jak s nimi zacházet.“

Nepřekvapuje, že strava příliš odlišná od toho, co má naše tělo geneticky naprogramováno, vede k progresivní nesprávné výživě. Především dochází k deprivaci na buněčné úrovni, pak k postupnému selhávání imunitního systému a k nemoci jako důsledku. Další z nejuznávanějších západních autorit v oblasti výživy, americký biochemik Roger Williams, řekl, že špatná výživa buněk je příčinou nemoci desetkrát častěji než klinicky definované nedostatečnosti. Williams zde měl na mysli alergie, artritidu, aterosklerózu (kornatění tepen), koronární srdeční chorobu, emocionální poruchy, nespavost, nemoci zubů, infekce, deformity kostí, mentální retardace a poruchy imunitního systému. Chceme-li překonat současnou krizi v západní medicíně, říká, musíme najít způsoby řešení špatné výživy na buněčné úrovni. To znamená změnit zaměření našeho úsilí od léčení symptomů nemoci a hledání jejich vnějších příčin k péči o upevnění celkového zdraví a vitality a na posílení imunitního systému. Nejsnadnějším a neefektivnějším způsobem, jak toho v dlouhodobém měřítku dosáhnout, je zlepšit stravovací návyky.

Nanejvýš důležitý imunitní systém

Imunitní systém je aparát, který podezříváme z podílu na vzniku degenerativních nemocí a předčasném stárnutí. Má dvě nezávislé složky – brzlík s jeho T-lymfocyty neboli T-buňkami, který je hlavním systémem buněčné imunity, a na brzlíku nezávislé B-lymfocyty neboli B-buňky, které nás chrání před virovými a bakteriálními infekcemi.

Řada studií ukázala, že živiny vyskytující se v optimálních proporcích a množstvích v čerstvých nevařených zeleninových jídlech, zvláště zeleninových výhoncích a šťávách, v obou případech pěstovaných doma, zvyšují produkci lymfocytů, a zlepšují tak odolnost vůči nemoci. Imunitní systém velmi příznivě ovlivňují vitaminy E, C a A, řada vitaminů B a také zinek. Bez dostatečného přívodu těchto čerstvých potravinových živin (a pravděpodobně dalších, které zatím nebyly testovány a některé asi ani objeveny) si nedokážeme imunitu uchovat a odsuzujeme se k mezotrofnímu stavu (polovičnímu vyživování). Tělo má zcela mimořádné schopnosti kompenzace, a tak člověk může mnoho let konzumovat nesprávnou stravu, aniž by se u něho projevil nějaké klinické známky nemoci. Avšak v jeho organismu probíhá zákeřný degenerativní proces a dříve nebo později, v závislosti na konstituci člověka a míře, v jaké svému tělu ubližuje, se skrytá degenerace změní ve vážnou nemoc.

Autoregulační systém

Z našeho klinického výzkumu konzumace stravy bohaté na syrové potraviny k léčení a z biochemických studií, které napovídají, že syrová strava je mocnou silou prospívající zdraví, a také na základě našich osobních zkušeností, jsme začaly věřit, že strava s vysokým podílem syro-

vých potravin nabízí dva velmi vzácné účinky: reálnou naději na větší odolnost vůči nemocem a negativním projevům stárnutí a klíč k dokonalejší vitalitě. Skvělé zdraví může být výsledkem pouze jemně vyladěného životního stylu vyznávajícího radost ze života se schopností autoregulace. Jestliže si dostatečně uvědomujete své potřeby a reakce, stáváte se „autoritou“ v posuzování toho, co je pro vás nejlepší.

Nikdo, kdo žije v tom, co velký švýcarský lékař Max Bircher-Benner nazval „temnou zónou špatného zdraví“ – jinak řečeno „mezotrofní zónou“, takovou možnost nemá. Při snížené vitalitě organismu či narušení jeho biochemické rovnováhy se sdělení putující z tělesných systémů do vědomé mysli stává nečitelné. Jak bychom mohli očekávat, že automonitorující a autokorekční mechanismy budou dobře pracovat, jestliže dochází k deformaci jak fyzického, tak i duševního vnímání? Možná největší uspokojení, které syrová strava nabízí, je každodenní, den po dni, rok po roce, prožívaná zkušenost jemně vyladěné autoregulace. Slovo „duchovní“ dnes není moderní. Nicméně věříme, že přínosy stravy s vysokým podílem syrových potravin jsou jak fyzického, tak i duchovního charakteru.

Americký lékař dr. John Douglass objevil zvláštní vzorec, když hovořil s pacienty ve zdravotnickém centru Kaiser-Permanente Medical Center v Los Angeles. Významně mnoho těchto pacientů sdělovalo, že se po několika týdnech na syrové stravě cítili „osvobozeni od zvyklostí západního stylu života“. Začali považovat své staré pokleslé návyky jako kouření cigaret a konzumování alkoholu za nechutné. To naznačuje, že strava s vysokým podílem syrových potravin zvyšuje citlivost těla vůči vše-

mu, čemu je vystaveno, což by mohlo být velice uspokojující v sexuální oblasti i v estetickém citění. Vyšší citlivost ke všem druhům podnětů pak usnadňuje „instinktivní“ posouzení, co vám dělá dobře a co škodí. Ale to je jen začátek úžasného příběhu o syrové energii.

2. PRŮKOPNÍCI SYROVÉ STRAVY

Ironií je, že mnozí z nadšených průkopníků konzumace syrových potravin objevili jejich zdraví prospěšné vlastnosti v důsledku osobních zdravotních problémů, nemocí, které, jak se zdálo, mohla vyléčit jen syrová strava. Ve většině případů si vykoledovali opovržení svých profesionálních kolegů a vděčnost mnoha stovek pacientů, kteří už věřili, že budou nemocní do konce života.

Švýcarský lékař Max Bircher-Benner narozený v roce 1867 byl jedním z velkých evropských průkopníků vědy o výživě. Potenciál nevařených potravin si uvědomil, když na něj jako mladého lékaře oslabeného přepracováním zaútočila žloutenka. Musel několik dnů ležet a nemohl nic jíst. Jeho manželka loupala jablko pro večerní jídlo a malý kousek mu vložila mezi rty. Surové jablko mu bylo příjemné a na rozdíl od všech ostatních jídel, která mu nabízela, mu připadalo požitelné. Po několika dnech a mnoha dobře rozkousaných jablkách se později naprosto uzdravil.

Brzy poté jej zavolali k pacientce, která nedokázala nic sníst. Hladověla a byla velmi slabá. Lékař se o svém případě zmínil kolegovi, který se náhodou zajímal o dávnou historii, a ten mu pověděl o Pythagorovi, který v roce 500 př. n. l. psal o léčení podobného stavu. Tehdy pacientovi

podávali pouze rozmačkané syrové ovoce, malé množství medu a kozího mléka. Bircher-Bennner byl navzdory vlastní zkušenosti se syrovými jablky skeptický. Taková „lčba“ se vymykala všem pravidlům. Učili ho, stejně jako většinu zdravotníků dnes, že trávicí soustava nemocného si se syrovou stravou jen obtížně poradí. Ale nakonec, když všichni ostatní selhalo, se rozhodl léčbu popsanou Pythagorem použít. Testy u jeho pacientky příštího dne ukázaly, že syrovou potravu strávila dobře. Její trávicí systém, který si nedovedl poradit s vařenou stravou, syrovou zpracoval dobře a uzdravoval se. Bircher-Benner povzbuzený pozoruhodným uzdravením pacientky začal zkoumat zvláštní vlastnosti „živých potravin“, jak je nazýval, a používal je k léčení dalších nemocí. Bez ohledu na druh nebo závažnost nemoci se jeho léčení živými potravinami setkalo s obrovským úspěchem. V roce 1897 založil v Curychu kliniku. Ta je i dnes jedním z nejváženějších center léčení na světě.

Bircher-Benner velmi jasně předvídal epidemické rozměry, kterých dnes degenerativní nemoci na Západě dosahují. Nedlouho před smrtí v roce 1939 napsal:

„... tíží nás velké břemeno nevy léčitelných nemocí, které visí nad našimi životy jako temný mrak. To břemeno nezmizí, dokud si lidé nezačnou uvědomovat základní zákony života. My lékaři musíme soustředit spoustu pozornosti na úkol udržet nevy léčitelně nemocné naživu pomocí umělých „berlí“, protože Bohem určená úloha naší profese – léčení nemocných a prevence nemocí – je zatlačována do pozadí. Zdá se, že ani profesionálové, ani veřejnost nevidí tragiku této situace.“

Bircher-Benner byl zastáncem „holistické“ medicíny dávno předtím, než se tento pojem začal používat. Tvrdil,

že pacient má být léčen jako nedělitelný celek, psychofyzická osobnost, s cílem nejen léčit nemoc, ale také pomáhat realizaci plného potenciálu člověka. Na každého lidského jedince se díval jako na jedinečného, zrozeného „s plánem“, který je potřeba realizovat. A zjistil, že strava bohatá na tepelně nezpracované potraviny spolu s pravidelným tělesným pohybem a cvičením hraje hlavní roli v procesu seberealizace založeném na lásce k sobě samému.

Univerzální lék?

Německý lékař Max Gerson, téměř Bircher-Bennerův současník, důkladně prozkoumal použití potravin jako léků u migrény. V jeho rodině se vyskytovaly kruté migrény a trpěl jimi i on sám. Někdy ho bolesti hlavy a nevolnosti, které je doprovázely, odsoudily k ležení v zatemněné místnosti a celé dny nebyl schopen žádné kloudné činnosti. Lékaři mu tvrdili, že na migrénu neexistuje žádný lék a bolesti hlavy ho opustí až dosáhne věku 40 nebo 50 let.

Gerson byl příliš mladý a netrpělivý, aby čekal tak dlouho, a tak začal experimentovat s dietou. Nejprve vyzkoušel mléko se zdůvodněním, že když je dokonalé pro kojence, mohlo by být stravitelné a působit léčivě i na něho. Ale při mléčné dietě se cítil ještě nemocnější. Pak se obrátil k ovoci. Domníval se, že jestliže jeho opičí předkové žili zdravě, když se živili ovocem, ořechy a listovou zeleninou, mohlo by se to povést i jemu. Začal s jablky a opatrně rozšiřoval jídelníček a přibíral další druhy ovoce. Bolesti hlavy ustaly kromě období, kdy přidával nové druhy, které jeho organizmu nevyhovovaly. Až do konce života jedl čerstvé ovoce a zeleninu. Gerson se stal podle

názoru jeho někdejšího pacienta Alberta Schweitzera „jedním z nejvýznamnějších géniů v historii lékařství“.

Když Gerson doporučil svou jablečnou dietu mladému muži, který k němu přišel s migrénou, neočekával dramatické výsledky. Nicméně u mladého muže po jablečné dietě rovněž migrény zmizely. Ale dieta měla ještě jeden účinek, zlikvidovala i druh tuberkulózy zvaný lupus, jímž trpěl. Gerson tomu nechtěl věřit, protože lupus byla choroba považovaná za naprosto nevyléčitelnou. Nikomu v celé historii medicíny se ještě nepodařilo vyléčit tento druh šzíravého vředu. Ale téhož výsledku dosáhl dr. Gerson se svou dietou na léčení migrény i u dalších pacientů s tímto postižením. Gerson je všechny léčil zdarma, neodvážil se tvrdit, že jeho dieta je seriózní terapie. Teprve poté, co k němu v roce 1928 přišla manželka Alberta Schweitzera s těžkou plicní tuberkulózou, a i ona se díky jablečné dietě úplně uzdravila, začal Gerson věřit, že jeho dieta je něco mnohem většího než lék na migrénu a že jím navržený způsob stravování obnovuje léčivé schopnosti organismu. Tělo se díky němu prostě dokáže vyléčit samo. To vysvětlovalo, proč je dieta tak účinná u celé řady onemocnění.

I když Gerson dietu složenou ze syrových potravin včetně šťáv vylisovaných ze syrové zeleniny a ovoce nadále používal k léčení všech neduhů od duševních poruch po koronární nemoci srdce, nejznámějším se stal svou léčbou rakoviny. Jeho kniha *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases* (Léčení rakoviny: Výsledky padesáti případů) poprvé vydaná v roce 1958 je stále ještě průvodcem všech lékařů používajících při léčení rakoviny přírodní a metabolické léky. Gerson věřil, že startovním bodem pro všechny nemoci včetně rakoviny je nerovnováha

sodíku a draslíku, obvykle příliš mnoho sodíku a málo draslíku. Konzumací syrových potravin bohatých na draslík obnovíte rovnováhu, vyčistíte tělo a dodáte mu energii, protože tyto látky zlepšují dýchání na buněčné úrovni. Kromě toho rovněž mobilizujete bílé krvinky, které bojují s rakovinnými buňkami a ničí je. Gersonova terapie konzumace syrových potravin umožňuje mnoha pacientům v konečném stadiu rakoviny bojovat proti této nemoci a zničit ji.

Lékaři, musíš se léčit sám

Mnozí další lékaři a léčitelé se pomocí syrových potravin sami vyléčili z vážných nemocí. Dánská lékařka Kristine Nolfiová se obrátila k syrovým potravinám jako k poslednímu útočišti ve snaze zbavit se rakoviny prsu. Tento boj vyhrála a následně učila své pacientky této přirozené formě léčení.

Její úspěch byl tak výrazný (stejně jako zuřivost, kterou její metoda léčení vyvolala mezi ortodoxními kolegy), že úplně přestala užívat léky a založila v Dánsku sanatorium Humlegaarden, které vedla až do své smrti v roce 1957. Od té doby pokračuje v její práci dr. F. Skott Andersen.

Americký odborník na terapii pomocí syrových šťáv dr. Norman W. Walker, dnes 107letý, se sám zbavil nesnesitelných bolestí zánětu nervů dietou se syrovými potravinami a následně napsal řadu knih o tom, jak s jejich pomocí dosáhnout vynikajícího zdraví. Naturopatka Ann Wigmoreová, zakladatelka Hippocrates Health Institute v Bostonu, které je nyní přes sedmdesát let, cestuje po světě, přednáší a píše o syrových potravinách, jež v padesátce proměnily její život, když ji vyléčily z vážné nemoci. Německý vědec Arnold Ehret trpěl srdeční chorobou,

ledvinovými potížemi a Brightovou chorobou, dokud ho ze všech těchto nemocí nevyлéčil půst a čerstvé ovoce za zlomek nákladů, které na léčení vynaložil předtím. Nabyл přesvědčení, že nesprávné druhy potravin ničí zdraví, především „vnitřním znečištěním“ tračníku. Sestavil známou bezhledenovou dietu, o níž učil v Evropě a Americe až do své smrtelné nehody v roce 1922.

„Primitivní“ diety

Dalším z prvních zastánců stravy bohaté na syrové potraviny byl americký zubní lékař Weston A. Price. V letech 1920 až 1940 Price cestoval po světě a studoval primitivní společnosti – sledoval u příslušníků izolovaných kultur vývoj zubů a kostí, výskyt zubního kazu a celkové fyzické a duševní zdraví. Zkoumal stravovací modely mnoha různých národů od lidí z údolí Loetschental vysoko ve Švýcarských Alpách po Gaely v Harrisu ve Vnějších Hebridách. Výsledkem byla fascinující kniha *Nutrition and Physical Degeneration* (Výživa a tělesná degenerace), vydaná v roce 1945, v níž pečlivě zdokumentoval své nálezy, doplnil je fotografiemi a statistickými údaji. Jeho hlavní závěr byl skutečně chmurný: zpracované potraviny představují pro lidské zdraví hrozné nebezpečí. Tvrdil, že lidské zdraví závisí na konzumaci čerstvých potravin v původním, neporušeném stavu a že vysoké úrovně zdraví je téměř nemožné dosáhnout, pokud náš jídelníček není bohatý na tepelně neupravené potraviny.

Price objevil, že přes velké rozdíly v konkrétních konzumovaných potravinách strava národů, mezi jejichž příslušníky se vyskytovalo málo duševních a fyzických nemocí, jejichž kostra měla dobrou stavbu a zubní kazy byly řídké, pokud se vůbec vyskytovaly, měla mnoho společného.

čných rysů. Říkal jí „primitivní strava“, strava sestávající z jednoduchých, čerstvých a většinou tepelně neupravených potravin, z větší části sebraných a bezprostředně potom zkonzumovaných. Tato národy používaly přírodní hnojiva a o fungicidech a insekticidech neměly ani ponětí.

Naproti tomu se naše „moderní strava“ skládá z velmi rozmanitých potravin, z nichž mnohé jsou konzervované, mražené nebo zavařené a dokonce i naše čerstvé potraviny jsou znehodnocené – hlávkový salát se ponořuje do chemikálií, jako je N-6 benzyladenin, aby si zachoval svěžest, a mnoho jablek v obchodech se stříká až 18 chemikáliemi. Také suroviny pro moderní stravu mají od přírodních daleko. Není to čerstvé ovoce a zelenina, semena a zrna Priceových izolovaných kultur. Jsou to proteinové potraviny – maso, ryby, drůbež a mléčné výrobky připravené z pasterizovaného mléka – a velké množství rafinované mouky a cukru. A každoročně přijímáme několik kilogramů chemických potravinových aditiv, jejichž neškodnost silně zpochybňují i ti profesionálové, kteří dosud vychvalují standardní „vyrovnanou“ britskou a americkou stravu z masa a dvou druhů zeleniny.

Price při návštěvě odlehlého údolí Loetschental ve Švýcarsku v roce 1932 zjistil, že zdejších 2000 obyvatel má pouze jediné spojení s ostatním světem – jednokolejnou trať vinoucí se po skalních úbočích. Po seznámení s jejich písemnostmi pokrývajícími období minulých 200 let se dověděl, že se zde nikdy nevyskytl případ tuberkulózy. Neměli žádného policistu ani vězení, praktického ani zubního lékaře – prostě je nepotřebovali. Price viděl velmi jasně, že strava je ve svých účincích významnější než fyziologické předpoklady a že také silně ovlivňuje chování a prostředí.

Price se po dokončení práce v terénu vrátil do Ameriky a obhajoval návrat k jednoduchým čerstvým potravinám pěstovaným v organicky hnojených půdách. Ze strany kolegů se stejně jako Gerson, Bircher-Benner a mnoho dalších stoupenců změny stravovacích návyků dočkal ignorování. Jeho přístup byl příliš radikálně jednoduchý a příliš ekologický, aby jej vědecká komunita, zavázaná procedurám vysoké technologie a přístupu redukce nemoci na záležitost pouhých příčin a následků, přijala. Přesto epidemiologický výzkum na celém světě podobně jako nálezy McCarrisona v posledních čtyřiceti letech správnost Priceových názorů stále více potvrzují.

Pottengerovy úžasné kočky

Další potvrzení Priceových zjištění pocházejí od amerického lékaře Francise M. Pottengera. Jeho laboratorní zjištění týkající se vlastností čerstvých potravin a jejich účinků na zdraví odpovídají Priceovým epidemiologickým studiím. Při pokusech s nadledvinami koček si Pottenger všiml, že pokud byly krmeny kousky syrového masa, byly mnohem zdravější. Zdálo se mu to natolik pozoruhodné, že se rozhodl provést laboratorní studie a tento jev prozkoumat. Protokoly o jeho pokusech byly později pečlivě zhodnoceny. Ukázalo se, že vyhovují nejpřísnějším vědeckým normám té doby. Pottenger pracoval na studii deset let, takže pokusů se zúčastnilo několik generací zvířat.

Pottenger živil část své kolonie 900 koček pasterizovaným mlékem, vařeným masem a olejem z tresčích jater. Zjistil, že u těchto zvířat se ve značné míře vyskytují alergie, nemoci a kosterní deformity. V další generaci se projevilo sklon k vrhům s nižším počtem koťat. Měla také

menší porodní hmotnost a byla celkově slabší. Další skupinu koček Pottenger krmil stejnými potravinami, ale mléko nebylo pasterizované a maso bylo syrové. Takto živěná zvířata byla zdravá, měla dobrou stavbu kostry a jejich chování bylo normální. I jejich potomci byli v několika generacích zdraví na rozdíl od potomků skupiny živěné vařenými a upravenými potravinami. Ti stejně jako lidé používající standardní moderní západní stravu, které sledoval Price, měli větší množství fyziologických abnormalit a odchylek v chování. Pottenger ukázal, že vařená strava může mít za následek abnormální chování zvířete a že její účinky ohrožují život dalších generací. Nakonec objevil, že zděděná poškození vyvolaná konzumací vařené stravy vymizí až po čtyřech generacích zvířat živěných syrovou stravou.

Pottenger pak začal studovat účinky výživy na lidské zdraví a efekt změny stravování na zdraví a nemoci. Zvláštní pozornost přitom věnoval škodám způsobeným konzumací potravin vypěstovaných pomocí chemického hnojení, proteinů pozměněných tepelnou úpravou a jinak upravovaných. Byl nejen výtečným laboratorním technikem, ale také prvotřídním praktickým lékařem. Pověst o jeho vynikajících léčebných výsledcích u obtížně léčitelných nemocí se brzy z jeho kliniky v Los Angeles rozšířila po Spojených státech a dočkal se světového uznání. Trval na léčení stravou ze syrových potravin, k nimž patřily syrové zeleninové šťávy a dokonce koktejl ze syrových jater. Ten se sice pro své léčivé účinky těšil úctě a obdivu, ale podle mnoha Pottengerových pacientů chutnal přímo odporně.

Biogenický způsob života.

Nebylo by však poctivě předstírat, že dobré vlastnosti syrového ovoce a zeleniny jsou objevem dvacátého století. Ve dvacátých letech mladý francouzský filolog Edmond Bordeaux Szekely při pátrání v archivech Vatikánu narazil na texty esejců, klášterní sekty, která v Kristově době působila na březích Mrtvého moře. Tyto dávné texty pravděpodobně popisují moudrost ještě mnohem starší a popisují zcela konkrétní rady týkající se zdraví a léčení a zdůrazňují význam půstu a syrových potravin pro dosažení pevného duševního, fyzického a duchovního zdraví. Szekelyho překlad essejských rukopisů (původně do francouzštiny) byl vydán v roce 1937 v angličtině a vyvolal velkou pozornost. Francouzského spisovatele Romaina Rollanda, nositele Nobelovy ceny za literaturu z roku 1915, předpisy a návody essejců tak fascinovaly, že se spolu se Szekelym stal spoluzakladatelem Mezinárodní biogenické společnosti. Společnost dnes sídlí v Kostarice a je dosud aktivní, věnuje se výzkumu, využívání a propagaci učení essejců. Do své smrti v roce 1979 Szekely pořádal každoročně nebo každý druhý rok přednášky na celém světě a učil „biogenickému“ způsobu života.

Biogeničtí lékaři považují každou nemoc za projev je-diné nemoci – disharmonie. V tom se shodují se starou taoistickou filozofií a lékařskou tradicí, která také učí, že pravým cílem lidstva je hledat *wu wei*, harmonii. Biogenický způsob stravy tvoří asi ze čtyřiceti procent ovoce, protože právě ovoce je ideální čistící potravina, pomáhá tělu zbavit se odpadu a znečištění ze životního prostředí, a ze třiceti procent zelenina. Zbytek tvoří obiloviny, sušené ovoce, mléčné výrobky, semena a ořechy. Recept na es-

senský chléb najdete na str. 331 Místo zpracované mouky využívá všech dobrých živin ze syrové naklíčené pšenice.

Tradice léčení

Evropské tradice používání tepelně neupravených potravin k léčení a dosažení velmi dobrého zdraví se úspěšně uplatňují na takových slavných klinikách, jako jsou Bircher-Benner (Curych), Ringberg (Tergensee, Německo) a Biologisches Sanatorium (Bayern, Německo). Ve Švédsku profesor Henning Karstrom a mnoho významných kolegů dále zkoumá a učí vše o používání tepelně neupravených potravin. Ve Finsku se pod vedením vědců, jako jsou A. J. Virtanen a Pentti K. Hietala, kteří se zabývají specifickými biochemickými vlastnostmi a fyziologickými účinky syrových potravin, uskutečňují výzkumné práce objemem a složitostí zcela mimořádné. Finové mají zvláštní zájem o syrové potraviny pro hospodářská zvířata i pro lidi. V Británii, Austrálii, na Novém Zélandu a v Jižní Africe mnoho lékařů a naturopatů léčí své pacienty syrovou stravou. I v Americe, kde je medicína na vysoké technické úrovni orientovaná na medikamenty nejsilnější, používání neupravených potravin narůstá – jedna z nejprestižnějších zdravotnických společností Kaiser-Permanente se nyní může pochlubit Health Improvement Service, používající diety s vysokým obsahem syrových potravin k léčení takových stavů, jako jsou obezita, vysoký krevní tlak a cukrovka. Na celém světě jsou živé potraviny a šťávy součástí „jemného“ léčení rakoviny.

Nicméně zásady léčení při používání syrových potravin jsou dosud v rozporu s výukou, které se většinou budoucích lékařů dostává. Také mnoho britských a amerických

kých lékařů je v nevýhodě, pokud jde o čtení vědecké literatury, protože většina této literatury není v angličtině, což svědčí o vážnější pozornosti věnované tomuto tématu jinde. Není však pochyb o tom, že současná zdravotní krize v západním světě a rostoucí požadavky na holistický přístup ke zdraví a nemoci vytváří nyní tlak na změny způsobu života, který spočívá ve stravě s vysokým obsahem syrových potravin.

3. UPOZORNĚNÍ: KONZUMACE VAŘENÝCH POTRAVIN MŮŽE POŠKODIT VAŠE ZDRAVÍ

Nikdo nepochybuje o tom, že vařené potraviny mají schopnost udržet nás při životě. Lékaři a vědci zapojení do výzkumu syrové stravy však už nevěří v plnou schopnost tepelně upravených potravin zajistit regeneraci a zlepšení zdraví. Pokud genetické dědictví osoby není výjimečně dobré, strava s velkým podílem vařených potravin může vést k pomalé degeneraci buněk a tkání a vyvolat předčasné stárnutí a vznik degenerativních nemocí. Proč? Některé z důvodů bezesporu souvisí se skutečností, že mnoho základních živin se tepelnou úpravou ničí. Studie ukázaly, že zpracovávání a vaření potravin, zejména při vysokých teplotách, také způsobuje změny v povaze potravinových proteinů, tuků a vlákniny, a proto jsou tyto složky potravy tělu méně prospěšné, dokonce mu mohou škodit. H. Glatzel, významný německý odborník na výživu, říká: „Žádné jiné médium kromě tepla v jeho

různých použitích nezpůsobuje tak velké změny ve struktuře a látkách syrových potravin.“

Dieta zajatců

Kdybyste byli zajatci v Japonsku v poslední válce, dostávali byste k jídlu vařenou hnědou rýži, zeleninu a trochu ovoce, stravu s energetickým obsahem pouhých 729–826 kalorií denně na 70 kg tělesné hmotnosti. Z tabulky uvedené níže je zřejmé, jak je toto množství jídla vzdálené od doporučeného.

	<i>Denní strava válečného zajatce</i>	<i>Doporučený minimální denní příjem</i>
Protein	22–30 g	60–70 g
Sacharidy	164–207 g	200–400 g
Tuky	7,5–8,5 g	10–11 g
kalorie na 70 kg tělesné hmotnosti	720–826	2150

Upozornění: Konzumace vařených potravin může poškodit vaše zdraví

V roce 1950 napadlo dr. Masanore Kuratsunea, vedoucího lékařské katedry Univerzity Kjúšú v Japonsku, že strava japonského válečného zajatce by mohla posloužit jako zajímavý způsob potvrzení předchozích studií srovnávajících účinky syrových a vařených potravin. Ze sebe a své manželky udělal pokusná morčata. Oba konzumovali syrovou verzi stravy japonského válečného zajatce tři různá období: 120 dnů v zimě, 32 dnů v létě a 81 dnů na jaře. Během této doby paní Kuratsuneová kojila a ona i její manžel pokračovali ve své obvyklé práci. Oba byli na-

dále zdraví. Paní Kuratsuneová zjistila, že kojení ji vyčerpává méně než před pokusem. Potom oba přešli na konzumaci těžé stravy ve vařené formě a brzy se u nich projevíly nemoci z hladu, které tak ničily vězně v japonských zajateckých táborech – otoky, nedostatek vitaminů a zhroucení. Museli s pokusem přestat. Zatímco velmi nepřiměřená strava v syrovém stavu udržela nejen manželovo zdraví, ale i zdraví jeho kojící manželky, jako vařená způsobila jejich zdravotnímu stavu velké škody.

Bylo provedeno mnoho tisíc pokusů na laboratorních zvířatech, aby se prokázal uvedený efekt. V Indii sir Robert McCarrison krmil opice jejich obvyklou stravou, ale ve vařené formě. U všech zvířat se vyskytla kolitida (zánět tlustého střeva) a u uhynulých opic byly zjištěny také gastrické a intestinální vředy. Ve Švýcarsku O. Stiner uskutečnil podobnou studii s morčaty. Při vařené stravě zvířata brzy onemocněla anemií, kurdějemi, strumou, trpěla zubními kazy, degenerací slinných žláz, a když jejich stravu doplnil o 1 dl pasterizovaného mléka, také artritidou. Později Frances Pottenger informoval o alergiích a zděděných abnormalitách ve své kolonii koček, když je krmil mlékem a masem. Z těchto a mnoha dalších studií se vynořuje jasný obraz. Udržet a upevnit zdraví dokáže jen syrová strava. A naopak, stejně složená strava, je-li konzumována vařená, zdraví poškozuje.

Podívejme se na několik významných složek potravin – vitaminy, proteiny, tuky – nejvíce vystavených poškození vařením a jinými formami zpracování.

Zničení vzácných vitaminů

Vitaminy toto slovo vstoupilo do slovníku až v roce 1934 – jsou organické látky, které sice tělo potřebuje ve velmi

malých množství, ale které přesto zajišťují tisíce posilujících a ničících chemických reakcí. Některé vitaminy může tělo vyrábět samo, například vitamin D, ale jiné musíme přijímat se stravou. Vitamin C a vitaminy skupiny B jsou rozpustné ve vodě, a proto jsou obzvlášť zranitelné. Jsou také velmi citlivé na teplo a vyluhování, k němuž dochází, jestliže je namáčíme, spařujeme nebo vaříme. Dáte-li zelí do studené vody a přivedete ji k varu, zničíte 75 procent obsahu vitaminu C. Jestliže vaříte čerstvý hrášek jen pět minut, odstraníte z něho 20–40 procent thiaminu (jedné složky skupiny vitaminů B) a 30–40 procent vitaminu C. Ke zvlášť choulostivým vitaminům obsaženým v zelenině patří folát – sůl kyseliny listové, riboflavin a inositol. Nepoužijete-li k přípravě jídel šťávy z vařené zeleniny, vyléváte s nimi zbytky těchto cenných a choulostivých živin. Neosetřené mléko obsahuje o 10 procent vitaminu B (B1, B6 a folát) a 15 procent vitaminu C víc než pasterizované mléko zpracované teplem.

Vitaminy A, D, E a K jsou rozpustné v tucích, a proto jsou méně ohrožené. Zůstávají poměrně stabilní i při teplotě 100 °C (bod varu vody). Ale i tak může být až 50 procent vitaminu E v potravinách zničeno smažením nebo pečením. I vitaminy A karoten a retinol se mohou při vysokých teplotách zničit.

Životně důležité vitaminy se ničí také v procesu zavařování a konzervování. Například americký odborník na stopové prvky a minerály Henry A. Schroeder zjistil, že komerční mražená zelenina ve srovnání s čerstvou přichází až o 47 procent některých důležitých vitaminů skupiny B (pantotenovou kyselinu a B6). Konzervování je z hlediska likvidace vitaminů ještě razantnější, ničí jich až 77 procent. Pšenice a další obiloviny přicházejí zpracová-

ním a rafinací o polovinu až všechen vitamin B6 a o třetinu až tři čtvrtiny kyseliny pantotenové. Při procesu zpracování se ničí také velký podíl minerálů a stopových prvků.

Deformované proteiny

Protein je řetězec aminokyselin, z přírody jich známe asi dvacet. Aminokyseliny spojené ve zvláštních řetězcích tvoří všechny proteiny. Avšak jen osm až deset z nich se zdá být pro lidskou výživu důležitých a naše těla je téměř neustále všechny potřebují. Při zahřívání proteinů se některé aminokyseliny, složky těchto proteinů, do té míry pozměňují (mění se jejich molekulární struktura), že se stávají neužitečnými. Trávicí enzymy ve střevě je prostě nedokážou zpracovat. Některé aminokyseliny se ničí úplně. Grilováním steaku při 115 °C se aminokyseliny cystin a lysin rozkládají a může být zlikvidován také glutamin, který, jak se zdá, pomáhá zabránit vzniku artritidy. Ničení proteinů tepelnou úpravou potravin není jen plýtvání, ale také to nutí člověka zvyšovat jejich příjem, aby získal potřebné aminokyseliny. A to je riskantní, vezmeme-li v úvahu vazbu mezi vysokou konzumací proteinů, předčasným stárnutím a vznikem mnoha degenerativních chorob.

Pasterizací se pozmění asi 10 procent proteinů v syrovátce, kapalné složce mléka, které svou nutriční hodnotou převyšují proteiny v tvarohu, pevné složce mléka. Sedmdesát procent pak přijde nazmar během zpracování UHT a 75 procent při sterilizaci v lahvích. Je rovněž dokázáno, že proteiny ve vařeném mléce, drůbeží a vejcích se chemicky spojují s důležitými minerály a způsobují, že je tělo nedokáže zpracovat.

Další objev, který souvisí s proteiny důležitými pro současné a budoucí generace, pochází od potravinářského toxikologa Leonarda Bjeldanese a jeho kolegů v Kalifornské univerzitě v Berkeley. Zkoumali jisté bakterie a zjistili, že vařená vejce a hovězí obsahují látky, které v těchto bakteriích vyvolávají genetické mutace, přičemž tato mutagenní činnost je tím silnější, čím déle a při vyšší teplotě se vejce a hovězí maso vařily. V tomto směru bylo nejničivější smažení a grilování, jako méně zhoubné se ukázalo pečení.

Také enzymy, které působí při veškeré rozkladné a stavební chemické činnosti jako katalyzátory, jsou proteiny, a proto jim hrozí nebezpečí rozkladu a znehodnocení při působení tepla. Některé enzymy přítomné v syrových potravinách se zdají být důležité pro schopnost těla využít další živiny z potravin. Podrobněji se enzymy budeme zabývat v 5. kapitole, ale prozatím nám k pochopení poslouží jediný příklad. Mléko obsahuje skupinu enzymů zvaných fosfáty, které se specializují na rozkládání sloučenin obsahujících fosfor. Při pasterizaci mléka se ničí, což má za následek, že většina vápníku obsažená v mléce se stává nerozpustnou a dostavuje se zácpa.

Nebezpečí: horký tuk

Při zahřívání tuků na vysokou teplotu se stavba mastných kyselin v nich obsažených mění. Takto změněné mohou být pro tělo nejen nezpracovatelné, ale i jedovaté a dokonce karcinogenní. Proto je lepší nesmažit jídla při vysokých teplotách ani znovu zahřívát olej na vaření či používat olej, v němž se už smažilo. V tepelných procesech používaných při výrobě margarínu, oleje na vaření a mnoha praktických potravin a přípravků usnadňujících

vaření výrobci mění cenné *cis*-mastné kyseliny, které tělo potřebuje a využívá, na *trans*-mastné kyseliny pro tělo nepoužitelné. Proto je možné konzumovat hodně tuku, a přesto tělu nedodávat mastné kyseliny, které potřebuje. Nedávné výzkumy potvrdily, že mnoho lidí trpí nedostatkem mastných kyselin. I když nenasycené tuky (jako kukuřičný, saflorový, sójový olej, olej z pšeničných klíčků a margarín) jsou v malých množstvích pro zdraví a život nezbytné, zahříváním se stávají potenciálně jedovatými. Doktor Rakel Kurkela z Helsinské univerzity to ukázal velmi dramaticky u zvířat ve své laboratoři. Některá krmil syrovým, nezahříváním saflorovým olejem bohatým na nenasycené mastné kyseliny a jiná pak týmě olejem zahříváním za přístupu kyslíku, což se přesně děje při zahřívání oleje na pánvi. Zvířatům obou skupin kromě toho podával stejnou normální laboratorní stravu. Zatímco první skupina dobře prospívala a přibývala na hmotnosti, zdraví zvířat druhé skupiny se zhoršovalo, až nakonec uhynula. Analýzou zahřívání saflorového oleje Kurkela zjistil, že obsahuje řadu jedovatých sloučenin. Některé z nich jsou silné oxidanty a způsobují škodlivé strukturální změny v buněčných membránách, buněčných jádrech a proteinech. Jiné jako malonaldehyd přímo vyvolávají rakovinu. Musíte-li potraviny smažit, olivový olej je pravděpodobně nejbezpečnější, protože obsahuje jen čtyři mastné kyseliny, ale neměli byste ho zahřívát až na takovou teplotu, kdy se z pánve začne kouřit.

Vaření útočníci

Přestože ve stravování došlo k silnému odklonu od masa a tuků k vláknině a čerstvým potravinám, většina lidí v Británii a ve Spojených státech nadále žije ze stravy bo-

haté na vařené a zpracované potraviny. Během let však taková strava zbavuje tělo základních živin a vede k subklinickým změnám. S obnovou a údržbou poškozených mechanismů tělo ztrácí svou odolnost a vítězí stres, únava a nemoc.

Výzkum provedený ve třicátých letech 20. století Paulem Kouchakoffem v Institutu klinické chemie v Lausanne vrhá zajímavé světlo na odolnost lidského organismu a jeho vztah ke konzumaci tepelně upravených potravin. Ukázalo se, že tělo považuje vařené a zpracované potraviny za škodlivé vetřelce a že dělá, co je v jeho silách, aby je vypudilo. Jednoduše řečeno, bílé krvinky (leukocyty) začnou spěchat na scénu invaze (trávicí orgány), jakmile vařená potrava vstoupí do úst. Tento jev se nazývá „trávicí leukocytóza“. Až do zveřejnění Kouchakoffovy práce byla považována za naprosto „normální“ reakci na požití všech potravin. Tento badatel však zjistil, že při konzumaci syrových potravin k trávicí leukocytóze nedochází. U jeho dobrovolníků se počet bílých krvinek nezvyšoval, jakmile jedli syrovou stravu. Zpracovaná a vařená strava však spolehlivě spouštěla mobilizaci bílých krvinek. Je zajímavé, že pokud před konzumací vařené stravy sníte něco syrového, leukocyty zůstanou v klidu. Nepřítomnost trávicí leukocytózy při konzumaci vařeného jídla může být způsobena jeho jistými aromatickými látkami nebo zvláštní směsí aromatických látek, enzymů, kyselin a přírodních cukrů, které povzbuzují trávení a plně vstřebávání živin.

V důsledku trávicí leukocytózy dochází jednak ke snížení ochrany organismu před cizorodými látkami, protože se bílé krvinky shromažďují v trávicím traktu a zbytek těla zůstává nechráněný, dále pak k oslabení imunitního systému, který je třikrát až čtyřikrát denně rok co rok po-

volán k nejvyšší pohotovosti a vystavován neustálému náporu. Syrové potraviny ponechávají bílé krvinky v klidu a ty pak mohou řešit jiné úkoly, a tím ušetří tělu námahu spojenou s neustále se opakujícími obrannými akcemi, což vede k posílení odolnosti organismu vůči nemocem.

4. SYROVÁ STRAVA JAKO OBRANA PROTI NEMOCEM

Léčivé a zdraví prospěšné vlastnosti tepelně neupravených potravin byly nescíslněkrát demonstrovány na biologických klinikách v Evropě, například na Privatklinik Bircher-Benner ve Švýcarsku, klinice Vita Nova dr. Larse-Erika Essena ve Švédsku, Ringberk-Klinik dr. Josefa Issele v Tegernsee v Německu a klinice prof. Wenera Zabela v Bayernu v Německu. Terapie s nevařenou stravou ve spojení s dalšími přírodními metodami léčení, jako jsou vodoléčba a cvičení, se používají k léčení všech druhů nemocí – rakoviny, leukemie, artritidy, očních poruch, divertikulózy, hormonálních potíží, vředů, migrény, nachlazení, cukrovky, stresu, obezity, bolestí zad, anémie a stovky dalších běžných neduhů.

Podpora samoléčivých schopností organismu

Filozofie biologického přístupu k léčení lidského těla je založená na tezi, že nemoc, ať ji způsobují viry, bacily nebo generativní změny, je výsledkem poruch v přirozeném chemizmu těla. Jsou-li tyto poruchy odstraněny, posílí se už tak značné vlastní léčivé síly těla, které si s „příčinou“ nemoci poradí. Některé z mechanismů, jimiž syrové po-

traviny dosahují obnovení rovnováhy, poznáme v dalších kapitolách.

Profesor Hans Eppinger, vedoucí lékař na První zdravotní klinice Vídeňské univerzity, spolu s kolegy zkoumal, proč nevařené potraviny úspěšně léčí obtížné nemoci, jako jsou srdeční choroby, vysoký krevní tlak, nemoci ledvin, alkoholizmus a artritida. Bylo zjištěno, že tyto potraviny mnoha významnými způsoby ovlivňují tělo na buněčné úrovni. Například zvyšují mikroelektrický potenciál v těle. Zvýšený elektrický potenciál v tkáních je přímou mírou „živosti“ buněk. Tam, kde se vyskytuje, jsou zvýšené metabolické funkce, snižuje se překrvení a otoky v tkáních, zvyšuje se buněčná respirace neboli okysličování, zlepšuje se celková odolnost organismu proti nemocem a dochází k urychlení procesů léčení.

Růst vitality

Zdraví – vlastně život sám – závisí na neustálé vzájemné výměně chemických látek a energie mezi krevním řečištěm, které přes kapiláry zásobuje tělesné tkáně kyslíkem a živinami a odstraňuje buněčné odpady, a buňkami. Tato vzájemná výměna probíhá přes dvě tenké membrány malým intersticiálním prostorem. Dochází k ní díky schopnosti buněk a kapilár přitahovat látky, které potřebují, a odmítat, odpuzovat vše škodlivé či nepotřebné. Tato potence se nazývá „schopnost výběru“ a je výsledkem antagonistického chemického nebo mikroelektrického napětí mezi buňkami v živém organismu. Po jeho smrti se zcela vytrácí. Čím silnější je napětí neboli čím intenzivnější jsou tyto antagonizmy, tím zdravější a vitálnější je tělo.

Špatné zdraví na druhé straně se vyznačuje poklesem chemického a mikroelektrického napětí a poklesem

schopnosti výběru. To zase vede ke snížení buněčného metabolismu a zpomalení buněčné reprodukce, oslabení stěn kapilár a postupnému vzniku lepkavých „mokřin“ neboli tkáňových usazenin, které se tvoří v mezibuněčných (intersticiálních) prostorech z nadbytku neodstraňného buněčného odpadu. Tyto usazeniny kromě snižování buněčného metabolismu vyvolávají degeneraci, podporují množení bakterií v tkáních a následně vedou ke genetickému poškození spojenému se stárnutím.

Tímto způsobem začíná začarovaný kruh toxické nemoci. Může však trvat nějaký čas, než se dostaví symptomy nemoci. Mezitím se postižená osoba cítí chronicky unavená a bez energie. Žije ve stavu „polozdraví“ a neuvědomuje si, že se děje něco špatného, protože na sobě nepozoruje jasné symptomy nemoci.

Na Vídeňské univerzitě vědci ukázali, že syrové potraviny permanentně zvyšují schopnost výběru buněk pomocí zvyšování elektrického potenciálu mezi buňkami tkání a krví v kapilárách. To zlepšuje schopnost kapilár regulovat přenos živin a postupně detoxikuje organizmus, odstraňuje lepkavé bahno odpadů, příčinu poklesu vitality. Stručně řečeno, syrová dieta roztíná začarovaný kruh nemoci a nahrazuje jej „kruhem zdraví“.

Léčba artritidy? Pryč s toxiny!

Vezměme si například artritidu. Mnoho lidí se dívá na ztuhlost artritických kloubů a bolest, kterou artritida přináší, jako na nevyhnutelnou součást stárnutí. Ale je artritida opravdu součástí normálního stárnutí? Většina odborníků zabývajících se terapií s nevařenou stravou tvrdí, že není. Považují artritidu za toxický stav, který se utvrzuje a prohlubuje v důsledku špatných stravovacích ná-

vyků. Očistná kúra konzumace čerstvých tepelně neupravených potravin umožňuje tělu odstranit z těla toxiny zodpovědné za bolavé klouby, zlepšit buněčnou výměnu a zvýšit vitalitu, a tak nemoc postupně léčit. Doktor Lars-Erik Essen ze Švédské kliniky Vita Nova, který je známý svým úspěšným léčením artritidy, předepisoval krátké tři až pětidenní půsty, po nichž následovala očistná dieta s vysokým obsahem syrových potravin. Doktor Carl Otto Aly, žák Are Waerlanda, zakladatele Švédského zdravotnického hnutí, používá terapii se stravou s vysokým obsahem syrových potravin a nízkým množstvím proteinů. V Británii všeobecní lékaři jako dr. Gordon Latto a dr. Phillip Kilsby léčili mnoho zatvrzelých případů ochromující artritidy pomocí diet s vysokým obsahem syrových potravin. Tvrdí stejně jako jejich evropští kolegové, že diety se syrovými pokrmy stimulují tělo k tomu, aby se léčilo samo.

Cukrovka – léčení pomocí syrových potravin

Cukrovka je další velmi rozšířené onemocnění, u něhož lze stav zlepšit konzumací syrových potravin. Je způsobena špatnou funkcí slinivky břišní, která neprodukuje dostatečné množství hormonu inzulinu. Inzulin funguje jako klíč dovolující, aby se buněčné membrány staly prostopupné pro glukózu, která dodává tělu energii. Při nedostatku inzulinu se glukóza shromažďuje v krvi a nakonec se dostává do moči. Diabetici musí nejen zvládat svou nemoc mnoho let, ale také čelit většímu riziku onemocnění srdce a rakoviny. Do zcela nedávné doby se předpokládalo, že diabetici by pro zachování nízké hladiny glukózy v krvi neměli jíst sacharidy a místo nich konzumovat hodně proteinů. Strava bohatá na proteiny a chudá na sa-

charidy spolu s injekcemi inzulínu je tradiční metoda zvládnání této nemoci. Je to však nejlepší metoda? Dieta bohatá na syrové potraviny s malým obsahem proteinů a nevyžadující žádné speciální „diabetické“ potraviny může, jak se zdá, nejen redukovat množství inzulínu, které nemocný potřebuje, ale v některých případech úplně jeho potřebu eliminovat.

Schweitzerova zkušenost

Velký Albert Schweitzer trpěl těžkou cukrovkou. Když hledal pomoc u průkopníka syrové stravy Maxe Gersona, byl jeho stav skutečně vážný a užíval velké dávky inzulínu. Gerson zcela odmítl jeho stravu s vysokým obsahem proteinů s odůvodněním, že zatěžuje nemocnou slinivku, která musí dodávat většinu enzymů potřebných k jejich strávení. Proč bičovat mrtvého koně? Špatně strávené proteiny jsou pouze zdrojem nadměrného toxického odpadu. Gerson nařídil Schweitzerovi jíst čerstvou syrovou zeleninu a pít hodně zeleninových a ovocných šťáv včetně jablečné se vším jejím ovocným cukrem. Za deset dnů Gerson usoudil, že je bezpečné zredukovat příjem inzulínu u pacienta na polovinu. O měsíc později Schweitzer už nepotřeboval inzulín vůbec. Jeho cukrovka se nikdy nevrátila a zůstal zdravý a aktivní až do své smrti v roce 1965, kdy mu bylo 92 let.

Důkaz z pozdější doby, že cukrovka při léčení pomocí syrové stravy ustupuje, pochází od dr. Johna Douglassa, vedoucího Health Improvement Service v Kaiser-Permanente Medical Center v Los Angeles. Někteří z jeho pacientů se dokázali úplně osvobodit od nutnosti brát inzulín, zatímco jiní snížili jeho užívání na minimum. Jeden z jeho hvězdných případů, křehký mladý diabetik, se zce-

la obešel bez inzulínu a nakonec i bez perorálně podávaných léků proti cukrovce pomocí diety s 90 až 100 procenty syrových potravin. Douglass však také zjistil, že v jídelníčku některých diabetiků je třeba omezit množství čerstvého ovoce pro jeho vysoký obsah cukru. Jeden jeho pacient na toto upozornění nereagoval a prý za den snědl 18 banánů.

Vláknina

Domníváme se, že na účinku syrové stravy u cukrovky se podílí vláknina, jejíž obsah v syrové zelenině a ovoci je vysoký. Pro diabetika je nejcennější vlastností vlákniny její schopnost zpomalovat vstřebávání glukózy do krevního řečiště. David Jenkins v Oxfordu a jiní ukázali, že po jídle s velkým podílem vlákniny se hladina krevního cukru nezvýšila tolik jako po jídle s nízkým obsahem vlákniny. Jestliže je hladina inzulínu v krvi nízká, například tehdy, když se pacient snaží vystačit s menšími dávkami tohoto uměle připraveného enzymu, pomalu vstřebávaná glukóza nezaplaví intersticiální prostor a inzulín v tomto malém množství stačí k udržení propustnosti buněčných membrán.

Douglass také spekuloval o tom, že vláknina prochází střevem během 18–24 hodin, a proto je-li konzumována ve velkém množství (u průměrné vařené stravy, na jakou jsme na Západě zvyklí, trvá průchod střevy 80–100 hodin), je menší pravděpodobnost, že odpadní produkty při průchodu tračníkem neboli tlustým střevem poškodí tělo. Čím déle setrvává odpad v tračníku, tím je pravděpodobnější, že se bude rozkládat a produkovat plyny, které se rozptýlí do krevního řečiště a ovlivní metabolismus cukrů.

Otázka vysokého redoxu

Dalším všeobecným atributem syrových potravin jako cenného prostředku léčení špatného a zlepšování dobrého zdravotního stavu, který může hrát důležitou úlohu při léčbě cukrovky, je velmi aktivní povaha mnoha látek v nich obsažených. Podle definice jsou vysoce aktivní molekuly nestálé. To znamená, že mají silnou tendenci ztrácet elektrony a také přebírat elektrony od jiných molekul (chemik by řekl, že mají vysoké redukčně oxidační potenciály). Vitamin C má tuto vlastnost *par excellence*, ale stejně tak ji má mnoho molekul dalších vitaminů, proteinů, enzymů, tuků, minerálů a neznámých faktorů v syrové stravě. Řečeno laicky, povzbuzují lenivější molekuly k činnosti, podněcují je k intenzivnější energetické výměně. Tepelná úprava ovšem chemickou aktivitu mnoha složek potravy snižuje.

Douglass věří, že redukčně oxidační potenciál tepelně nezpracovaných potravin, jinak řečeno jejich schopnost probudit poměrně nečinné molekuly, je důležitým faktorem v jejich schopnosti léčit. Podobně jako vitamin C podporují optimální výměnu elektronů, aktivizují tělesné buňky a orgány, zlepšují zdraví. Zdůrazňuje, že „optimální rychlost přenosu elektronů... se nemusí vyskytovat v proteinech zbavených přírodních vlastností, protože jejich molekulární forma je změněná. Vaření samozřejmě pozměňuje proteiny“. Další vědec dr. Chiu-Nan Lai, autor řady studií k určení ochranných vlastností chlorofylu, to popisuje takto: „Surová strava má vyšší redukčně oxidační potenciál než strava vařená. Tepelná úprava ničí enzymy obsahující kyslík a také rostlinné tkáně, a to způsobuje, že strava je více anaerobní. Hnilobné bakterie vyžadují k růstu prostředí o nízkém redukčně oxidačním

potenciálu, a proto se jim daří na mrtvých tkáních, a ne na živých. Syrová strava tedy obsahuje mnohem méně bakterií.“

Syrové potraviny a rakovina

Vyšší redukčně oxidační potenciály syrových potravin jsou pravděpodobně hlavní důvod, proč tvoří základ všech „mírných“ přístupů k léčení a k prevenci rakoviny. Nedávná studie zpracovaná v Akademii věd Spojených států o vztahu mezi stresem a rakovinou je založena na hodnocení asi 10 000 výzkumných zpráv. Doporučuje klást větší důraz na syrové ovoce a zeleninu ve stravě. Víme, že vitaminy A, C a E, které se ve velkém množství vyskytují v čerstvé listové zelenině a ovoci, zabraňují vzniku rakoviny. Například velká část nedávného výzkumu ukázala, že retinoidy (formy vitamínu A) brání vzniku chemicky vyvolané neoplazie (novotvarům) prsu, močového měchýře a kůže u lidí. O vitamínu C průzkum opatrně poznamenává, že „může snížit nebezpečí rakoviny, zvláště rakoviny žaludku a jícnu“. Nicméně za více než tři roky výzkumu na myších v Institutu Linuse Paulinga v Kalifornii se zjistilo, že strava z čerstvých potravin – čerstvých jablek, hrušek, rajčat, mrkve, pšeničné trávy, slunečnicových semen a banánů – má protirakovinné vlastnosti, které lze srovnat s normální stravou doplněnou o velké množství vitamínu C. Ještě pozoruhodnějších výsledků v odolnosti vůči ultrafialovému záření vyvolávajícímu rakovinu se dosáhlo stravou obsahující pouze čerstvé potraviny a doplněnou vysokými dávkami vitamínu C. Další studie na zvířatech ukazují, že vitamín E má schopnost zabraňovat vzniku chemicky vyvolaných nádorů. Rostlinná vláknina, jak se ukázalo, také chrání

před některými druhy rakoviny. A specifická zelenina – růžičková kapusta, zelí květák a brokolice – obsahuje sloučeniny, které potlačují účinky karcinogenních činitelů v prostředí.

Ti, kteří při léčbě rakoviny dávají přednost biologickým metodám před léky a ozařováním, věří, že tato zhoubná nemoc není něco, co z čista jasna sestupuje na bezmocnou oběť, ale konečné stadium pomalého otravování těla, zejména jater, metabolickým odpadem a látkami znečišťujícími životní prostředí. Tato pomalá otrava je často výsledkem nevyrovnané stravy, stravy s nadměrným množstvím proteinů a tuků nebo rafinovanými a jinak zpracovanými potravinami. Přemíra proteinů a nedostatek důležitých živin může způsobit všechny druhy poškození na buněčné úrovni – „unavené“ buňky špatně přijímají kyslík a živiny a obtížně odstraňují odpady, posunují celkovou rovnováhu těla v poměrech sodík/draslík a kyselina/zásada směrem, který posiluje rakovinnou změnu.

Draslíkový faktor

Rovnováha sodík/draslík a dobré okysličování buněk jsou zvláště důležité v prevenci léčení rakoviny. Sodík s draslíkem spolupůsobí při udržování osmotického tlaku mezi intracelulárními (nitrobuněčnými) a extracelulárními (mimobuněčnými) tekutinami. Sloučeniny draslíku převládají v buňkách svalů, měkkých tkání, orgánů a krevních cév. Sodík se nachází především v krevní plazmě a v intersticiálních tekutinách. Čím lépe oba tyto prvky vládnou ve své sféře, tím silnější jsou mechanismy vyrovnávání mezi nimi a tím vitálnější je organizmus.

Sodík a draslík jsou nutričně antagonistické. Přebytek

jednoho znamená porušení rovnováhy a poškozování zdraví. Nerovnováha mezi nimi je téměř vždy charakterizována přebytkem sodíku a nedostatkem draslíku. Mnoho lidí v Británii a ve Spojených státech trpí nějakým stupněm nedostatku draslíku v důsledku druhu konzumovaných potravin a způsobu jejich zpracování a tepelné úpravy. Organicky pěstované potraviny požívané v syrovém stavu jsou bohaté na draslík a chudé na sodík. U potravin vypěstovaných pomocí umělých hnojiv je obsah sodíku oproti draslíku naopak vyšší. Zpracované potraviny se ochucují velkým množstvím soli. Její nadměrné množství spolu s antibiotiky a dalšími léky způsobuje oslabování nebo ničení aktivních mechanismů sodíku a jeho následné vtahování do buněk, jehož důsledkem je vypuzování draslíku z nitra buněk. Přítomnost sodíku uvnitř i vně buňky snižuje potenciál membrány a každý jednotlivý proces začíná stagnovat. Buňka není schopna účinně vstřebávat živiny ani vylučovat odpady, a tak ustávají důležité funkce, uvnitř buňky i v intersticiálním prostoru se hromadí všechny možné druhy odpadu. Symptomy zpomalení buněčného metabolismu a narůstajícího toxického znečištění buněk jsou únava, snížená imunita a nakonec nemoc. Zdá se, že syrové potraviny se svým vysokým obsahem draslíku jsou schopny tento zákeřný proces zvrátit.

Odborník na léčbu rakoviny dietou Max Gerson věřil, že začátky všech chronických nemocí tkví v popsaném vytěsňování draslíku z buněk jako důsledku postupně se rozvíjející nerovnováhy v poměru sodíku a draslíku v těle. Tvrdil, že tato nerovnováha vede k vážným poruchám v chemizmu těla. Draslík není jen důležitý nervový vodič, ale působí také jako katalyzátor mnoha tělesných enzymů a je důležitý pro správné svalové kontrakce včetně kon-

trakci svalů srdce a svalů podílejících se na trávicím procesu. Draslík je rovněž důležitý pro přeměnu glukózy v glukocén v játrech. Zdravá játra obsahují dvojnásobné množství draslíku než sodíku. Příliš málo draslíku způsobuje srdeční abnormality a může rovněž vést k vysokému krevnímu tlaku. Nízké hladiny draslíku jsou jednou z příčin chronické únavy. Draslík má také afinitu ke kyslíku, jeho dostatek povzbuzuje kvalitní buněčné dýchání neboli okysličování. To je další důležitý faktor v prevenci a léčbě rakoviny.

Buněčné dýchání – klíč ke zdraví

Skutečnost, že strava ze syrových potravin zlepšuje okysličování buněk, je stejně důležitá při léčbě nemocného jako při ochraně proti nemoci včetně rakoviny. Při vývoji většiny chronických nemocí je bez ohledu na konkrétní chorobu zjevné snížení intenzity buněčného dýchání. Další odborník na rakovinu, laureát Nobelovy ceny Otto Warburg, ředitel Institutu Maxe Plancka pro fyziologii buněk v Berlíně, například objevil, že zatímco normální buňky využívají reakce s účastí kyslíku jako svůj zdroj energie, u rakovinných buněk je to jiné. Podle něj se zdá, že energii získávají z chemických reakcí, v nichž hlavní roli hraje glukóza. Jiní vědci, jako například Heinrich Jung a P. G. Seeger, potvrdili závěry Warburgovy práce a ukázali, že rakovina jako mnoho dalších degenerativních chorob vzniká v důsledku narušení celulárního dýchání, které vede nejen ke snížení energie buněk, ale i k vážným poruchám metabolismu v organismu jako celku. Jestliže díky syrové stravě dojde k obnově normálního buněčného dýchání, začne se obnovovat i vitalita organismu a jeho odolnost proti nemoci.

Při stravě, v níž je podíl syrových potravin stoprocentní nebo tomuto číslu velmi blízký, dojde během poměrně krátkého času k těmto změnám v buňkách: syrová strava pomůže vyloučit z nich nahromaděný odpad a toxiny. Obnoví se optimální rovnováha poměrů sodík/draslík a kyseliny/zásady. Obnoví se úroveň živin důležitých pro optimální funkci buněk a zvýší se účinnost přijímání kyslíku buňkami potřebná pro uvolňování energie, takže buňky mohou uskutečňovat své mnohostranné buněčné funkce. Po tomto výčtu revitalizačních změn všech žádoucích interaktivních funkcí, jež jsou buňkám připisovány, sotva překvapí závěr, že syrové potraviny se ukazují jako účinný prostředek v boji proti rakovině.

Protirakovinové diety

V typickém protirakovinovém stravovacím režimu mají místo potraviny pěstované pomocí organických hnojiv (některá umělá hnojiva obsahují karcinogenní zbytky), neošetřované fungicidy ani insekticidy, potraviny bez aditiv, barviv a konzervačních přísad. Přibližně 80-90 procent potravin se konzumuje v syrovém stavu a příjem proteinů je omezen na 30 g denně nebo ještě méně. Příliš mnoho proteinů se zdá být pro zdraví vůbec škodlivé, a u rakoviny zvlášť. Přebytek proteinů nejen vede k nadměrnému množství dusíkatých odpadů a nedostatku vitamínu B, niacinu a B6, vápníku, hořčíku a dalších minerálů, ale také příliš zatěžuje slinivku, orgán zodpovědný za tvorbu enzymů potřebných k trávení proteinů a boji proti rakovině. Mnoho vědců považuje utlumení funkce slinivky za hlavní příčinu rakoviny. Silná, dobře fungující slinivka je zvlášť dobrou zárukou zdraví. Mnozí terapeu- ti zabývající se výživou také tvrdí, že u pacientů trpi-

cích rakovinou je důležité neplýtvat enzymy produkovanými slinivkou na trávení proteinů a většinu jich „zachránit“ pro boj proti zhoubným nádorům.

Protirakovinové diety obsahují také málo tuků, tuky v nich pokrývají méně než 10–20 procent denního příjmu kalorií. Všechny tuky se přijímají ve studené formě a pocházejí z čerstvě vylisovaných semen, ořechů a určitých druhů ovoce a zeleniny. Na máslo, margarín a tepelně zpracované rostlinné oleje se pohlíží s největší podezřívavostí. Povoleny jsou syrové žloutky z vajec volně se pasoucí drůbeže a z mléčných výrobků jedině ty, které jsou vyrobeny z čerstvého syrového mléka – například syrový, tepelně nezpracovaný domácí tvaroh a podobně upravený jogurt. Říká se, že kozí mléko obsahuje více protirakovinových a protiartritických faktorů než mléko kravské.

Fermenty

Fermentované potraviny, tedy fermentované obiloviny a šfávy, ořechové a semenné „sýry“, také hrají úlohu ve většině léčebných režimů rakoviny. Mléčná kyselina v nich obsažená podporuje vznik prospěšných střevních bakterií (*Acidophilus*), které ničí své škodlivější příbuzné (*Escherichia coli*), a zlepšuje trávení a asimilaci. Fermentované potraviny jsou vlastně „předtrávené“, a proto jejich zpracování vyžaduje od nemocného trávicího ústrojí menší úsilí. Podle německého odborníka na rakovinu dr. Johannese Kuhla, jednoho z prvních, kteří zkoumali úspěšné účinky mléčné kyseliny při léčení rakoviny, může denní jídelniček s úspěchem obsahovat až 50–75 procent přirozeně fermentovaných syrových potravin.

Naklíčená semínka a obilí také mají své místo ve většině terapií rakoviny. Čistí tělo od toxických odpadů, jsou

velmi bohaté na základní vitaminy, minerály a enzymy, poskytují snadno asimilovatelné proteiny a alkalizují krev.

Alkalita syrových potravin je zvláště významným společníkem v léčení rakoviny. Mimo jiné pomáhá slinivce produkovat enzymy ničící rakovinné buňky. Podle vynikajícího odborníka na rakovinu Hanse Neipera je nejdůležitějším úkolem léčitele rakoviny najít způsoby, jak narušit ochranný hlenový obal, do něhož se rakovinné buňky uzavírají. Enzymy slinivky břišní mají schopnost ničit tuto bariéru z hleny a způsobovat zranitelnost rakovinných buněk, které pak podléhají útokům imunitního systému těla. Zdá se, že určité látky v syrovém ovoci a zelenině (zvláště enzymy chymotrypsin, trypsin a bromelin spolu s vitamínem beta-karotenem) mají tuto schopnost rovněž.

Živé šťávy

Živé šťávy ze syrového ovoce jsou důležitou součástí protirakovinové stravy. Syrové šťávy mají většinu skvělých účinků celých syrových potravin, přičemž jen minimálně zatěžují trávicí systém. Koncentrované vitaminy, minerály, stopové prvky, enzymy, cukry a proteiny v nich obsažené se absorbují do krevního řečiště téměř v okamžiku, kdy se dostanou do žaludku a tenkého střeva. Americká terapeutka a odbornice na rakovinu dr. Virginia Livingstonová naléhá na své pacienty, aby pili čerstvé syrové šťávy, a doporučuje jim litr mrkvové šťávy denně. Mezi dalšími prospěšnými šťávami uvádí jablečnou, zelnou, okurkovou, špenátovou, rajčatovou a šťávu z červené řepy. K jejich výrobě je samozřejmě potřebné velké množství čerstvého ovoce a zeleniny, které se zpracovávají drčením a odstřeďováním.

Například Gersonova protirakovinová dieta sestávající denně z deseti čtvrtlitrových sklenic čerstvé mrkvové, jablčkové, pomerančové a zeleninové šťávy obnáší za rok 820 kg mrkve, 87 kg paprik, 145 zelných hlávek a až 1300 pomerančů.

Rakovina má na světě v současnosti na svědomí asi pět milionů mrtvých za rok z celkového počtu 60 milionů zemřelých, přičemž většina z nich žila v Evropě a Severní Americe. Jiné metody léčení než pomocí výživy, včetně nejnovějších (léčení teplem, chladem a laserovou terapií), jsou založeny na ničení zhoubných nádorů vnějšími činiteli. Téměř se nezapývají pomocí tělu, aby posílilo své vlastní obranné mechanismy a zvýšilo svou odolnost a zabránilo tak opakovaným výskytům zhoubných nádorů. Jedním z posledních „zázračných“ léků je interferon, komerčně produkovaná verze látky, kterou si vyrábí tělo samo.

5. ÚŽASNÉ ROSTLINNÉ FAKTORY

Tepelně neupravené potraviny obsahují kromě vitamínů a minerálů mnoho látek, jejichž účinky na živé organismy se teprve začínají zkoumat – prchavé esenciální oleje, přírodní antibiotika, rostlinné hormony, pigmenty, jako jsou bioflavonoidy, chlorofyl a antokyany a různé formy vlákniny. Téměř ve všech zeleninových pokrmech jsou aktivní látky s příznivým vlivem na lidské zdraví. Ale biochemie rostlin je nesmírně složitá a účinky rostlinných látek na lidské tělo jsou většinou málo prozkoumány. Většinu z těchto látek působení tepla ničí nebo drastic-

ky mění, a přitom některé z nich jsou pro lidské zdraví zvláště důležité. Různé druhy vlákniny a pigmentu, které se vyskytují v dostatečném množství ve stravě bohaté na syrovou čerstvou zeleninu a ovoce, mají ověřené, ale dosud ještě málo objasněné, vlastnosti a účinky podporující vysokou úroveň zdraví. Některé, jako jsou chlorofyl, antokyany a pektin, dokonce pomáhají chránit tělo před poškozením znečišťujícími látkami a zářením, které se šíří vzduchem. Mohou být rovněž užitečné při prevenci rakoviny a zpomalování stárnutí. A na každé jedno známé působení látky z rostlin pravděpodobně připadá deset neznámých.

Nespecifická odolnost vůči nemoci a stárnutí

Ruští vědci, jako například profesor I. I. Brekhman a I. V. Dardymov z bývalé Sovětské akademie věd ve Vladivostoku, věnovali desítky let studiu bylin a rostlinné stravy, které měly schopnost zvýšit „nespecifickou odolnost“ lidského těla vůči nemocem a stárnutí. Ukázali, že některé rostlinné látky v našich pokrmech a v rostlinách, které používáme k léčení, ovlivňují určitým způsobem tělo nejen pasivně – například zvyšují tok trávicích šťáv nebo uklidňují sliznice ve střevech – ale posilují organizmus jako celek. Tyto látky se k nám na rozdíl od medikamentů dostupných v lékárně na rohu (ty někdy stimulují jeden tělesný systém a škodí jinému) dostávají v syrové stravě a bylinných léčích v kontextu, který chemicky vyrovnává sama příroda. Pomáhají nám dosáhnout dobrého zdraví. Přítomnost těchto přirozeně synergických faktorů v nevařených potravinách umožní vysvětlit, proč, jak říká švédský odborník na léčbu syrovou stravou dr. Henning Karstrom „bude vaše zdraví trpět, i když získáte ve

své stravě všech 50 známých živin – vitamíny, minerály, esenciální aminokyseliny, mastné kyseliny atd. –, dokud také nepřijmete velké množství nevařených a nezpracovaných potravin“. Podívejme se jen na několik z těchto faktorů syrové rostlinné stravy a na to, co o nich víme.

Esenciální oleje a hořčiny

Vůni rostliny může tvořit až 50 různých aromatických sloučenin, které lze extrahovat jako esenciální oleje nebo-li esence. Máta, kůra citrusového ovoce a mnoho dalších silně vonících bylin a ovoce jsou zvláště bohaté na esenciální oleje. Účinky esenciálních olejů jsou nesmírně rozmanité. Při aplikaci na pokožku některé díky svým mírným antibiotickým vlastnostem utišují podráždění, jiné uvolňují svalové křeče a zmírňují bolesti – donedávna se hřebíčkový olej vtíral do dásní jako standardní lék na bolest zubů. Další, užívané perorálně, zbavují kašle a bolavého krku, stimulují činnost jater a žlučníku, mírně podporují peristaltiku (rytmus kontrakcí střev) a snižují kvašení a rozklad ve střevech, chrání tračník před chemikáliemi, které tam mohou škodit tělu. Některé se také vdechují jako látky snižující překrvení nebo se používají k vyvolání změn v náladě a čilosti, čímž se zabývá aromaterapie. Ale snad nejdůležitější z jejich účinků je stimulování slinných žláz a střev k vylučování trávicích enzymů.

Hořčiny obsažené v čerstvých ovocných šťávách mají také v podstatě trávicí funkci. Podporují vylučování trávicích enzymů, uklidňují hladké svalstvo střev a podněcují lepší vstřebávání živin. Rostliny zvláště bohaté na hořčiny jsou pelyněk černobýl, pelyněk roční (původně součást absintu), andělíka, puškvorec a benedikt lékařský, ale také se vyskytují v úctyhodném množství v mnoha běžně

konzumovaných rostlinách. Mnoho aperitivů, digestivů a likérů obsahuje hořčiny.

Rostlinné hormony mohou zlepšit imunitu

Rostliny stejně jako zvířata potřebují k vykonávání služby poslušné hormony. V rostlinách hormony zaujímají místo nervového systému. Gibereliny jako třída rostlinných hormonů mají, jak se zdá, blahodárny vliv na lidský imunitní systém. Další rostlinný hormon, abscisová kyselina, která je ve velkém množství obsažená v avokádu, citronech, zelí a bramborech, ochotně pomáhá tělu využívat gibereliny.

Struktura některých rostlinných hormonů je tak podobná struktuře lidských hormonů, že se předpokládá o podpoře činnosti lidských hormonů rostlinnými příměsí. A mnoho vědců věří, že tomu tak skutečně je. Sekretiny, což jsou další rostlinné látky podobné hormonům, stimulují slinivku a produkci hormonů spojených s mláďstvem kůží.

Enzymy, elektrárny na zdraví

Snad nejdůležitějšími z rostlinných faktorů podporujících zdraví jsou enzymy. Vařením se zcela ničí.

Enzymy jsou základní spouštěče metabolismu všeho živého od narcisu po bizona. Některé jsou neuvěřitelně silné. Pepsin produkovaný v žaludku rozloží vaječný bílek na proteinové součásti zvané peptidy za pouhých pár minut, ale v laboratoři trvá stejný proces 24 hodin a proběhne úspěšně jen v případě, že je vaječný bílek v silném octovém nebo zásaditém roztoku.

V lidské těle působí desítky tisíc enzymů, jen v samotných játrech je jich na 50 000. Rozkládají potravu a vstře-

bávají ji, vytvářejí novou tkáň a opravují ji a také produkují další enzymy, aby mohla tato důležitá práce pokračovat. Organizmus stárne, když se nahromadí tolik metabolických omylů, že v syntéze enzymů dochází k poruchám.

Mnoho lékařů používajících dietu z nevařených potravin k léčení tvrdí, že enzymy v syrových potravinách jsou důležité, protože pomáhají podporovat enzymatické systémy v těle. Každá syrová strava, říkají, obsahuje enzymy a kofaktory (vitaminy a minerály spojené s enzymy) potřebné k rozložení konkrétní potravy. Když tyto enzymy vařením nebo jiným způsobem zpracování zničíte, naše tělo musí vytvořit pro správné trávení a vstřebávání živin více vlastních trávicích enzymů. Pokud jste nezdedili zvlášť odolný systém vlastní reprodukce enzymů, schopnosti vašeho těla produkovat enzymy budou během let slábnout a bez syrových potravin budete strádat jejich nedostatkem. Lékaři, kteří doporučují syrovou stravu, dále tvrdí, že když zajistíte svému tělu dodávku enzymů zvnějšku, váš život se prodlouží, získáte mladistvější vzhled a sami budete celkově zdravější.

Pravověrní lékaři a biochemici mají sklon odmítat takové argumenty. Tvrdí, že enzymy z exogenních potravin nejsou nezbytnými složkami potravy. Říkají, že enzymy (což jsou hlavně proteiny) nejsou důležitější než jiné proteiny užitečné jen jako zdroj aminokyselin, z nichž tělo může vytvářet nové proteiny. Náзор, že enzymy nějakým způsobem ovlivňují zdraví, označují za pouhou fantazii špatně informovaných potravinových ztřeštěnců. Mnohé výsledky evropského výzkumu však ukazují, že se mýlí.

Profesor Artturi Ilmari Virtanen, helsinský biochemik a nositel Nobelovy ceny, ukázal, že enzymy obsažené v syrových potravinách se uvolňují v ústech při žvýkání

syrové zeleniny. Při stlačování a deformování těchto potravin se enzymy dostávají do kontaktu s příslušnými substráty a tvoří zcela nové látky, které jsou díky své vysoké biologické a fyziologické aktivitě velmi důležité pro zdraví.

Přínos enzymů ze syrové potravy

Podle jiných evropských studií je nepravdivá domněnka, že všechny enzymy obsažené v nevařených potravinách se během procesu trávení v žaludku znehodnocují. Rozsáhlé testy Kaspara Troppa ve Wurtzburgu, Chalaupku a dalších ukazují, že lidské tělo má způsob, jak chránit enzymy při průchodu potravy trávicím traktem, takže se jich 60 až 80 procent dostane do tračníku neporušených. Tam způsobují změnu ve střevní flóře, bakteriích, které žijí v tlustém střevě, tím, že přitahují a vážou na sebe přítomný kyslík. To odstraňuje aerobní neboli oxysličný stav, který je zodpovědný za kvašení, hnilobu a střevní toxémii (otrava krve). Všechny tyto jevy mají podle ortodoxních vědců podíl na vzniku degenerativních nemocí včetně rakoviny. Vyloučením volného kyslíku v tlustém střevě enzymy pomáhají vytvářet podmínky, v nichž mohou růst prospěšné bakterie vytvářející kyselinu mléčnou.

Ochrana před dysbakterií

Zdravá kolonie střevních bakterií – správný druh bakterií a ve správném množství – produkuje vitamin K a zřejmě všechny vitaminy komplexu B. Jestliže jsou v důsledku užívání antibiotik prospěšné bakterie zničeny nebo jsou nahrazeny škodlivými bakteriemi, vzniká zvláštní postižení zvané dysbakterie, „zrádná hrozba“ pro zdraví. Dysbakterie vede k potlačení imunitního systému a k trá-

vicím poruchám, jako jsou plynatost a tvoření chemických látek ze žlučových kyselin. Ty jsou pro tělo jedovaté a mohou vést k nemoci.

Význam správného druhu střevní flóry dnes zvlášť zdůrazňují vědci zabývající se prevencí rakoviny. Řada studií ukázala, že strava zásadně ovlivňuje činnost enzymů a druhy mikroorganismů ve střevní flóře. Strava bohatá na tuky je už nějakou dobou spojována se vznikem rakoviny, pravděpodobně proto, že určité střevní mikroorganismy produkují karcinogeny ze žlučových kyselin. Když je přítomna dysbakterie a hnilobným bakteriím škodícím zdraví je umožněn růst, mohou produkovat histamin, který způsobuje alergie. Vylučují také velké množství čpavku a dalších chemikálií, které dráždí výstelku střev, procházejí do krevního řečiště a způsobují otravu těla a vyvolávají predispozici k vážným chorobám. Enzymy v nevařených potravinách proti tomu všemu tělo chrání.

Zmražené nebo sušené rostlinné enzymy se běžně používají jako nutriční doplňky. Když se konzumují s proteinovými potravinami, pomáhají při trávení a vstřebávání. Jedním z nich je bromelin z ananasu. Podobný je papain z papáji. Po chemické stránce papain překvapivě připomíná pepsin, enzym produkovaný žaludkem k trávení proteinů, a je schopný strávit proteiny o hmotnosti rovné 35 až 100násobku své vlastní hmotnosti. Syrová papája se používala k léčení ran. Papin v ní obsažený tráví mrtvou tkáň, která zpomaluje proces léčení.

Rostlinná vláknina vám může zachránit život

Ale esenciální oleje, hormony, hořčiny a enzymy nejsou jedinými rostlinnými faktory způsobujícími zázraky. Dvě

další velmi významné kategorie rostlinných látek jsou „plantix“ a rostlinné barvicí látky. Pokud jste nikdy neslyšeli o bioflavonoidech nebo antokyanech, jste stejně informováni jako průměrný všeobecný lékař v Británii a Americe. Jsou to rostlinné barvicí látky, jako je chlorofyl. Pokud jste nikdy neslyšeli o plantixu, máte dobrou omluvu. Toto slovo vymysleli vědci ze Syntex Laboratories v Kalifornii, aby rozptýlili běžnou představu, že otruby jsou jediným existujícím druhem rostlinné vlákniny. Možná vás potěší, že už se nikdy nebudete muset dívat na tento vločkovitý pokrm.

Plantix neboli rostlinná vláknina je mnohem víc než otruby, v nichž převažuje celulóza. Je to také lignin (dřevitá vláknina, která udržuje stromy ve vzpřímené poloze), pektiny, pryskyřice, rostlinná lepidla a hemicelulóza, příbuzná celulózy. Tyto látky se teprve nyní začínají seriózně studovat.

Vláknina je to, co zůstane, když z potravy odstraníme všechny živiny. Ale uvažovat o ní jako o něčem inertním, jak si odborníci na výživu dlouho mysleli, zdaleka není správné. Vláknina, zejména syrová vláknina, aktivně ovlivňuje střeva.

Velké množství rostlinné vlákniny v naší stravě má nejméně pět důležitých efektů:

- Energetičtější peristaltiku (protlačování potravy střevem). To snižuje dobu průchodu potravy každou částí střeva, zvláště tlustého, a tak snižuje pravděpodobnost, že škodlivé látky poškodí střevní sliznice.
- Větší objem potravy ve všech částech střeva. To napomáhá peristaltice, a tedy době průchodu. Způsobuje také, že se cítíte delší dobu plnější a netrápí vás chuť k jídlu. To je významné, jestliže se snažíte omezit svačiny

mezi hlavními jídly. Velký objem také zajišťuje stálou rychlost vstřebávání živin. Další výhodou je, že škodlivé látky zředěné velkým množstvím vlákniny se dostávají do stěn obtížněji a v menším množství.

- Nízkou populaci bakterií nežádoucího druhu. Ty způsobují rozklad různých látek ve stolici, produkuje ze žlučových kyselin látky způsobující rakovinu a vylučují velké množství čpavku a dalších chemikálií, které dráždí střevní sliznici.
- Příznivé prostředí ve střevě pro populaci prospěšných mikroorganismů včetně těch, které slučují významné vitaminy B a K.
- Snížení množství tuku absorbovaného během trávení, což je velmi užitečné, chcete-li snížit svou hmotnost nebo udržet tu, kterou máte.

Zvláště pektin ovlivňuje metabolismus tuků a snižuje v těle množství cholesterolu. Jak ví každý, kdo někdy dělal džem, grapefruit, pomeranče a jablka jsou bohaté na pektiny. Pektin má ještě další vlastnost. Doslova chytá do pastí molekuly těžkých kovů (olova, kadmia a dalších) a vylučuje je z těla. Slizká forma vlákniny zvaná alginát sodný nacházející se v chalužách dokáže, jak se zdá, zabránit vstřebávání radioaktivního stroncia 90 a pravděpodobně snižuje škody způsobené také jinými druhy záření. Druh plátnu nacházejícího se ve vojtěšce je protilátkou proti toxickým účinkům drog, dalších chemikálií a potravinářských aditiv u zvířat.

Strava bohatá na nevařené rostlinné potraviny vám poskytne mnoho druhů vlákniny, z nichž každá je jiná a každá má vlastní schopnosti ochránit vaše zdraví. Taková zjištění jsou zvláště důležitá v souvislosti s městským životem ve dvacátém století, v němž jsme stále více vystavo-

vání škodlivým účinkům chemického znečištění a toxických látek přijímaných ve stravě a ve vzduchu. Tyto jedovaté látky způsobují stejně jako záření škody na tělesných proteinech, buněčných membránách a specifických genetických materiálech spojených se stárnutím. Zdá se, že také významně přispívají k tělesné toxicitě, která opět vede ke vzniku mnoha běžných nemocí od migrény po rakovinu. Plantix v syrových potravinách do značné míry zabráňuje jejich škodlivým účinkům.

Zelené kouzlo a antokyany

Ze všech vzácných sloučenin v rostlinách patří k terapeuticky nejzajímavějším jejich pigmenty: chlorofyl, antokyany a bioflavonoidy. Živé rostliny nepřetržitě uskutečňují neuvěřitelný proces přeměny světelné energie na chemickou energii zvaný fotosyntéza. Nebyl by možný bez chlorofylu, pigmentu, který dává listům zelenou barvu.

V roce 1930 nositel Nobelovy ceny dr. Hans Fisher ukázal, že chlorofyl silně připomíná hemoglobin, barvivo, které dává lidské krvi schopnost přenášet kyslík a také její barvu. Rozdíl mezi těmito dvěma pigmenty je v tom, že chlorofyl má jádro z hořčíku a hemoglobin ze železa. Jejich vztah je tak blízký, že když anemičtí králíci požírají surový chlorofyl, je pro ně jednak naprosto netoxický, ale hlavně se u nich během 15 dnů obnovuje normální krevní obraz. Když byl chlorofyl chemicky rafinován, aby se odstranily „nečistoty“, neměl na anémii žádný účinek. Naopak, místo aby napomáhal produkci červených krvinek, pravděpodobně na kostní dřeň působil toxicky. Šťávy ze špenátu, zelí a kopřiv, všechny bohaté na chlorofyl, byly s vynikajícími výsledky použity také k léčení lidí. Zelná šťáva je pravděpodobně dobrá k léčení žaludečních

vředů. Chlorofyl velmi pomáhá při léčení nemocí srdce, aterosklerózy (kornatění tepen), sinusitidy (zánět paranasálních dutin), osteomyelitidy (zánět kostní dřene), pyorey (infekce a krvácení dásní) a deprese. Jak lze usoudit z výzkumu bakterií provedeného v protirakovinovém centru na texaské univerzitě (University of Texas Systems Cancer Center) a jinde může také zabránit genetickým změnám způsobeným látkami, které v buněčném jádru vyvolávají rakovinu. Při vnitřním užívání, ústně nebo rektálně v klystýru, omezuje činnost škodlivých bakterií ničících protein a enzymů, které způsobují hnilobný rozklad proteinů ve střevech. Způsobuje také, že lidské sliny jsou zásaditější, což je výhoda, pokud jíte sacharidy. Z těchto a mnoha dalších důvodů chlorofyl, nebo spíš syrové šťávy obsahující značné množství chlorofylu jsou často předepisovány při léčení alergií a problémů se vstřebáváním.

Pokud jde o antokyany, další skupinu rostlinných barviv, zatím figurovaly hlavně v léčení rakoviny a leukemie. Surová červená řepa obsahuje ve velkém množství zvláštní antokyan – pacienti při léčení rakoviny pijí denně šťávu z množství o něco většího než jeden kilogram, trochu před každým jídlem. Nejčastěji se s používáním šťáv z červené řepy k léčení i prevenci rakovinových onemocnění způsobených zářením spojuje jméno dr. Siegmunda Schmidta, neúnavného bojovníka proti jaderným zbraním u mezinárodních společenství.

Bioflavonoidy: neuvěřitelně úspěšná barviva

Bioflavonoidy jsou barviva, která se vyskytují ve zvláště vysokých koncentracích v dužině grapefruitů, pomerančů a mandarinek a v menší míře ve všech syrových rost-

linných potravinách. Jsou však velmi aktivní a nestálé a snadno se zničí teplem a působením vzduchu. Proto je jich v pomerančové šťávě velmi málo. K tomu, abyste měli z bioflavonoidů prospěch – a ten je velký jak rozsahem, tak významem – nechte při loupání na citrusovém ovocu trochu dřené.

Existenci této zvlášť významné skupiny barviv objevil v roce 1936 nositel Nobelovy ceny Albert Szent-Gyorgy, maďarský biochemik, který jako první izoloval vitamin C. Skupinu tvoří komplex exoticky pojmenovaných látek hesperidin, rutin, vitamin P, flavony, flavonoly, takzvané metoxylované bioflavonoidy nobiletin, tangeretin, eriodiktyol a tak dále. Od třicátých let 20. století se velká pozornost výzkumu těchto látek věnovala v Sovětském svazu, Spojených státech a Evropě a ukázalo se, jak obrovský účinek mají tyto látky na zlepšení a obnovu zdraví.

V samotných rostlinách bioflavonoidy hrají úlohu prevence nemocí. Mimořádná je skutečnost, že u lidí je jejich role stejná. Nobiletin a další, jemu velmi blízký bioflavonoid, mají, jak se zdá, ještě širší protizánětlivé schopnosti než kortizon. Jiné buď samotné, nebo v kombinaci aktivně bojují proti infekčním bakteriím, virům a houbám. Rutin, bioflavonoid nacházející se v pohance zase dokáže zmírňovat deprese. I v relativně malých dávkách (50 mg) významně mění mozkové vlny. Jeho zvláštní účinek se blíží kombinaci sedativa a povzbuzujícího prostředku, což se podobná určitým látkám v ženšenu. Rutin je jedním z několika bioflavonoidů, které také zabraňují povrchovým podlitinám a popraskání vlasečnic v kůži. Nobiletin a tangeretin podporují aktivitu určité skupiny enzymů (oxidázy se smíšenou funkcí), které se specializují na vylučování drog, těžkých kovů a nespálených sacharidů.

z výfukových plynů z těla. Nepřímo působí tyto bioflavonoidy jako prostředky zabraňující vzniku rakoviny. Je to jeden z důvodů, proč tolik forem rakoviny ustupuje před syrovou stravou?

Pomoc proti krevním sraženinám

Pokusy prováděné na zvířatech a lidech ukázaly, že metoxylované bioflavonoidy, které jsou bohatě zastoupeny v pomerančích a mandarinkách, významně potlačují tvoření shluků červených krvinek. Tato tendence není fyziologická a má za následek, že krev teče obtížněji, snadněji se tvoří sraženiny, omezuje se příjem kyslíku a občas se mohou ucpat drobné vlásečnice a způsobit odumření oblastí tkáně v životně důležitých orgánech. Během jednoho pokusu, při němž pacienti s vysokou srážlivostí krve jedli tři nebo čtyři pomeranče nebo pět mandarinek denně po dobu tří týdnů, se viskozita krve snížila o šest procent. Další pokusy pokračují, aby se zjistilo, jestli by se nedosáhlo podobných výsledků s menším množstvím ovoce.

Zdá se, že všudypřítomné mikroby rozšiřující nachlazení, chřipku a různé menší infekce také ustupují před metoxylovanými bioflavonoidy. Je to jeden z důvodů, proč jsou nadšenci pro syrovou stravu méně náchylní k těmto běžným nemocem?

Rozsáhlé účinky bioflavonoidů nebyly nikde plně prozkoumány. Jednou z nejzajímavějších věcí na nich je, že se zdají být neaktivnější a nejužitečnější, když je organizmus pod největším stresem. To vedlo vědce ke spekulaci, že jedním z hlavních efektů jejich působení je vyrovnávání závažných výkyvů v tělesných funkcích, které se vyskytují během nemoci a náhlých příhod. Flavonoidy jako celek vykonávají v těle tolik obranných činností, že jim

můžeme pravděpodobně připsat mnohé z ochranných vlastností syrových potravin.

Bylinná moudrost

Téměř všechny rostliny mají speciální vlastnosti, které nelze zcela připsat k některým faktorům, o jichž jsme právě pojednávali. Vezměme si česnek a cibuli, o nichž se běžně říká, že „čistí krev“. To skutečně dělají – snižují hladiny cholesterolu v krvi a zabraňují ukládání tuku na vnitřních stěnách cév. Mají rovněž antibiotické vlastnosti. Česnek konzumovaný po určité dobu v mírných dávkách pomáhá odstraňovat z těla škodlivé kovy. Také ostružiny odstraňují toxické usazeniny. Artyčok stimuluje játra, zelí je protizánětlivé a antibiotické, hlávkový salát je mírně sedativní, petržel je ledvinové tonikum a přirozený deodorant – znalosti o bylinách ve vztahu k lidem se hromadily mnoho tisíc let. Ale mnohé z těchto velmi aktivních substancí, které dávají rostlinám jejich jemné a mimořádné schopnosti, se teplem poškozují nebo ničí.

6. TAJEMNÉ ENERGIE ROSTLIN

Jak už jsme naznačili, revitalizační vlastnosti syrových potravin nelze zcela vysvětlit působením vitaminů, minerálů a dalších substancí, které obsahují. Bircher-Benner věří, že vitalita, kterou syrové potraviny poskytují, závisí na jejich „živosti“, což je něco, co se vzpírá chemické analýze. Nelze to vypátrat vypočítáním kalorické hodnoty molekul tuku nebo sacharidů ani izolováním a roztrháním všech různých živin v porci jídla, ani měřením úrovně těchto živin v krvi.

Živé rozpory

Bircher-Benner tvrdil, že rostliny obsahují speciální formu energie získanou během fotosyntézy přímo ze Slunce. Když jíme rostliny, tato speciální energie přechází do nás. Zkoumal teoretickou podporu své teorie na základě fyziky, hlavně druhého zákona termodynamiky.

První zákon termodynamiky stanovuje, že množství energie ve světě zůstává konstantní. Druhý zákon se nejlépe formuluje pomocí entropie, což je míra poruchovosti na molekulární a atomové úrovni. Říká, že energie má tendenci stále přecházet z vyššího do nižšího řádu. V každém systému veškerý pohyb nakonec utichá, rozdíly v elektrickém a chemickém potenciálu se vyrovnávají a v důsledku přechodu tepla z teplejších těles na chladnější se teplotní rozdíly postupně snižují, dokud nakonec není dosaženo trvalého stavu – celý systém ztrácí aktivitu, až se nakonec stává netečným kusem hmoty. Tento stav termodynamické rovnováhy je to, co fyzik nazývá „maximální entropie“.

Ale živé organizmy jsou jiné. Dokud lidské tělo žije, nepřechází díky metabolismu – jídlu, pití a vstřebávání energie zvenčí – do inertního stavu rovnováhy.

Podle Bircher-Bennera rostliny značnou část sluneční energie, kterou přijímají, přeměňují fotosyntézou a ukládají ji v sobě ve formě chemických sloučenin. Vzhledem k tomu, že tato energie se různými druhy fyzických a chemických procesů, jako jsou vadnutí, vaření a zpracovávání, snižuje, získáváme nejvyšší stupeň energie z naší stravy přímo tak, když jíme zeleninu a ovoce čerstvé a v syrovém stavu.

Vstřebávání uspořádanosti z prostředí

Asi o čtyřicet let později australský fyzik a nositel Nobelovy ceny Edwin Schrödinger potvrdil Birchner-Bennerovu hypotézu svou vlastní teorií. Ale pokusil se ji vyjádřit v pojmech přijatelných pro fyziky: „Co je to vzácné něco obsažené v naší stravě, co nás chrání před smrtí? Na to se snadno odpoví. Každý proces, událost, dění, říkejte tomu, jak chcete, prostě všechno, co se děje v přírodě, znamená přírůstek entropie v části světa, kde se to děje. Živý organizmus tak postupně zvyšuje svou entropii, jinak řečeno, produkuje pozitivní entropii, a tak se přibližuje k nebezpečnému stavu maximální entropie, kterou představuje smrt. Může se jí vyhnout, tj. žít díky neustálému čerpání negativní entropie z prostředí... To, čím se organizmus živí, je negativní entropie..., která je sama o sobě mírou uspořádanosti. Podstatou procesu, díky němuž se organizmus udržuje ve stabilní formě na poměrně vysoké úrovni uspořádanosti (= poměrně nízká úroveň entropie), je skutečně průběžné vstřebávání uspořádanosti z prostředí.“

Bircher-Benner věřil stejně jako Schrödinger, že k tomu, aby tělo zůstalo zdravé, musí „sát řád“ z okolního prostředí. Musíme do svého těla přijímat čerstvou živou hmotu neboli potraviny, které mají nejjakostnější výživnou energii – energii neznehodnocenou oxidací, tepelnou úpravou nebo jinými ničícími procesy.

Přestože si mnozí vědci uvědomují Schrödingerovu koncepci, že se živé organizmy živí negativní entropií a o této myšlence se diskutuje ve většině učebnic biofyziky nebo biochemie, je v ortodoxním učení o výživě stále do značné míry opomíjená. Jen málo vědců se namáhalo přesně zkoumat, kolik negativní entropie nebo jaký stupeň uspořádanosti existuje v syrových potravinách. Jedn-

nou významnou výjimkou je profesor I. I. Brekhaman z Vědeckého centra akademie věd Sovětského svazu na Dálném východě ve Vladivostoku.

Energie ve strukturálních celcích

Brekhaman používal frázi „strukturální informace“. Mysli tím něco velmi blízkého Schrödingerovu „řádu“. Tvrdí, že nejen živiny, které lze měřit chemicky – vitamíny, minerály, protein atd. – jsou důležité pro zdraví. Stejně důležitý je složitý způsob, jakým jsou ony a další dosud neidentifikované faktory sloučeny v konkrétní potravě, a kvalita energie, jakou potrava má. Zpracovávání potravin ničí jejich strukturální informace, které by mohly přinést organizmu, a tím i vlastnosti prospívající zdraví. Čerstvé potraviny obsahují více strukturálních informací než vařené a jinak upravené potraviny. Jsou vlastně biologicky aktivnější.

V pokusech Brekhaman ukázal, že potraviny bohaté na strukturální informace umožňují zvířatům uskutečňovat fyzické úkoly významně delší dobu než potraviny s malým množstvím strukturálních informací, přestože z hlediska kalorické hodnoty jsou s nimi rovnocenné, a proto podle ortodoxních biochemických standardů dodávají organizmu stejné množství energie. Brekhaman se zvlášť zajímal o určité přírodní farmaceutické látky, které poskytují organizmu vysoký stupeň strukturálních informací, a díky tomu pomáhají dosažení vysoké úrovně zdraví a energie. Kvantifikuje činnost rostlinné substance nebo potraviny v těle podle toho, čemu říká významné jednotky činnosti (significant units of action – SUA) – způsob měření, jak dlouho zvíře dokáže provádět určitý úkol, když přijímá určitou stravu.

Americký biochemik Roger Williams známý svým objevem pantotenové kyseliny vitamínu B opakuje některé z Schrödingerových a Brekhmanových myšlenek, když tvrdí, že je načase, abychom přestali měřit hodnotu potravin pouze v kaloriích. Říká: „V našich laboratořích jsme nedávno studovali alternativní kritérium pro posuzování hodnoty potravin. Je to měření toho, čemu říkáme „výživná“ neboli mimokalorická hodnota. Experimentálně ověřujeme, kolik nové tkáně může daná potravinová vyprodukovat navíc oproti té, která je produkována u kontrolních zvířat krmených místo testované potravinové sacharidy. Tato metoda... měří účinnou přítomnost celého týmu živin potřebných k vytvoření a opravování tkáně včetně neznámých, pokud takové jsou.“

Zdá se, že Williams neví nic o Brekhmanově práci. I když je opatrný, aby zdůraznil, že vaření a zpracovávání ničí živiny, kloní se jako většina odborníků v Británii a ve Spojených státech k odmítání myšlenky, že v syrových potravinách je nějaká zvláštní energie.

Hledání nového vhledu do podstaty věci

Jestliže mají Schrödinger a ostatní pravdu a organizmus musí z okolního prostředí „sát řád“, aby zůstal naživu, a jestliže důvod, proč syrové potraviny jsou tak blahodárné pro zdraví, spočívá v jejich vhodných strukturálních informacích pro účely živého těla (plné zdraví, vitalita a jasné vědomí), musíme si položit dvě otázky. Za prvé: jaká je podstata tohoto řádu? Za druhé, v jaké formě se přenáší potravinami, které jíme – nebo alespoň, jak jej můžeme měřit?

Toto jsou pro ortodoxní biology a odborníky na výživu otázky velmi nepříjemné, protože odpovědi na ně nelze

najít chemickou analýzou těchto potravin. Když vstoupíte do říše mikrobiologie a mluvíte o elektronickém přenosu a „živosti buněk“, možná se dostanete blíže. Můžete ukázat na některé zvláštní vlastnosti nevařených potravin, ale přesto stále popisujete pouze stíny na zdi. Jen málokterým vědcům je příjemný pocit, že nepopisují podstatu reality, ale pouze její fantasmagorické stále se měnící formy, které na okamžik v čase zmrzly. Mylně zaměňují stín věci za ni samou. Domnívají se, že když vědí, kolik kalorií a jaké živiny mrkev nebo plátek telecích jater obsahují, a protože tyto živiny je možné syntetizovat v laboratoři, měli bychom být – když přidáme trochu jednoduchého sacharidu kvůli kalorickému obsahu – schopni vytvořit jídlo stejně dobré jako to, které napodobujeme. Navzdory revolučnímu vývoji ve fyzice většina biochemiků dosud trvá na tradičním atomistickém názoru, že vesmír tvoří elementární částice a že veškerý život lze pochopit jeho rozložením a opětným složením. Ale než vědec začne odpovídat na některou z těchto otázek, musí nejdříve vzít v úvahu skryté předpoklady, na nichž je jeho metodologie založena, a zeptat se, jestli jsou tyto předpoklady opodstatněné i s ohledem na to, co se snaží objevit.

Klasický dualismus nestačí

Lékaři, kteří upřednostňují stravu bohatou na nevařené potraviny, přistupují ke zdraví podobně jako vědci pracující s fyzikou vyšší úrovně. Obě skupiny nahrazují newtonovský redukcionistický názor na realitu kvantovou představou dynamického vesmíru. Newtonovský názor je založen na klasickém dualismu, který je nejen obsažen v metodologii biochemie a výživy, ale stal se důležitým

předpokladem, z něhož vychází moderní medicína, když byl formulován v Descartesově filozofii.

Descartes rozdělil dualitu do dvou oddělených a nezávislých říší – mysli a hmoty – *res cogitans* a *res extensa*. Tento karteziánský dualismus vědcům umožnil zacházet s hmotou objektivně, jako s něčím existujícím zcela mimo ně, takže ji mohli dělit, analyzovat a kategorizovat. Takové paradigma reality bylo skutečně nadmíru *užitečné*. Umožnilo izolovat a kontrolovat mikroorganizmy zodpovědné za široce rozšířené nemoci konce devatenáctého a začátku dvacátého století, od tuberkulózy k tyfu a nes-tovicím.

V oblasti biochemie a výživy toto dualistické myšlení umožnilo vědcům stanovit nutriční příčiny nemocí, jako jsou beri-beri a kurděje a izolovat „chybějící“ substance, jejichž nedostatek způsobuje symptomy nemocí. A na základě uvedené domněnky o povaze reality byli biochemici schopni izolovat, kvantifikovat a kategorizovat 50 i více živin, o nichž bylo dosud známo, že jsou nezbytné pro život.

Ale každé dominantní paradigma má svá omezení. V oblasti biologie a fyziologie takové myšlení také vedlo k názoru, že lidské tělo je jen o něco víc než stroj složený z mnoha různých částí, které lze analyzovat a uvést do sbírky vztahů příčiny a následku. Z tohoto světového názoru vychází představa o nemoci jako vnější entitě – krutém činu osudu způsobeném nějakou vnější hrozbou, jako je mikrob – tedy něco, za co nemůžeme a ani to nejsme schopni sami vyléčit.

Potřeba vědecké revoluce

Thomas Kuhn v knize *The Structure of Scientific Revolution* (Struktura vědecké revoluce) říká, že každé dominantní paradigma nakonec dosáhne hranic svých metodologií a přestane být užitečné. Myslíme si, že to se právě děje v oboru biochemie, výživy a lékařství. Přestože newtonovská fyzika a karteziánský dualismus byly užitečné ve výzkumu, který vedl ke kontrole epidemických onemocnění a nemocí způsobených naprosto špatnou výživou, nejsou vhodné k řešení chronických nemocí, které se nazývají „nemocemi západní civilizace“ – koronární nemoc srdce, rakovina, cukrovka, artritida, žaludeční vředy, rozedma atd.

Jsou také prakticky neúčinné, jestliže má věda objevit způsoby, jak pomoci mužům a ženám žít ve stavu vysoké úrovně zdraví, jinak řečeno nezbavit je jen přemíry symptomů nemocí, ale zajistit, aby se cítili pozitivně dobře a byli vysoce odolní vůči procesu stárnutí. Dosažení těchto cílů vyžaduje mnoho vzájemně na sebe navazujících úvah – vztah příslušné osoby ke stresu, její psychologická orientace, společenské a ekologické faktory a možná nejdůležitější ze všeho, její výživa. Tyto vlivy jsou příliš rozptýlené a velmi složité, aby se daly beze zbytku zařadit do nějakého světového názoru založeného na karteziánském dualismu. Pokud se budeme nadále snažit, aby vyhovovaly našemu hledání odpovědí, nejenže se budeme potáčet mezi spoustami zajímavých, ale nesouvisejících faktů, ale naše úsilí bude také kontraproduktivní (v mnoha směrech už je).

Myslíme si, že předpokladem zodpovězení otázek, které jsme položili, je nutnost rozšířit základnu přístupu biochemie, lékařství a výživy a povznést ji nad atomistické

názory. Budou se muset posunout za hranice newtonovsko-karteziánského světového názoru a objevit nové dominantní paradigma. Bude nutno uznat, že „kusy“, s nimiž se nadále jedná jako s oddělenými entitami, nejsou popisy reality, ale jak říká David Bohm, „stále se měnící formy vzhledu do podstaty“, které mohou jen „ukázat na realitu, která je skrytá a není popsitelná ani určitelná ve své totalitě“. Konečně se bude muset rozvinout vědomí – jakkoli nepatrné nebo nepřímé – této skryté reality.

David Bohm je jedním z nejváženějších fyziků světa. Jako Einsteinův chráněnc napsal klasickou učebnici o kvantové teorii, která se používá na anglicky mluvících univerzitách. V jiné ze svých knih, *Wholeness and the Implicate Order* (Celistvost a obsažený řád), poznamenává: „Lidé jsou vedeni, aby věřili, že... fragmentace je způsob, jak všechno skutečně je“, a proto nehledali alternativy. Ale ne ve fragmentaci... je třeba hledat pochopení života... život je běh skrytého řádu, který oživuje mrtvé formy objektivního světa, a jako takový má život všezahrnující charakter a nelze jej identifikovat se žádnou z forem existence. Proto nemá smysl hledat jej ani mezi kousky a kusy těchto forem.“ Moderní biologové, říká, si jen málo uvědomují a oceňují revoluční charakter moderní fyziky. Většina nadále věří, že „celek života a myslí může být nakonec pochopen v podobě víceméně mechanických pojmů pomocí nějakého druhu rozšíření práce, která byla vykonána na struktuře a funkci DNA...“ V moderní fyzice, pokračuje, „...je vidět, že jsou části v bezprostředním spojení... jejich dynamické vztahy závisí v nezměněné míře na stavu celého systému (a skutečně na stavu širších systémů, v nichž jsou obsaženy, a rozšiřují se nakonec prakticky do celého vesmíru). Tak jsme vedeni k novému

názoru na neporušenou celistvost, který popírá klasickou ideu (že svět může být rozebrán na oddělené, nezávisle na sobě existující části)...“

Aby biochemici a odborníci na výživu pronikli do základů syrové energie, musí uznat, že léčivé síly skryté v syrových potravinách jsou větší než součet jejich částí, jak se měří podle obsahu živin a kalorií. Také musí uznat, že potraviny a lidský organizmus na sebe vzájemně působí jako součásti *neporušené celistvosti*, než mohou vůbec začít vážně řešit dané otázky.

Jsou vědci, kteří pracují v tomto novém dominantním paradigmatu. Působí v souvisejících oborech od fyziky po půdní chemii a zajímají se o to, jak vypěstovat odolnější a lepší úrodu, a patří k nim i mnoho velmi důležitých lékařů. Uznávají vzájemné vztahy, které jsme pod vlivem karteziánského dualizmu a newtonovské fyziky dlouho ignorovali. A v jejich laboratorních experimentech, některých z nich ještě formativních, mohou být nalezeny cenné nové techniky a přístupy ke studiu jevu syrové energie.

Elektromagnetismus: tajná síla?

Vědci dvacátého století ochotně souhlasí s tím, že živočišná tkáň má elektrické, a proto elektromagnetické vlastnosti. Názor, že rostliny jako živé organizmy také mají elektrické vlastnosti, je přijímán méně souhlasně. A myšlenka, že tyto příbuzné vlastnosti rostlin a organizmů, které je konzumují, by mohly na sebe vzájemně působit, je většinou považována za čiré šílenství.

Nicméně inženýry zabývající se biomedicínou pobídla nová kniha Szent-Gyorgyho *Introduction to Submolecular Biology* (Úvod do submolekulární biologie) vydaná v roce

1960, a nyní testují účinky vnějších magnetických polí a malých elektrických proudů na zlomené kosti a poškozenou nervovou tkáň. A s velkým úspěchem. Zlomené kosti se hojí snadněji a zraněné nervy se regenerují. Robert O. Becker, průkopník elektromagnetické terapie ve Veterans Administration Hospital v Syracuse ve státě New York, věří, že detailní pochopení způsobu, jakým elektromagnetické síly ovlivňují živé organizmy, je pravděpodobně příští velký úspěch biomedicíny.

Co víme o elektromagnetických vlastnostech rostlin a jejich účincích? Je elektromagnetismus jedním z prostředků, díky kterému „sajeme řád“? Jsou určité důkazy, že by to tak mohlo být. Inženýr ruského původu Georges Lakhovsky jako první ve dvacátých letech tvrdil, že buňky rostlin a živočichů jsou mikroskopické oscilující obvody, jinými slovy vysílače i přijímače elektromagnetické energie. Přibližně ve stejné době americký vědec E. J. Lund z Texaské státní univerzity objevil způsob měření malých elektrických potenciálů v rostlinách a dále demonstroval, že rostliny skutečně vytvářejí malé elektrické proudy a vysílají elektromagnetické vlny. Tyto elektrické jevy se nejen mění v závislosti na zdraví dané rostliny, ale zdá se, že také řídí a organizují růst. Lund například zjistil, že vytvoření pupenu hlásají změny v elektromagnetickém záření dávno předtím, než se objeví jakýkoli poznatelný přírůstek v hladině auxinů, hormonů, které podporují růst.

V roce 1936 další americký vědec, chirurg George Cline, který založil Clevelandskou kliniku, vydal úžasnou knihu nazvanou *The Phenomenon of Life* (Fenomén života), v níž tvrdil, že by mohlo být možné diagnostikovat nemoc dávno předtím, než se objeví, jednoduchým pozor-

váním elektromagnetických charakteristik dané osoby. Tato myšlenka byla založena na skutečnosti, že fyzickým změnám v živočišných buňkách také předchází elektromagnetické změny.

V padesátých letech dva profesori z Yaleské univerzity, filozof F. S. C. Northrop a lékař Harold Saxton Burr, tvrdili, že elektromagnetická pole obklopující živé organizmy by mohla být zdrojem organizace, která kontroluje růst a vlastnosti druhu. Pro demonstraci této teorie Burr začal měřit to, čemu říkal „pole života“ neboli L-pole (L jako „life“ = život) kolem semen. Zjistil, že oživující jediný gen v rodičovské rostlině způsobuje významné změny v polích semen této rostliny. Přišel také na to, že měřením intenzity L-polí kolem semen lze předvídat, jak budou rostliny z něho rostoucí zdravé nebo nezdravé. Jestliže byla semena ošetřena chemikáliemi nebo teplem, jejich pole zeslábla.

Mohly by jemné energie, které živé rostlinné potraviny vyzařují, být důležitým prostředkem, jímž živý organizmus „nasává řád“? Je možné, že požíváním čerstvých syrových potravin čerpáme strukturální elektromagnetické informace o lidském zdraví mnohem lépe, zatímco tepelným zpracováním těchto potravin se informace deformují, ztrácejí úplnost a stávají se méně vhodnými pro potřebu lidského organismu? Pokud je to tak, jsou-li syrové rostliny tepelnou úpravou zbaveny jakékoli jemné energie, pak řekněme vařený list nebo zelenina se budou výrazně lišit od svých syrových protějšků, a my bychom měli vymyslet metody, jak tyto rozdíly měřit.

Záhada rostlinných aur

Jednou z možných metod takových měření může být Kirlianova fotografie. Je to technika, která byla původně vynalezena v Rusku. Objevil ji elektrikář a amatérský fotograf Semjon Kirlian a jeho manželka Valentina. Zjistili, že mohou bez kamery a čoček reprodukovat na fotografickém papíře pozoruhodné luminiscence vyzařované živými organizmy a pro lidské smysly obvykle nezjistitelné. Jeden z amerických lékařů, H. S. Dakin, popisuje, jak Kirlianova technika funguje: „Je to technika pro vytváření fotografických tisků nebo vizuálních pozorování elektricky vodivých předmětů, jejichž jediným světelným zdrojem je výboj zářivé korony na povrchu předmětu nacházejícího se ve vysokofrekvenčním elektrickém poli při vysokém napětí.“

S Kirlianovou fotografií je spojeno mnoho rozporů obklopujících její použití. Vědci si například dosud nejsou jisti tím, jaký druh luminiscence zachycují na fotografickou desku. Ale potenciál Kirlianovy fotografie v současné době zkoumá nejméně šest oficiálních sovětských institucí s použitím nových technik, z nichž mnohé lze aplikovat na výživu a diagnózu a léčení nemocí.

Použitím metody k fotografování rostliny a potraviny pro srovnávání vařených potravin se syrovými protějsky nebo listem ze zdravé rostliny s listem z nemocné nebo poškozené, dosahují vědci odpovídající výsledky. Zjišťují, že luminiscenční výboj nebolí korona zdravé rostliny zaznamenaná na filmu je výraznější, zářivější a širší než korona vařené nebo poškozené rostliny. Když jsme zkoumali Kirlianovu fotografii pořízenou britským vědcem Harrym Oldfieldem a srovnávali Kirlianovy fotografie syrové mrkve nebo kvěťáku se snímky pořízenými po

uvaření této zeleniny, rozdílly nás překvapily. První fotografie ukázala jasné paprsky světla harmonicky obklopující rostlinu. Druhá předvedla jen mlhavý důkaz korony kolem rostliny.

Krystalové vzory

Chromatografie stejně jako Kirlianova fotografie slouží jako nástroj k měření energie vyzařované živými organismy, i když se častěji používá v chemii, biologii, medicíně a průmyslu jako prostředek analyzování složitých látek (například aminokyselin v proteinu) a k odhalování nečistot.

Chromatografickou techniku k měření energetických rozdílů mezi čerstvými a vařenými potravinami a mezi přírodními a syntetickými vitaminy vynalezl evropský chemik Ehrenfried Pfeiffer. Začátkem kariéry Pfeiffera požádal německý pedagog a mystik Rudolph Steiner, aby pátral po chemickém činidle, které by odhalilo to, co Steiner nazval „formativní éterické síly v živé hmotě“. Po experimentování s různými látkami Pfeiffer objevil, že když přidal extrakty ze živých rostlin k roztoku chloridu měďného a nechal je pomalu vypařovat, vytvořil se vzorek krystalizace typický pro druh rostliny a také doklad o životní síle rostliny. Silné vzory krystalizace svědčily o dobrém zdraví, slabé vzory o špatném zdraví.

Později, když se Pfeiffer usadil ve Spojených státech, vytříbil a zjednodušil metodu krystalizace a nakonec používal jednoduché kruhy filtračního papíru ošetřené vývojkou s knotem uprostřed k vstřebávání testované kapaliny. Z krystalového vzoru, který se vytvořil po uschnutí filtračního papíru, rozpoznal rozdílly mezi dvěma na pohled stejnými semeny, z nichž jedno bylo poškozeno

teplem nebo chemikáliemi a druhé ne. A také přesně popsal stav a tvar rostliny, z níž semena pocházela.

Pfeiffer vždy považoval vitaminy spíš za „biologická“ než „chemická“ činidla a úspěšně demonstroval velké rozdíly mezi přírodními vitaminy a jejich umělými obdobami. Jeho vitaminové chromatogramy jsou zajímavé, dokonce krásné na pohled. Komerčně vyráběný vitamin C a stejný vitamin v indické třešni acerola vypadají velmi odlišně. Umělý vitamin A a vitamin A v oleji z třešních jater poskytují pozoruhodně odlišné krystalové vzory. Obecně řečeno, uměle vyrobené vitaminy postrádají živé barvy, silné jasné vzory, radiální čáry a žlábkované okraje svých přirozených protějšků. Podobné rozdíly se objevují, když srovnáváme čerstvé potraviny s vařenými nebo jinak zpracovanými potravinami. Další vědci získali při práci s Pfeifferovými metodami podobné výsledky.

Jestliže jsou chromatogramy skutečně mírou speciální energie nebo životní síly – nazývejte to, jak chcete – v potravinových substancích, potom musíme dospět k závěru, že čerstvé potraviny mají ve srovnání s jejich tepelně nebo jinak zpracovanými protějšky několikanásobnou „živost“. Zjistilo se, že doplnění jen malého množství obyčejných potravinových konzervačních prostředků narušuje krystalové vzory.

Proutkaření při zjišťování čerstvosti a vitality

Zatímco Pfeiffer pracoval se svou chromatografií a různí vědci v Rusku a na Západě sledovali odlišnosti v potravinách prostřednictvím Kirlianovy fotografie, francouzský inženýr André Simoneton použil techniku proutkaření. Naučil se ji od André Bovise známého experimenty uskutečňými na pyramidách. Bovis zjistil, že on a další

(včetně Simonetona) dokážou poznat pomocí kyvadla, jak čerstvá je potrava podle síly vyzařování. Ke změření těchto vyzařování sestrojil biometr – jednoduché zařízení se stupnicí v centimetrech pro označení „mikronů“ a angströmů poskytující rozsah měření mezi nulou a deseti tisíci angströmy. Pomocí Bovisovy verze této tradiční proutkařské techniky Simoneton zjistil, že dosáhne stálých měření čerstvosti a vitality potravy. Přišel na to, že čerstvé syrové ovoce a zelenina ukazují na jeho stupnici 8000 až 10 000 angströmů a kyvadlo se pohybuje vysokou rychlostí. Jiné potraviny, jako například pasterizované mléko, vyzařovaly tak málo energie, že se kyvadlo nepohybovalo vůbec.

Nebylo však známo, jaký druh vlnových délek Simoneton zvolil. Ale vzhledem ke svému technickému vzdělání si uvědomil, že fakt existence něčeho, co lze důsledně měřit na stupnici, může mít význam pro lidské zdraví. Simoneton pokračoval v měření nejrůznějších potravin. Pracoval tak mnoho let a své poznatky zaznamenával. Tvrdil, že dokáže měřit vitalitu i čerstvost potravin. Uvedl, že například mléko má v čerstvém stavu vitalitu 6500 angströmů a po 12 hodinách ztrácí až 50 procent svého vyzařování. Na konci 24 hodin ho zbývá pouhých 10 procent. Objevil, že pasterizování mléka zničilo veškeré vyzařování této potravy stejně jako konzervování ovoce. Vaření většíny zeleniny jí život zcela odnímá, vařená zelenina je „bez života“.

Simoneton tvrdil, že když potraviny vydávají různě úrovně záření, jak zjistil měřením, musí to dělat i jiné živé organizmy. Začal měřit vlnové délky vyzařování u lidí. Dospěl k závěru, že zdravý člověk vydává záření nad 6500 angströmů, zatímco výsledky měření u nemocných

na rakovinu jsou mnohem nižší. Zjistil také, že lidé trpící degenerativními nemocemi, jako je rakovina, vydávají vlnovou délku pod 4000 angströmů dlouho předtím, než se projeví symptomy nemoci. Ve své fascinující knize *Radiation des Aliments* Simoneton představuje svou práci a rozvíjí hypotézu, že vyzařování konzumovaných potravin buď přispěje k vyzařování vašeho těla, pokud vlnová délka potravin převyšuje 6500 angströmů, nebo ji sniží. K tomu, abyste zůstali optimálně zdraví, musíte jíst větší množství čerstvých syrových potravin a zeleniny, ořechů a čerstvých ryb, protože tyto potraviny nejvíce přispívají k vlastnímu vyzařování těla a nesnižují ho.

Víc než součet částí

Simonetonovu práci byste mohli snadno odmítnout. Je založena na proutkaření, pro které není dosud žádné vědecké vysvětlení. Ale význam jeho práce a také přínas vědců zabývajících se Kirlianovou fotografií a Pfeifferovým chromatogramem tkví ve skrytých předpokladech – dominantní paradigma – „na nichž založili svou práci. Na rozdíl od „atomistů“, kteří věřili, že pravdu o nějakém objektu lze najít jedině jeho rozebráním na části a jejich studiem, že celek není nic víc než sbírka „kousků“, toto vědci potvrdili existenci energetického principu, který představuje základ života a zdraví a jenž jim naznačuje jemné ale pronikavé vzájemné spojení mezi myslí, tělem a prostředím. Pfeiffer tvrdil, že, jak řekl Goethe: „Celek je víc než součet částí.“ V publikaci, kterou napsal před smrtí, uvádí: „Člověk může... vzít semeno, analyzovat obsah proteinu, sacharidů, tuků, minerálů, vlhkosti a vitamínů, ale to všechno neprozradí nic o genetickém pořadí ani biologické hodnotě... přírodní organizmus nebo en-

tita obsahuje faktory, které nelze rozpoznat ani demonstrovat, pokud rozdělíme původní organismus na části a určíme je pomocí analýzy.“

Dokud nevezmeme tyto faktory v úvahu, zůstane objasnění příčin skutečnosti, že syrové potraviny mají mimořádné vlastnosti pomáhající dosáhnout vysoké úrovně zdraví, přinejlepším zoufale nepřiměřené. Když se jimi budeme zabývat, výzkum může vést k rozšíření dalších oblastí uvědomění si i toho, co se nevztahuje přímo k výživě nebo zdraví. Mezitím moudré používání těchto jednoduchých potravin – čerstvého ovoce a zeleniny od zelnáře nebo ze zahrady, doma pěstovaných naklíčených semen nebo zrní, přírodních tepelně nezpracovaných mléčných výrobků, ořechů a semen –, které jsou dostupné každému a lze je získat za velmi nízkou cenu, je-li to potřebné, by mohlo zmírnit velkou část lidského trápení a umožnit dobré využití dřímajících lidských tvůrčích energií. Nemusíte rozumět teoriím o syrové energii, ale můžete využít jejich praktických přínosů pro váš život.

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000

1000



DRUHÁ
ČÁST

ZKUŠENOSTI
SE SYROVOU
STRAVOU



7. ENERGIE, VYTRVALOST A SPORT

Strava s vysokým podílem syrových potravin, který dosahuje nejméně 75 procent, vytváří mimořádně vysoké hladiny energie a životní síly. Zjišťujeme stejně jako jiní, že čím tvrději pracujeme, tím větší podíl syrových potravin musíme sníst, abychom fungovali na plný duševní a fyzický výkon a ještě nám zbyla energie na zábavu. Posilujících účinků stravy bohaté na syrové potraviny si všimáme především tehdy, jde-li o životní sílu a vytrvalost. Patříme do rodiny amatérských běžců. Při běhání podél útesů Pembrokeshire nebo kolem vnějšího okruhu londýnského Regents Parku jsme necítily, že je něco v nepořádku. Když jsme však začaly jíst hodně syrových potravin, všimly jsme si, že můžeme běhat déle, aniž jsme se unavily. Měly jsme také pocit lehkosti, pocit, který pravidelně mizel, když jsme byly večer předtím na večírku a jedly jsme tam více „normální“ stravy.

Proboha, potřebujete nějaký základ!

Ale dělaly jsme si starosti. Obě jsme byly vychovávány ve víře, že mnoho proteinu (což pro nás bylo maso) člověka udrží při síle a zdraví.

Jedly jsme zlomky proteinu, který jsme konzumovaly předtím. Měly všechny ženské časopisy pravdu? Přijde-me o lesklé vlasy a dlouhé pevné nehty? Necítily jsme se příjemně. Živíme se správně? Pokaždé, když jsme vstaly od stolu, cítily jsme se lehce, ne tak nepříjemně plné jako dřív. Naši přátelé nám moc nepomáhali. Když viděli, co jíme – ovoce k snídani a hromadu salátu s doma naklíčenými semínky a zrním k obědu a k večeři občas jako pří-

davek rybu nebo drůbež – začali si o nás dělat ještě větší starosti než my sami. „Proboha,“ říkali, „uvědomujte si, co děláte? Saláty jsou dobrá věc, ale potřebujete nějaký základ, něco, co by se uchytilo na vašich žebrech.“ Jejich zájem byl cenný, i když nás nezviklal. Přemýšlely jsme, zda je náš nový způsob stravování moudrý. Zkusili někteří jiní aktivní lidé, například sportovci, něco takového? Pokud ano, jak to ovlivnilo jejich fyzickou sílu, vytrvalost a výkon? Kolik proteinu člověk potřebuje, aby si udržel zdraví?

Syrová energie ve sportu

George Allen, který držel světový rekord v chůzi z Land's End v Cornwallu do John O'Groats na severním konci Skotska a dokázal jít ve dne v noci, aby se dostal do cíle, žil ze syrové zeleniny. Jako mladík měl epilepsii a při hledání léku začal jíst syrové vodnice a potom další syrová jídla. Jeho rekord překonala o rok později žena, Barbara Mooreová, také nadšená konzumentka syrové zeleniny. Ve Francii trénoval slavné závodní cyklisty Fausta Coppiho a Luise Ocanu, aby dosáhli vítězství, známý bylinkář Maurice Messègue. Ordinoval jim přísnou dietu obsahující syrové ovoce a zeleninu, celozrnné obilí a med. Americký komik Dick Gregory se stal schopným atletem při dietě založené na syrových potravinách a šťávách a občasném půstu. V roce 1974 uběhl 1450 km s pouhou ovocnou šťávou. Ve Švédsku přední sportovci zlepšují své výkony dodržováním zásad stanovených Are Waerlandem a konzumací stravy s vysokým obsahem syrových potravin a malým množstvím proteinu. I ve Spojených státech a Sovětském svazu, kde mýtus „jezte více, abyste zvítězili“ umíral nejobtížněji, odborníci na sportovní medicínu a sportovci sami začali velebit výhody vegetariánské stravy.

vy bohaté na syrové potraviny. Platí to o profesionálních i amatérských sportovcích, ať jsou to mohutní vzpěrači nebo vyzábílí maratonci.

Ještě do doby před deseti lety devět z deseti odborníků na výživu a sportovců zpochybňovalo názor, že největší potenciál energie, vytrvalosti a světového výkonu nabízejí spíš mrkev a jablka než steak a vejce. Nyní je přístup vegetariánů přijímán velmi seriózně. Nejnovější doporučení pro sportovce se soustřeďuje na složité nerafinované sacharidy a mnohem méně proteinu než před pěti lety.

Mýtus o stravě bohaté na proteiny

Když jsme se probíraly vědeckou literaturou, objevily jsme, že už v roce 1866 němečtí fyziologové Pettenkofen a Voit uskutečnili některé experimenty, které ukázaly, že protein nepřináší rychlou energii pro svaly. Mnoho sportovců tvrdí opak. Začátkem dvacátého století dva američtí fyziologové, Irving Fischer a Russell Chittenden, profesor fyziologie na Yaleské univerzitě, se rozhodli zjistit, z čeho se musí strava skládat, aby dávala tělu maximum energie a životní síly. Fischer pracoval se skupinou sportovců, měnil jejich diety a zaznamenával výsledky. Ukázalo se, že jeho subjekty bez výjimky dosahovaly nejvyšší zdatnosti při stravě s bohatým podílem syrové zeleniny. Zjistil také, že potřebují jíst méně. Chittenden ve svých studiích podával třem skupinám – sportovcům, mírně aktivním pracovníkům a univerzitním profesorům – stravu co nejrozmanitější a s obsahem masa. Jeho hlavním zájmem bylo zjistit, do jaké míry je protein důležitý pro energii, zdraví a vytrvalost. Proto měnil množství živočišné stravy, které skupinám dovoloval sníst. Výsledky ukázaly nejen to, že sportovci mohou trénovat a vyhrát

na mezinárodním mistrovství při potravě s nízkým obsahem proteinu (přibližně 50 g denně místo 120 g, které se tehdy považovaly za optimální, a dokonce i dnes si to někteří myslí), ale také, že zdatnost účastníků ve všech třech skupinách se zlepšila, když přijímali méně kalorií a jen polovinu proteinu.

Maximální síla, schopnost a vytrvalost

Tento pokus Chittendena velmi zaujal, a proto se rozhodl jít ještě dál a začal experimentovat na sobě. Přestože neměl v úmyslu změnit vegetariánskou stravu ani zvýšit svou spotřebu syrových potravin, jeho touha najít nižší limity požadavku proteinu jej přiměla vyloučit ze svého režimu všechna masitá jídla. Když to udělal, zjistil, že jeho úroveň energie nadále stoupaly. Revmatický kolenní kloub, který ho trápil 18 měsíců, jej přestal zlobit. Zmizely i pravidelné potíže s trávením a bolesti hlavy. A to všechno při pouhých 1600 kaloriích denně a jen 33,7 g proteinu.

Před osmdesáti lety vědci velmi přesvědčivě demonstrovali, že konzumace velkého množství proteinu *nezlepšuje* sportovní výkon. Třicet let Jean Mayer, velmi vážený bývalý odborník na výživu na Harvardu, chválil před svými studenty hodnotu stravy s vysokým obsahem složitých sacharidů jako nejlepší palivo pro námahu svalů. Harvardští trenéři přesto brali své týmy před každou soutěží na večeři sestávající z obrovských steaků. Velký proteinový mýtus umírá pomalu.

Eimerovi sportovci pouze na syrové stravě

Při dalším zkoumání vědecké literatury jsme objevily několik ještě zajímavějších výzkumů u sportovců. Ve třicet

tých letech profesor Karl Eimer, ředitel První lékařské kliniky na Vídeňské univerzitě, zašel ještě dál než Chittenden. Nejlepší sportovce zapojil do čtrnáctidenního programu s velmi intenzivním fyzickým tréninkem a potom najednou a bez jakéhokoli snížení jeho intenzity změnil stravu účastníků tak, že sestávala pouze ze syrových potravin.

Příjem proteinu klesl z nejméně 100 g na polovinu tohoto množství. Eimer očekával naprosté zhroucení ve výkonu sportovců, ale byl zklamán. Jeho sportovci zesílili, byli rychlejší a pružnější.

Zkušenost se vzrůstem životní síly a energie jsme neměly jen my. Mnoho dalších, někteří z nich dokonce velmi zdatní ještě před přechodem na stravu s vysokým podílem syrových potravin, docílili stejných výsledků. Když jsme se ptaly lékařů a biochemiků, proč mají syrové potraviny tak silný povzbuzující účinek, řekli nám, že je to pravděpodobně důsledek několika faktorů.

- Strava s vysokým podílem syrových potravin poskytuje v dokonalé a doplňkové kombinaci všechny živiny nezbytné pro maximální vitalitu na buněčné úrovni a v celém těle.
- Surové potraviny čistí tělo od nashromážděného odpadu a toxinů, které narušují správné fungování buněk a orgánů a snižují energetické úrovně.
- Surové potraviny zvyšují mikroenergetický potenciál buněk, zlepšují schopnost našeho těla plně využít kyslík, a proto jsou naše svaly i mozek čilé.
- Vzhledem k tomu, že strava s vysokým obsahem syrových potravin je téměř nevyhnutelně chudá na proteiny a tuky, přispívá k celkovému zlepšení funkce těla. Příliš mnoho tuku pomalu zbavuje tkáň kyslíku a při-

liš mnoho proteinu vyčerpává tělesné minerální zdroje a vytváří neobvykle vysoké množství toxického odpadu.

Kyslík a draslík

Sportovní výkon je do značné míry určen tím, jak účinně tělo využívá kyslíku. To zase závisí na schopnosti srdce dodávat dostatek okysličené krve do svalů a jak dobře z nich tento kyslík vytěžit. Pravidelný trénink hodně pomáhá. Posiluje srdce, takže to při každém stahu čerpá více krve. Zvyšuje počet červených krvinek přenášejících v krvi kyslík. Kromě toho zvětšuje menší cévy, takže jimi může proudit více krve. Rovněž zvyšuje rychlost, při níž enzymy v buňkách svalů využívají nabízený kyslík.

Strava s vysokým podílem syrových potravin ovlivňuje poslední část tohoto procesu, absorbování a využívání kyslíku ve svalových buňkách. V roce 1938 profesor Hans Eppinger, hlavní lékař na První lékařské klinice Vídeňské univerzity, ukázal, že syrové potraviny zlepšují buněčné dýchání. Syrová strava také stimuluje svalové buňky k výkonnému absorbování živin a vylučování odpadů. Časem vyloučí škodlivé „bahno“, které se tvoří mezi buňkami jako důsledek nadměrné konzumace proteinů. Po odstranění bahna se může obnovit rychlá výměna kyslíku, živin a odpadu. Syrová strava postupně detoxikuje celé tělo, poskytuje svalovým buňkám ideální podmínky pro produkci energie. Strava bohatá na syrové potraviny nebo výlučně syrová strava je také vynikajícím prostředkem pro sportovce. Měli by ji konzumovat plných 48 hodin před velkými sportovními událostmi.

Také nás zajímalo, zda vysoký obsah draslíku v syrové zelenině a ovoci má vliv na svalový tonus a životní elán.

Zjistily jsme, že dálkoví běžci bývají běžně ohroženi nedostatkem draslíku, jelikož se tento minerál během hodin usilovného výkonu rychle vyčerpává. Pokud není nahrazen, i trénovaného sportovce postihuje chronická únava. Maratonský běžec a spoluautor *The Sportsmedicine Book* (Kniha o sportovním lékařství) dr. Gabe Mirkin říká: „Máte-li nedostatek draslíku, cítíte únavu, jste slabí a podráždění. Je možné, že někteří sportovci, amatéři i profesionálové, nevyužívají celý svůj výkonnostní potenciál, protože jako většina lidí žijících z průměrné britské nebo americké stravy trpí nedostatkem draslíku – jednoho z nejdůležitějších minerálů pro dobrou činnost svalů.“

Pomoc při bolestech a únavě

Kdyby měli sportovci příležitost, většina by vám řekla všechno o svých bolestech – postižené Achillovy šlachy, natažené svaly v tříslech, kolena, do nichž se v nečekaných okamžicích zakusují nevysvětlitelné bolesti. My jsme nebyli jiní. Nejserióznějším sportovcem v naší rodině je 24letý Branton, nadšený běžec–vrchař, hubený jako tyčka a srostlý se stezkami na útesech jako jelen. Ale Branton vždy trpěl bolestmi ve svalích a kloubech víc než my ostatní. Nejprve to bylo chodidlo (rentgen neukázal žádné mechanické poškození), někdy nepříjemná bolest, která jako by zasáhla levou polovinu jeho těla. Někdy byly jeho bolesti a únava tak silné, že na den nebo dva přestával s cvičením. A žádné masáže, osteopatické léčení ani změna bot nepomáhaly. Když jsme my dvě zjistily, že po převážně syrové stravě naše svalové a kloubní problémy přestaly, doporučili jsme mu, aby jedl více syrových pokrmů. Po třech nebo čtyřech měsících, během nichž postupně jedl více a více syrových jídel, se jeho bo-

lesti zeslabily a doba mezi nimi se prodloužila. Nakonec všechny vymizely.

Nikdo vám přesně neřekne, jaké mechanismy se na lakových účincích syrové stravy podílejí. Možná zbavuje tělo něčeho, co se ukládá ve svalech a kloubech a způsobuje, že je pohyb bolestivý. To je zřejmě jeden z důvodů, proč je syrová dieta tak prospěšná při artritidě.

Lidé, kteří přešli na syrovou stravu, se často zmiňují o ústupu jejich úporných a stálých bolestí zad. Ať je důvod jakýkoli, Branton se těší z bezbolestného pohybu, který mu přinesl jeho nový způsob stravování. Je teď naším největším zastáncem stravy s vysokým obsahem syrových pokrmů mezi sportovci. Občas se na nás ještě s údivem obrací a říká: „Nikdy bych si nemyslel, že to může mít takový význam.“ Pochopitelně. Aní my jsme si to nemyslely. Nevěřily jsme tomu, dokud jsme se o tom nepřesvědčily samy na sobě.

8. OMLAZENÍ A DLOUHOVĚKOST

Může strava s vysokým podílem syrových potravin dokázat, abyste si udrželi dobrý vzhled a vypadali mlaději? Může odvrátit některé změny související s věkem, které už ve vašem těle začaly? Má schopnosti omlazovat? Tyhle otázky nám nejčastěji kladou lidé zajímaví se o naše stravovací návyky. I když se na omlazovací nebo na život prodlužující vlastnosti syrových potravin soustředilo několik studií, my vycházíme především z našich vlastních poznatků. Duševní i fyzické zdraví lidí, kteří se syrovou potravou živí, naše vlastní zkušenosti a znalosti chemie-

ckých, fyziologických a posilujících účinků syrové stravy lze považovat za přesvědčivé náznaky, že odpovědi na všechny tři otázky jsou kladné.

Proces stárnutí

Přes obrovské úsilí výzkumu v posledních třiceti nebo čtyřiceti letech toho dosud víme málo o specifických procesech stárnutí nebo o tom, jak je zpomalit. Víme, že jsou zde zapojeny dva systémy: genetický kód nesený naší DNA v buněčném jádře a imunitní systém s jeho schopností poznat „já“ od „jiného“. Tyto dva systémy jsou vzájemně velmi složitě propojeny, ale společně zajišťují, že buňky se identicky obnovují. Také bojují s nemocemi, neutralizují toxické látky v těle a opravují poškozené buňky a tkáně. Když pracují oba systémy správně, stárnutí probíhá pomalu.

Ale postupné a stále narůstající biochemické nerovnováhy v důsledku stresu, špatné výživy a útoku ze strany toxických látek a záření v prostředí progresivně zasahuje do jejich složité činnosti. Stav těla se potom začíná zhoršovat. Abychom zpomalili proces stárnutí, je nutné zabránit dalšímu poškození těchto dvou systémů způsobem stravování, léčení a životosprávy a také (alespoň do určité míry) napravit poškození, k němuž už došlo.

Bylo provedeno mnoho pokusů na zvířatech, aby se zjistilo, jestli strava může zpomalit stárnutí a prodloužit délku života. Prozatím nejslibnějšími látkami proti stárnutí, které byly objeveny v potravinách, jsou antioxidanty, živiny jako vitamin C, E, a A a některé vitaminy skupiny B, stopový prvek selen, aminokyseliny obsahující síru a určité konzervační potravinářské látky jako BHT. Tyto substance pomáhají zabránit destruktivním oxidačním

procesům, které rozkládají genetický materiál buňky a způsobují příčné vázání molekul, což vede ke špatné replikaci, jinými slovy ke stárnutí na buněčné úrovni. Řada předních vědců světa zabývajících se stárnutím věří, že doplňování některých nebo všech těchto antioxidantů do stravy v dostatečném množství může oddálit mnoho změn spojených s věkem a možná – i když je to zatím velmi kontroverzní otázka – prodloužit délku života.

Syrové potraviny versus stárnutí

Z výzkumu je zcela jisté, že strava s vysokým podílem syrových pokrmů posiluje imunitní systém. Zabraňuje takovému jevům, jako jsou trávicí leukocytóza a kolonizace střev škodlivými bakteriemi. Ochrana, kterou poskytuje proti degeneraci a akutním chorobným stavům v klinických podmínkách samotných, je dalším silným náznakem, že posiluje imunitní reakce těla.

Různé studie, zabývající se rakovinou, jako je Lafova na Texaské univerzitě, jejímž výsledkem bylo zjištění, že pšeničná tráva brání mutacím v DNA, a práce v Institutu Linuse Paulinga, které ukazují, že syrová strava mírní rakovinu vyvolanou zářením u myši, podporují tezi, že syrové potraviny zlepšují schopnost organismu rozlišovat „já“ a „jiné“ a ničit „jiné“. Syrové potraviny pravděpodobně obsahují vedle již známých antioxidantů další faktory působící proti stárnutí. Víme například, že existuje zvláštní enzym zvaný superoxid dismutáza (zkráceně SOD), který brání tvoření „zlých“ molekul zvaných hyperoxidy a volných radikálů, které způsobují vážné oxidační poškození každé části těla.

Enzym proti stárnutí

SOD se vyskytuje zcela přirozeně v každé buňce v těle. Zatím byly identifikovány čtyři různé formy, z nichž tři hrají ochrannou roli. I když je výzkum SOD dosud v počátečním stadiu, zdá se, že tato látka významně působí v prevenci rakoviny a ochraně těla před zářením. Intravenózní injekce SOD se nyní klinicky zkoušejí u pacientů, kteří trpí artritidou, svalovou dystrofií, rakovinou a otravou ze záření. Vědci jsou nadšeni jeho schopností chránit buněčnou DNA a další tělesné systémy, zvláště imunitní systém, před poškozením spojeným se stárnutím. Nutriční doplňky SOD jsou dostupné v obchodech se zdravou výživou. Teorie říká, že oživují a povzbuzují vlastní tělesnou produkci SOD, i když dosud nemáme vědecké důkazy, že se to skutečně děje (vzpomínáte si na tvrzení ortodoxních biochemiků, že enzymy užívané perorálně nepřežijí proces trávení?). Mnoho vědců však tvrdí, že doplňky SOD velmi výrazně zlepšují zdraví těch, kdo je užívají.

Syrové pokrmy jsou velmi bohaté na SOD, který zde spolu s ostatními enzymy působí při žvýkání potravy na příslušné substráty a rychle tvoří další aktivní sloučeniny důležité pro zdraví.

Důkaz pudinku

Změny, které nastávají, když jíte stravu bohatou na syrové potraviny, mluví samy za sebe. Kůže ztrácí ochablost a odulost a zdá se, že lépe přiléhá ke kostem. Začne se objevovat skutečný výraz tváře tam, kde byl zahalen nadměrným zadržováním vody a špatným krevním oběhem. Linie se stávají jemnějšími. Oči nabývají na jas, který obvykle mívají děti nebo mimořádně zdatní sportovci.

Ann Wigmoreová je jednou z největších západních reklam na tepelně neupravené potraviny. Je ředitelkou Hippokratova institutu zdraví v Bostonu, neziskové organizace, která učí lidi pěstovat a připravovat zeleninová jídla, aby dosáhli co nejlepšího zdraví. Wigmoreová, které je dnes přes sedmdesát, ale vypadá mnohem mladší, se živila jen syrovou stravou a ráda vypráví o svém omládnutí. Ve věku padesáti let byla nemocná, chronicky unavená a vypadala velmi staře. Začala experimentovat se syrovými potravinami a změnila svůj způsob života. Během krátké doby její únava a nemoc zmizely. Šedivějící vlasy začaly opět získávat původní tmavou barvu. Kůže se napjala, jako by se Wigmoreová podrobila liftingu obličeje. Cítila se plná energie a lépe, než kdy předtím v životě. I když někteří konzervativnější zastánci syrové stravy kritizují její vášně pro pšenici a podle nich příliš rigorózní představu o dobré stravě, není pochyb o tom, že její program omladil nejen ji samou, ale i tisíce dalších, kteří vyhledali její rady.

Omlazení, jehož lze dosáhnout pomocí syrové stravy, není povrchní, nepůsobí jen do hloubky tloušťky kůže. Dochází k němu i na fyziologické a biochemické úrovni. Většina testů použitých k hodnocení změn spojených se stárnutím – na obsah cholesterolu, lipidů a krevní tlak – odhalují změny k lepšímu. V evropských klinikách orientovaných na stravu se ukázalo, že strava s vysokým podílem syrových potravin je schopná léčit mnoho degenerativních nemocí spojených se stárnutím. Napravují se impotence a další sexuální dysfunkce, které se s věkem zvětšují. Ochablý sexuální zájem se obnovuje. Říká se také, že syrová strava snižuje závažnost stařecké demence.

Dokonalá strava pro dlouhověkost

Diety spočívající v příjmu čerstvé syrové zeleniny, ovoce, semen, ořechů a snad několika mléčných produktů a občasných kousků ryby nebo masa jsou nízkokalorické a obsahují málo proteinů. Význam této skutečnosti je značný. Jestliže většina vašich pokrmů je syrová, nepotřebujete tolik kalorií. Nemusíte jíst ani tolik, kolik potřebujete při „normální“ stravě. Částečně je to způsobeno tím, že strava bohatá na syrové potraviny obsahuje hodně vlákniny, a zčásti skutečností, že syrová strava nestimuluje trávicí systém a nenutí vás chtít jíst víc a víc. Výzkum stárnutí u zvířat ukázal, že díky nízkokalorické stravě se „normální“ zvířecí život prodlužuje o víc než 300 procent a podobně se snižují fyzické projevy stárnutí. Nízkoproteinové diety zabráňují narůstání toxického odpadu v pojivové tkáni.

V jedné věci se vědci zabývající se stárnutím nesporně shodují. Říkají, že laboratorní zvířata prožívají delší a zdravější život, jestliže je jejich strava bohatá na základní živiny – vitaminy, minerály, vlákninu, esenciální mastné kyseliny a tak dále – ale chudá na kalorie. Studie provedené v roce 1935 Clivem McKayem na Cornellově univerzitě ukázaly, že když jsou zvířata od odstavení živena méně než normálně, to znamená, když je jejich příjem kalorií záměrně omezován, přestože dostávají všechny živiny důležité pro zdraví a růst, jejich délka života se významně prodlužuje. Když byl McKayův výzkum poprvé publikován, vyvolal smíšené reakce vědecké komunity. Důkazy, že prodlužovat délku života u zvířat je možné a velmi snadné, probouzelo vzrušení, ale je etické pokoušet se stejným způsobem prodlužovat lidský život? Nebylo by správné záměrně dětem omezovat jejich příjem ka-

lorií. Koneckonců malé procento pokusných zvířat, asi 2 až 5 procent, při omezení kalorií v tak raném stadiu života zemřelo. Regulované množství kalorií během stadia rychlého růstu produkuje dokonale zdravá, i když poněkud malá zvířata. Není vyloučené, že by stejný postup mohl ohrozit vývoj mozku u dětí. A tak byly poznatky o McKayově práci o délce života u člověka nadlouho zameteny pod koberec.

Prodloužení života ve středním věku

V roce 1979 se dva vědci z Karolinské univerzity v Los Angeles zabývali délkou života a zjišťovali, zda by bylo možné prodloužit život zvířat „středního věku“, kdyby jim dávali stravu s nízkým počtem kalorií, ale bohatou na živiny. V pokusech, které po nich nedávno opakovali i další, Roy Walford a Richard Weindruch ukázali, že dospělá zvířata dosahují mnohem vyššího stáří, jestliže jsou neustále málo krmena. Některé z jejich myši žily o 40 procent déle než normálně a některé z ryb třikrát tolik než jiné ryby jejich druhu. Také si všimli, že u zvířat stravujících se při omezeném množství kalorií se degenerativní nemoci, jako jsou rakovina, nemoc ledvin a srdce, vyskytovaly méně často než u kontrolních zvířat krmených stejnou stravou, ale v množství podle jejich apetitu. Například u 50 procent myši z Walfordovy kontrolní skupiny se objevila rakovina, zatímco u skupiny s omezenou stravou rakovinu dostalo jen 13 procent myši. Australský výzkum stejného druhu ukázal ještě větší rozdíly: 65 procent kontrolních zvířat onemocnělo rakovinou, zatímco ze zvířat krmených omezenou stravou onemocnělo jen 15 procent. Omezená výživa má dále ten účinek, že pokud se degenerativní nemoc objeví, bývá to pozdější fází živo-

ta. Waldorfovy málo živené myši měly také menší ztrátu zbarvení a matnost srsti a suchost kůže než kontrolní subjekty. Bylo jasné, že příjem malého množství kalorií ve stravě prospívá jejich imunitnímu systému.

Jsou také důkazy, že málo živená zvířata zůstávají déle fyziologicky mladší. Hladiny krevního cholesterolu u normálně živených zvířat vzrůstají, u málo živených však k tomu nedochází. Rovněž změny v kontraktilitě zahřátého kolagenu (jeden z nejdůležitějších klíčů k rychlosti, jakou organizmus stárne) se u málo živených zvířat vyskytují mnohem později a probíhají pomaleji. Když Walford a jiní uvažovali o těchto výsledcích ve vztahu k lidem, dospěli k názoru, že strava bohatá na živiny, ale omezená co do kalorického obsahu, pravděpodobně povede k delšímu životu a zdravějšímu stáří. Walford nyní dodržuje sám nízkokalorický režim a stejně tak jeho kolegové. Dva dny v týdnu pije jen vodu a v dalších pěti dnech jí vysoce výživné pokrmy, ale s nízkou kalorickou hodnotou.

Kultury známé dlouhověkostí

Všechny lidské kultury známé dlouhověkostí – Hunzakutové, Gruzínci, východoindičtí Todové a yucatanští indiáni – se žijí nízkokalorickou stravou a stravou bohatou na pokrmy tepelně neupravené. Price navštívil tyto kultury „primitivní stravy“ ve dvacátých a třicátých letech 20. století a objevil u nich jen malý výskyt degenerativních nemocí. Je tedy strava s velkým podílem syrových potravin optimální stravou k prodloužení lidského života? Věříme, že to tak je. Je však ještě jeden důležitý prvek společný způsobu stravování u všech dlouho žijících lidí, prvek, který, jak se zdá, nevzali vědci při zkoumání vlivu

kalorií ve stravě v úvahu. Všechny tyto způsoby stravování jsou postaveny na nízkém obsahu proteinů. Toto poznání a skutečnost, že národy, jejichž příslušníci dosahují nejkratší délky života (průměrný věk mezi Laponci, obyvateli Grónska a Eskymáky činí 30 až 40 let), přijímají potravu s velkým množstvím živočišného proteinu, naznačuje, že strava určená ke zpomalení stárnutí by měla obsahovat velmi málo proteinu.

Proteinová hrozba

Tak zákeřné a ničivé jsou důsledky stravy s vysokým obsahem proteinu a tak rozsáhlý je výzkum, který to dokazuje, že je obtížné pochopit, proč dosud přežívá mýtus „hodně proteinu vám prospívá“. Přemíra proteinu je vímek předčasného stárnutí, a proto je těžké pochopit, jak někdo, kdo se o sebe dlouhodobě s plnou vážností stará, může pokračovat v přijímání velkého množství potravin bohatých na protein. Strava, která dodává více proteinu, než tělo potřebuje, skutečně způsobuje nedostatek mnoha základních vitaminů včetně vitaminu B6 a niacinu. Je rovněž odpovědná za vyluhování důležitých minerálů, jako jsou vápník, železo, zinek, fosfor a hořčík, z těla. A během přijímání proteinu se vytvářejí vedlejší produkty, z nichž některé, jako například čpavek, jsou toxické. Tyto toxické zbytky se ukládají v těle a vytvářejí podmínky pro vznik degenerativních nemocí – artritidy, aterosklerózy, nemoci srdce, rakoviny, dokonce i schizofrenie. Nadbytek proteinu určitě způsobuje raný a rychlý růst, ale je také příčinou raného a rychlého stárnutí a nemocí.

Jedním z nejnebezpečnějších vedlejších produktů proteinu je mastná voskovitá usazenina zvaná amyloid nacházející se ve velkém množství v tkáních těch, kteří se

přejí dají masem. Doktor P. Schwartz, profesor fyziologické patologie na Frankfurtské univerzitě a světový odborník na usazeniny amyloidu a jejich účinky, hovoří o amyloidu jako o „nejdůležitějším a možná rozhodující faktoru stárnutí“. Amyloid nejen zabraňuje správnému buněčnému metabolismu tím, že zasahuje do pohybu kyslíku a živin, ale také poškozuje buněčné membrány a DNA.

Kolik proteinu stačí? To je otázka, která vyvolává ostré diskuze i ve vědeckých kruzích. Představa, že mnoho proteinu je dobrá věc, vznikla na přelomu devatenáctého a dvacátého století, kdy Voit a Rubner doporučovali 120–160 g denně. Potom v roce 1905 Chittenden ukázal, že lze dosáhnout vysoké úrovně zdraví a vrcholných sportovních výkonů s méně než polovinou tohoto množství. Studie Hipsleyho a Oomena z roku 1969 vedly k závěru, že dobré zdraví je možné i při příjmu tak malého množství proteinu, jako je 15–20 g denně. Ralph Bircher, který tento hlavolam důkladně studoval 50 let, dává přednost 50–60 g proteinu. Říká, že je to spíš horní hranice a „poskytuje dost velké rozpětí pro chybu“. V Británii a ve Spojených státech se doporučení obvykle pohybují mezi 70 až 100 g denně, ale stále více expertů na výživu tvrdí, že to je příliš mnoho. Odborník na vztah mezi stravou a stárnutím dr. Myron Winick z Institutu pro lidskou výživu na Lékařské fakultě Kolumbijské univerzity soudí, že „doporučený denní příjem pro maximální ochranu proti stárnutí a degenerativním nemocem činí pro zdravé dospělé muže a ženy téměř v každém věku 56 g (muži) a 46 g (ženy)“.

Člověk konzumující stravu o vysokém obsahu syrových potravin však pravděpodobně potřebuje méně proteinu než ten, kdo se živí vařenou stravou. Nezáleží jen

na množství proteinu, ale také na jeho kvalitě. A kvalita proteinu ve smíšené rostlinné stravě, která dodává všech osm základních aminokyselin ve snadno vstřebatelné formě, je skutečně velmi vysoká. Dlouhodobý názor, že musíte jíst maso a vejce, abyste získali protein, je prostě nepravdivý. Jak říká Carl Pfeifer, autor knihy *Total Nutrition* (Celková výživa): „Panuje všeobecná víra, že jen maso dává protein a že zelenina se mu nemůže vyrovnat. Je to zcela chybný názor. Je to otázka kalorické hustoty. Porce brokolice má velmi vysokou proteinovou hodnotu v poměru ke spotřebovaným kaloriím. Je také výhodné, že kalorie zde doprovází velké množství vlákniny.“

Je čas jednat

Když zvážíme všechno, co je známo o stárnutí, a způsoby, jakými je strava může urychlit nebo zpomalit, zdá se být pošetilé nezačít jednat hned. Strava s vysokým podílem syrových potravin má málo kalorií, málo proteinu, ale je velmi výživná. A pokud se domníváte, že byste mohli mít potíže s omezením příjmu kalorií asi na 1600 až 2000 denně (to je množství, které doporučují Waldorfové a jeho kolegové), znovu vás ujišťujeme, že po několika týdnech konzumace syrové stravy začnete zcela přirozeně jíst méně. Syrovou stravou se budete cítit nasycenější, protože obsahuje mnoho vlákniny a plně vás uspokojí, pokud jde o základní živiny. Vaše tělo nebude neustále „volat po něčem dalším“. Ty hrozné touhy, které vedou k přejídání a obezitě, provázejí tepelně upravovaná jídla, ne syrovou stravu.

9. SYROVÁ STRAVA PRO ZEŠTÍHLENÍ

Při syrové stravě se snadno kontroluje hmotnost. Proto se každý, kdo má ve zvyku držet diety na zhubnutí a zase se od nich odvracet, a dosahuje proto jen dočasného „úspěchu“, potěší, když se dozví, že při dietě obsahující jen syrové potraviny většina lidí ztrácí průběžně hmotnost, aniž musí počítat kalorie. Stoletý dr. Norman Walker, jeden z amerických odborníků na využití syrových potravin k léčení, se k tomuto tématu vyjádřil takto: „Mohu popravdě říct, že každý člověk bez výjimky, kterého jsem poznal během posledních pětaticeti nebo čtyřiceti let a zúčastnil se tohoto programu (zcela syrová strava), byl nejen schopen vyřešit své problémy s nadváhou a zbavit se nemocí způsobených zanedbáváním vlastního těla, ale dokázal zabránit horším kalamitám, dokonce i když byla doporučena operace.“ Stejný názor má i jeho americký kolega dr. John Douglass, neúnavný experimentátor se syrovou stravou v posledních patnácti letech: „Mnoho let jsem bojoval s obezitou a byl jsem frustrován z léčení pacientů, protože se zdálo, že nic nefunguje – ani biologická zpětná vazba, ani hypnóza, ani diety nebo něco jiného. Potom jsem objevil potenciál nevařených stravy a zjistil jsem, že čím více nevařených pokrmů pacienti konzumují, tím méně dalšího jídla chtějí. Tato strava pacienty uspokojuje a díky ní ztrácejí nadbytečná kila.“

Obyčejné diety na zhubnutí jsou většinou nutričně chudé. Opakované zahajování takových diet a jejich opětovné ukončování, jak to mnoho těch, kdo chtějí zhubnout, dělá, vytváří subklinické nedostatečnosti vedoucí k nemoci, únavě a také ke „skrytému hladu“, který vyvolává

přejídání, špatné stravovací návyky a další přibírání na hmotnosti. U syrové stravy je to jiné. Hubnutí při syrové stravě potlačuje touhu po jídle, která způsobuje, že lidé tloustnou. Souběžně se zlepšováním způsobu výživy se podněcuje stále snižování nadváhy.

Tuk může být osudný

Všeobecně se ví a je to také vědecky podloženo, že tloušťka činí člověka náchylným k vážným nemocem – mimo mnohé jiné k ateroskleróze, nemoci srdce, vysokému krevnímu tlaku, cukrovce a rakovině. Je rovněž vědecky dokázáno, že čím jste tlustší, tím méně účinně vás váš imunitní systém chrání před infekcemi a předčasným stárnutím. Odborníci na syrovou stravu považují tuk za příznak nemoci, nemoci přímo vyplývající ze špatné výživy. Říkají, že konzumací syrové stravy se postupně zbavíte této nemoci a hmotnost se postupně pozvolna sama upraví. Konvenční medicína se samozřejmě raději dívá na tuk jako na selhání síly vůle.

Proč se tolik lidí přejídá, když jí tepelně upravené potraviny, zejména nezdravá jídla z rychlého občerstvení? Protože jejich strava je chudá na vitaminy, minerály a další základní živiny. Tělo v zoufalé snaze uspokojit své nutriční potřeby požaduje více a více kalorií. Přejídání produkuje více jedovatých zbytků, než se jich tělo dokáže zbavit, a tak je ukládá ve vrstvě tuku pod kůží, kde mohou nejméně škodit. Doktorka Kristine Nolfiová, zakladatelka Humlegaardenu, dánského předního zdravotního centra zdravé výživy, hovořila o nadměrné tukové tkáni v těle jako o „jedovaté usazenině v překyseleném organizmu“.

Přetížení trávicího systému

Tělo s nadváhou není jen deformované tělo s odulým vzhledem, ochablým svalstvem a tuhými usazeninami pod kůží, je to také tělo se zděděným sklonem ukládat tuk. A je to nutričně vyhladovělé tělo, přestože v průběhu let spotřebovalo spoustu kalorií. Jeho endokrinní systém, oběh, kosti a nervy jsou pod neustálým stresem. V důsledku přejídání, konzumace mnoha nutričně „prázdných“ potravin neboli potravin zbavených významných látek či příjmu malého množství nutričně silných potravin je trávicí systém tlustého člověka přetížen. Je nucen produkovat nadbytek trávicích šťáv, ale i tak má nedostatek důležitých enzymů potřebných k rozkládání potravy a poskytování živin buňkám. Bez ohledu na to, jaké množství se vkládá do úst, buňky chtějí být nakrmeny a osobu neustále pohání velká chuť k jídlu. Neustálé zatěžování trávicích orgánů může vést k překyselení žaludku a k dlouhotrvajícímu zánětu střev, což jen zvyšuje touhu po další potravě. Přetížený enzymatický systém může vést k alergiím na některé potraviny a v důsledku toho k subklinickému nedostatku vitamínů a minerálů, a to zase posílí začarovaný kruh skrytého hladu. Obézní osoba zná tento model velmi dobře – pocit, že musí jíst a jíst, protože ji nic neuspokojuje, ale když se nají, má dokonce ještě větší hlad. Pro tlustého člověka to je holé neštěstí.

Diety nefungují

Tukové buňky jsou mnohem méně aktivní než jiné buňky. Například spalují mnohem méně energie než svalové buňky. To znamená, že čím větší máte poměr tuku ke svalové hmotě, tím pomalejší je váš metabolismus. Tlustá osoba spotřebovává méně kalorií na kilogram tělesné

hmotnosti než osoba s normální hmotností. Proto může sníst velmi málo, a přesto neztrácí hmotnost. Omezení příjmu kalorií nemá příliš velký efekt, jste-li tlustí.

Nejnovější teorie o tom, proč tlustí lidé zůstávají tlustými, souvisí s tím, čemu říkáme „tukový bod“. Není to pevně stanovená úroveň, ale obvyklá úroveň tuku, na jakou je vaše tělo zvyklé. Hmotnost, kterou si vaše tělo udržuje, řekněme asi rok, určuje váš tukový bod. Vaše tělo si udržuje tuto obvyklou úroveň tuku na základě hormonálního přezkoumání svých tukových rezerv. Hormony, které vykonávají tuto práci prostřednictvím mozku, a jejich úroveň v krvi je v přímém poměru k množství uloženého tuku.

Tento tukový bod a silná touha po jídle, která je známkou špatného stravování, vyvolávají známý jev jedení z pocitu zklamání, nekontrolovaného jedení poté, co přestanete dodržovat dietu. Jedení z pocitu zklamání může posunout váš tukový bod výše, než kde byl před zahájením diety, protože jste upozornili své hormony na skutečnost, že tělesné rezervy tuku klesají. A proto přibíráte na hmotnosti ještě víc. Tímto způsobem se tělesná hmotnost postupně v průběhu let u většiny lidí zvyšuje. Když držíte dietu opakovaně, bojujete s jedním z nejvýkonnějších obranných mechanismů svého těla a prohrájete.

Řešením je spolupracovat s obranným mechanismem, nebojovat proti němu. Musíte postupně znovu nastavit svůj tukový bod tak, aby ztracené kilogramy zůstaly ztracené. Musíte pro to udělat tři věci.

- Zbavit se silné touhy po jídle tím, že tělu dáte všechny živiny, které potřebuje (je známo nejméně 50 základních živin, ale syrové potraviny jich obsahují mnohem více).

- Uklidnit podrážděný a příliš aktivní trávicí systém, aby se jeho funkce vrátila k normálu. Potom získáte vše, co potřebujete, z potravy, kterou jíte, a vyloučíte sžíravý hlad.
- Zbavit se nahromaděných usazenin toxinů a amyloidu, protože ty brání správné asimilaci a nepříznivě ovlivňují endokrinní a nervový systém.

Strava z dobře zvolených syrových potravin toto všechno zvládne a udělá to postupně, aniž musíte věnovat pozornost kaloriím a upozorňovat obranné mechanismy tukového bodu vašeho těla. Skvělé na hubnutí pomocí syrových potravin je také to, že nevypadáte vyčerpaně a sklésle. Kůže a svaly jsou pevné a celé tělo se podrobuje pomalému omlazovacímu procesu, který je téměř zářivý.

Další problém známý všem, kdo drží dietu, je podrážděnost. Náladovost a rychlé změny nálady jsou často způsobeny překyselením organismu. Jestliže máte v krvi hodně tuku, což se většinou stává, když držíte dietu a zbavujete se nadměrného množství tuku, vaše krev je kyselá. Většina potravin, z nichž se skládají běžné odtučňovací diety, bohužel také zvyšuje kyselost. Nevařené potraviny, zejména čerstvé ovoce a zelenina, mají protikladný zásaditý účinek. To znamená, že díky syrové stravě se při zbavování nadváhy cítíte klidnější, odolnější a méně unavení.

Vláknina bojuje proti tuku

Mnoho se v poslední době objasnilo o vlastnostech vlákniny v souvislosti s bojem proti tuku. Dozvěděli jsme se, že bychom měli posypávat cereálie, které jíme k snídani otrubami a jíst pečené fazole s celozrnným toastem. Nic-

méně vláknina v syrových potravinách je pro ty, kteří chtějí zeztlít, lepší než lisovaná vláknina v tepelně zpracovaných a konzervovaných potravinách. Na rozdíl od příslovečných pečených fazolí syrová strava vyžaduje hodně žvýkání a polykání, což je důležitý faktor při kontrole množství, které sníte. Syrová vláknina také dodává do vašeho žaludku objem vyvolávající pocit nasycení, a to vám rovněž pomáhá kontrolovat chuť k jídlu. A syrová vláknina putuje tlustým střevem rychleji než vařená. To znamená, že nebudete trpět „pocitem zablokování“, který mívají a dobře znají tlustí lidé, a ti, kteří se snaží zhubnout.

Vařená strava má tendenci nechávat na stěnách tlustého střeva hlenovitý povlak. Ten časem zvětšuje svou tloušťku a tvrdne, vypadá to jako omítka na stěně. Ta brání membránám lemuujícím střevo absorbovat živiny, jež se na cestě trávicím traktem již nevstřebaly. Hlen ve střevě zachycuje toxické odpady, které zvyšují úroveň toxinů v celém těle a zvyšují pocit únavy a skleslosti. Vláknina v syrové stravě toxické usazeniny jemně odstraňuje. Při konzumování syrových potravin není třeba jíst další vlákninu.

Syrové pokrmy řeší problémy s krevním cukrem
Mnoho lidí, kteří trpí nadváhou, mívají hypoglykémii neboli jsou suspektní diabetici a mají potíže se správným metabolizováním sacharidů. Únava a duševní deprese, které vyplývají z nízké hladiny krevního cukru, vás null popijet celý den kávu nebo jíst sladkosti, abyste se „udrželi v chodu“, předurčuje vznik cukrovky. Syrová strava to všechno může změnit. Její vysoký obsah vlákniny se sám ukázal jako důležitý faktor při normalizování meta-

bolizmu sacharidů a odstraňování neustálé chuti k jídlu. Proto se standardní dietní přístup k cukrovce rychle přeusouvá k větší konzumaci syrové potravy. Odborníci na syrovou stravu jako dr. John Douglass zjistili, že syrové sacharidy tělo snáší mnohem lépe než vařené. Nezpůsobují návykovou touhu po větším množství jídla, jakou zakoušejí hypoglykemici. Douglass stejně jako finský odborník A. I. Virtanen také věří, že enzymy v syrových potravinách hrají důležitou úlohu ve způsobu, jakým stimuluji úbytek hmotnosti, a využívají toho při léčení obezity.

Tajemství hubnutí pomocí syrové stravy

Přístup používající syrovou stravu ke ztrátě nadváhy funguje v souladu s přírodou, nikoli proti ní. Konzumace syrové stravy neznámá hladovění, znamená vysoký příjem živin a pomalé, trvalé a zdravé snižování nadváhy. Nemusíte počítat kalorie ani si kupovat speciální potraviny nebo odvažovat nepatrné porce na kuchyňské váze. Nemusíte mít pocit, že o něco přicházíte, když nejíte, a cítit se provinile, když jíte. Stejná syrová strava, která léčí rakovinu, cukrovku a artritidu na biologických klinikách v Evropě, dělá zázraky i s nadváhou.

Některé syrové pokrmy jsou zvlášť vhodné pro hubnutí. Jezte naklíčená semena a obiloviny (více o tom v příští kapitole), ideální základ hlavních jídel. Stejně tak působí čerstvé šťávy (více o tom rovněž v příští kapitole). Jsou skvělým způsobem rychlého zásobování organismu minerály. (Redukční diety s vysokým obsahem proteinů pravděpodobně nadělají víc škody na zdraví než jiné druhy, protože vyloučí z těla mnoho vzácných minerálů.) Pro hubnutí se doporučují zvlášť čtyři druhy šťáv: mrkvová, špenátová, z červené řepy a okurková. Připravte čerstvou

šťávu extrahovanou z mrkve a přidejte ji k menším množstvím ostatních tří druhů. Mrkvová šťáva je nejen lahodná. Je to také nejlepší prostředek k vyloučení toxinů z těla. Nemá konkurenci, pokud jde o schopnost zlepšit svalový tonus a zvýšit vitalitu. Vděčí za to pravděpodobně vysokému obsahu velkého množství důležitých minerálů, vitaminů B, C, D, E, K a beta-karotenu. Zdá se, že také obnovuje normální vnímavost nadledvin, když jsou postiženy stresem nebo obezitou.

Automatická síla vůle

Těm, kdo mnohokrát bojovali s přejídáním a prohráli, říkáme: „Nenechte se odradit.“ Představa, že budeme jíst tepelně neupravené potraviny nám připadala nemožná, dokud jsme si neuvědomily, že syrová strava posiluje naši vůli vydržet. Možná vám to připadá zvláštní, zejména když jste si vybrali přístup k hubnutí, který by se dal vyjádřit slovy „skřípej zuby a mysl na Twiggy“. Živá potrava vyzařuje zvláštní energii, která vás ovlivní fyzicky i duševně. Dá vám sílu, jasnost mysli, sebedůvěru a pocit pohody, budete chtít dělat vše, co je nejlepší pro vaše tělo. To je něco, co by žádné vařené potraviny ani žádné množství vitaminových pilulek a potravinových doplňků nikdy nedokázalo.

10. ZAMĚŘENO NA VÝHONKY A ŠTÁVY

Zelenina, která roste v každém podnebí, soupeří v nutriční hodnotě s masem, dozrává během tří až pěti dnů, lze ji sázet v kterémkoli dni v roce, nevyžaduje ani půdu, ani slunce, soupeří s rajčaty, co se týče obsahu vitamínu C, při přípravě nemá žádný odpad a lze ji vařit jen při malém množství tepla..." Takto popsal kdysi Clive McCay, profesor výživy na Cornellově univerzitě nakliččnou sóju. Prohlásil, že je to téměř dokonalá potravina.

Zahradnictví ve sklenici

Nakliččaná semena a obilí, pěstované ve sklenici na kuchyňském okně nebo ve větraném přiborníku, jsou nejbohatším zdrojem přirozeně se vyskytujících známých vitamínů. Pouhá polévková lžice semen tolíce seté vyprodukuje asi 1 kg výhonků. Výhonky mají různé tvary a barvy od drobných kadeřavých u zelené tolíce po oblé žluté kuličky cizrny. Běžnými semeny vhodnými pro klíčení jsou tolíce, fazole mungo, fazole aduki, pšenice, ječmen, pískavice řecké seno, čočka, hořčice, oves, semena dýně, sezamová semínka, slunečnicová semena a sójové boby.

Vzhledem ke skutečnosti, že ve výhoncích je vynikající rovnováha aminokyselin, mastných kyselin a přírodních cukrů s vysokým obsahem minerálů, jsou schopny samy udržet lidský organizmus při životě za předpokladu, že konzumuje směs několika druhů. Jsou také nejlevnější potravou. Jeden americký nadšenec vypočítal, že může zdravě žít a dobře prospívat díky stravě složené výhradně z výhonků za pouhých 25 centů denně. A v době, kdy

se většina zeleniny a ovoce pěstuje na uměle hnojených půdách a ošetřuje se hormony, DDT, fungicidy, insekticidy, konzervačními látkami a různými dalšími chemikáliemi, je pěstování výhonků doma ve sklenici čistým požitáním, svěžím, neznečistěným a během chvíle připraveným ke konzumaci.

Výhonky jsou v mnoha směrech dokonalým kompromisem mezi zemědělstvím dávno uplynulých let a mentalitou „pouhého doplnění vody“ konce dvacátého století. Stačí sklenice od marmelády, trochu čerstvé sladké vody a pár semen. Během tří až pěti dnů pak máte nádherný mini-les lahodné výživné síly. Takový je fantastický svět klíčků.

Výhonky zdaleka nejsou novým vynálezem potravinových ztřeštěnců a jakýchsi hippies. Jako kvalitní potrava jsou známy už téměř 5000 let. Zmiňují se o nich čínské texty z doby kolem roku 2939 př. n. l. Szekely, spoluzakladatel Mezinárodní biogenické společnosti, k nim našel odkazy napsané v Ježíšově době. Naklíčená semena jsou důležitou součástí stravy národa Hunzů v Himálaji, kteří se dožívají dlouhého věku. Koncem osmnáctého století Charles Curtis, chirurg Britského královského námořnictva, zaznamenal, že zatímco naklíčená semena lze použít k prevenci kurdějí, nenaklíčená nemají proti této nemoci žádnou léčivou sílu. Příčinou jsou zázračné změny, které se v semenech při klíčení odehrávají.

Malá dynama

Semeno je pokladnice latentní energie v podobě proteinů, tuků, sacharidů, vitaminů a minerálů. Jakmile je namočíme do vody, začnou se s nimi dít pozoruhodné věci. Dosud dřímající enzymy se stanou aktivními a začnou

rozkládat uložený škrob na jednoduché cukry, jako je glukóza a fruktóza, štěpí proteiny s dlouhými řetězci na volné aminokyseliny a mění nasycené tuky na volné mastné kyseliny. Některá semena způsobují nadýmání, když se jí nevyklíčená, ale tato jejich vlastnost v průběhu fermentace mizí. Aktivita enzymů v rostlinách není nikdy tak intenzivní jako v raném stadiu klíčení. Lékaři, kteří zařazují čerstvé výhonky do léčivé stravy, tvrdí, že vysoká aktivita rostlinných enzymů stimuluje k činnosti tělesné enzymy. Výhonky jsou v podstatě předtrávené a oproti semenům, z nichž vzešly, mají mnohonásobně větší nutriční účinnost neboli nutriční hodnotu. V jednotce hmotnosti poskytují více živin než jakékoli známé potraviny.

Experimenty ukazují, že hladiny proteinů s klíčením rostou a mění se poměr neesenciálních aminokyselin ve prospěch těch, které jsou pro tělo potřebné. Například při klíčení semen kukuřice se koncentrace lysinu a tryptofanu (dvou esenciálních aminokyselin, jejichž nízké hladiny v nenaklíčené kukuřici z ní dělají potravinu s nízkou kvalitou proteinů) zvyšuje, zatímco koncentrace prolaminu, aminokyseliny z hlediska výživy postradatelné, klesá.

Rovněž obsah vitaminů se v klíčících semenech neuvěřitelně zvyšuje. Například obsah vitaminu B2 v ovsu se začátkem klíčení zvyšuje téměř o 1300 procent, a než vyrostou první drobné lístky, dokonce o 2000 procent. Také obsah dalších vitaminů skupiny B se dramaticky zvyšuje, u biotinu o 50 procent, kyseliny pantotenové o 200 procent, pyridoxinu o 500 procent a kyseliny listové o 600 procent. Obsah vitaminu C v sójových bobech naroste během pěti dnů klíčení pětkrát. Pouhá lžice sójových vý-

honků obsahuje polovinu doporučené denní dávky vitamínu C. V naklíčené pšenici obsah vitamínů vzrůstá šestkrát: thiamin o 30 procent, B2 o 200 procent, niacin o 90 procent, pantotenová kyselina o 80 procent a biotin a pyridoxin na dvojnásobek. Nikde jinde v přírodě nenajdeme tak extrémně kvalitní výživu, navíc ještě velmi lacinou.

Protirakovinové faktory

Před mnoha lety zjistil Weston A. Price při studiu stravovacích způsobů různých primitivních kultur, mezi nimiž byla rakovina zcela neznámou nemocí, že mnohé z jejich potravin, například proso, granadila a meruňky, jsou bohaté na obsah nitrilosidů. Také tráva, na níž se pásli jejich dobytek a ovce, se vyznačovala vysokým obsahem nitrilosidů, a proto bylo na ně bohaté i maso a mléko, které poskytovaly.

Nitrilosidy jsou látky rozpustné ve vodě a ve velkém množství se vyskytují v rostoucích konečcích semen a v mladých výhoncích, v menší míře pak v těle zralých rostlin. Poprvé je izoloval mladý kalifornský lékař Ernst T. Krebs a jeho syn, biochemik Ernst T. Krebs mladší. Spor o to, zda nitrilosidy lze použít k léčbě rakoviny, dosud trvá. Mnoho lékařů orientovaných na biologii tvrdí, že nitrilosidy způsobují remise, a jejich ortodoxnější kolegové takové tvrzení odmítají jako absurdní. Nicméně je pravda, že se nitrilosidy hodně vyskytují ve stravě primitivních lidí, kteří netrpí žádnou formou rakoviny ani jinými degenerativními nemocemi. Doktor Alec Forbes z Bristolu je jedním z mnoha lékařů používajících výhonky bohaté na nitrilosidy u nemocných rakovinou. Bohatá na nitrilosidy, jak jsme již uvedly, jsou naklíčená zrna tolice, ta-

zoli mungo, fazolí aduki a čočky, obsahují jich o 50 procent víc než v nenaklíčeném stavu.

Proč mohou být výhonky účinné proti rakovině? Ernst T. Krebs jun. vysvětluje: „... když jsou v těle rozloženy, uvolňují dvě chemikálie... kyanid a benzaldehyd. Normální tělesné buňky se dokážou před těmito toxickými chemikáliemi chránit, ale rakovinné buňky ne... obě tyto chemikálie zabíjejí nechráněné rakovinné buňky... Přemýšlejte teď o stravě primitivního člověka. Spoléhal se silně na čerstvé šfavnaté výhonky trav, divokých luštěnin, prosa vikve, vlčího bobu, divokých fazolí a podobně. Obsah vitamínů v těchto rostlinách ve stadiu klíčení v porovnání se zralou rostlinou je až dvacetinásobně vyšší. Obsah nitrilosidů ve výhoncích některých trav a luštěnin často představuje až padesátinásobek hodnoty u zralých rostlin. Nitrilosidy a další vedlejší potravinové faktory, které se ve velkých množstvích vyskytují ve stadiu klíčení, mohou u dospělé rostliny úplně chybět.“

Další hlavní složkou ve výhoncích je samozřejmě chlorofyl. I o něm je známo, že má protirakovinové vlastnosti, jak zjistil dr. Chin-Nan Lai v Protirakovinovém centru Texaské univerzity, když vystavil bakterie karcinogenním chemikáliím za přítomnosti extraktů z výhonků pšenice, munga a čočky. V 99 procentech tyto extrakty vzniku rakoviny zabránily.

Uvolnění minerálů

Tělo může dobře vstřebat pouze minerály, které jsou součástí organických molekul. Bohužel vápník, zinek a železo v hráchu, fazolích a zrní mají tendenci vázat se na fytoovou kyselinu, s níž jsou nevstřebatelné. Proto odborníci na výživu někdy varují před konzumací stravy příliš

bohaté na fazole a semena. Fytin je důležitá složka mnoha semen, u některých jeho obsah dosahuje až 80 procent v nich obsaženého fosforu. Klíčení však obsah fytinu v semenech silně snižuje a minerály vázané na něj jsou pak využitelné. Zároveň v nich zvyšuje obsah žádoucích fosforových sloučenin, jako je lecitin potřebný pro zdraví nervů a funkci mozku. Lecitin má ovšem ještě další užitečné vlastnosti. Pomáhá rozkládat a dopravovat tuky a mastné kyseliny po těle, zabraňuje nadměrnému hromadění kyselých a zásaditých látek v krvi, podněcuje průstup živin buněčnou membránou a stimuluje vylučování hormonů.

Než opustíme téma výhonků, musíme se zmínit o mnoha pokusech, které ukázaly na značné omlazující účinky naklíčených rostlin. U zvířat výrazně ovlivňují stav kůže a kožешiny, čilost a různé fyziologické parametry.

Syrové šťávy pro zdraví a vitalitu

Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, ať je pijeme během krátkých půstů nebo jako součást stravy bohaté na syrové potraviny, už dokázaly své pozoruhodné vlastnosti. Švédský odborník na léčbu syrovými šťávami dr. George Lanyi, dlouholetý pracovník světoznámé Buchingerovy kliniky v Německu, tvrdí, že terapie se syrovými šťávami může úspěšně léčit srdce a krevní choroby, trávicí potíže, revmatismus, cukrovku, obezitu, ledvinové a kožní problémy a také psychické poruchy, jako jsou úzkost a nespavost.

Tradice léčení syrovými šťávami sahá do devatenáctého století, kdy se šťávy vymačkávaly z drčené a nasekané zeleniny přes mušelín, což byl namáhavý úkol. Průkopník syrové stravy Max Bircher-Benner učinil ze syrové

šťávy základ mnoha dietních programů. Max Gerson je používal jako významný prvek svého „jemného“ léčení rakoviny podobně jako většina dalších specialistů na léčení této nemoci, kteří se orientovali na výživovou terapii. I ve Spojených státech, kde představa většiny lidí o šťávě je taková, že je to něco, co si naléváme z konzervy, je pozoruhodná tradice léčení syrovými šťávami. Doktor Norman Walker, odborník na syrové potraviny a šťávy, rozřídil různé šťávy podle jejich nutričního obsahu a účinku na různé nemoci.

Přesto ortodoxní medicína vždy měla sklon odmítat tento druh léčení, nechtěla přijmout skutečnost, že šťávy mají užitečné léčivé vlastnosti. Nicméně náznak souhlasu byl patrný v publikaci britského Ministerstva zdravotnictví a Laboratoře pro služby veřejnosti vydané v padesátých letech. Píše se v ní: „Šťávy příznivě působí na zmírnění vysokého krevního tlaku, při kardiovaskulárních a ledvinových nemocech a obezitě. Dobrých výsledků bylo dosaženo při užívání velkého množství, až jednoho litru denně, při léčení vředových chorob trávicího ústrojí, a také při léčení chronického průjmu, kolitidy a toxémie žaludečního a střevního původu... Velká léčivá a ochranná schopnost šťáv způsobuje, že jsou velmi cenné při léčení hyperchlorhydrie (nadměrné produkce kyseliny chlorovodíkové v žaludku). K tomuto účelu se často používalo mléko, ale špenátová šťáva, šťávy ze zelí, kapusty kadeřavé a petržele jsou pro tento účel mnohem lepší než mléko.“ Tuto zajímavou informaci poskytl dr. H. E. Kirchner ve své knize *Live Food Juices* (Šťávy ze živých potravin). Americký lékař Kirchner se učil u Bircher-Bennera ve Švýcarsku. Používal syrové šťávy samy o sobě a v kombinaci se syrovými potravinami k léčení takových

různorodých postižení, jako jsou zraková nedostatečnost, artritida, dětská leukemie, anorexie a selhání ledvin.

Klinické studie provedené na Lékařské fakultě Stanfordovy univerzity ve čtyřicátých a padesátých letech dvacátého století se ukázaly natolik nezvratné, že je nebylo možné ignorovat, a ortodoxní názor se začal měnit. Stanfordští vědci potvrdili skutečnost, že šťáva ze syrového zelí léčí peptické vředy, přestože nedokázali označit vitamín nebo minerál s těmito účinky. Záhadný faktor byl pojmenován „vitamin U“. Pokud jde o léčivé vlastnosti jiných syrových šťáv, můžeme poukázat na neustálá klinická svědectví – trvajících téměř století –, že existují, i když vědeckých studií potvrzujících tuto skutečnost bylo provedeno jen málo. Mezi odborníky na rakovinu se rozšířuje povědomí, že čerstvá syrová zelenina může hrát pozitivní úlohu v prevenci rakoviny. I jedna z lékařských osobností nejzarytější konzervativního britského establishmentu nedávno mimo protokol poznamenala, že skutečně existují určité důkazy pro tvrzení, že pití mrkvové šťávy chrání proti rakovině.

Nedůvěra ze strany obecné lékařské komunity nemůže farmy zdraví a kliniky v západním světě zastrašit ani odradit od pokračování v léčení a omlazování klientů čerstvými syrovými šťávami. Stejně krátkodobé kúry může ovšem absolvovat doma každý, kdo má dostatečný zájem a vytrvalost. Vřele doporučujeme Kirchnerovu knihu na toto téma. Jednou z našich oblíbených šťáv je mrkvová s trochou jablečné a šťáva z jedné nebo dvou červených řep. Recepty na další šťávy a jejich léčivé vlastnosti uvádíme na str. 320.

Slavná Rohsaft Kur

Dieta se syrovými šťávami místo vody je pravděpodobně snadno dostupný silný krátkodobý lék na únavu a stres. Slavná Rohsaft Kur (léčba syrovou šťávou) se používá v mnoha předních světových lázních.

Standardní teorie výživy nebyly nikdy schopny úplně objasnit, proč výlučné pití ovocných šťáv po dobu od dvou dnů do několika týdnů dokáže takové zázraky, protože právě slovo „zázrak“ použili ti, kdo měli s Rohsaftem osobní zkušenost. K viditelným přínosům patří zmenšení počtu a hloubky vrásek na tváři, zpevnění tělesných kontur a zdravější stav a vzhled nehtů a vlasů. Mění se také určité fyziologické parametry. Máte-li vyšší krevní tlak, vysokou hladinu cholesterolu či kyseliny močové v krvi, Rohsaft je sníží.

Při vysvětlování příčin úspěšnosti diet se syrovými šťávami mnozí „seriozní“ odborníci často opakují ortodoxní teorie o stárnutí a o tom, jak je lze zpomalit. Připomeňme si, že na buněčné úrovni je příčinou stárnutí zpomalení normálních metabolických procesů v důsledku nahromadění odpadů a toxinů v buňce. Tyto odpady nejsou nezbytným výsledkem působení času, ale hromadí se v důsledku stresu, a díky nesprávné výživě. Má se za to, že dieta sestávající výhradně z čerstvě vymačkaných zeleninových a ovocných šťáv zabraňuje, aby se v buňce hromadily odpady a toxiny, které postupně otravují tělo a způsobují jeho předčasné stárnutí na buněčné úrovni. Pití šťáv spouští jakýsi jarní úklid, očistnou kúru, protože poskytuje trávicímu systému odpočinek a zdokonaluje schopnost těla zničit mrtvé, nemocné nebo poškozené buňky. Bohatá koncentrace živin ve šťávách rovněž posiluje tělesný imunitní systém.

Naše vlastní zkušenosti s dietami sestávajícími pouze z čerstvých zeleninových a ovocných šťáv jsou velmi dobré. Provozujeme je dva nebo tři dny, kdykoli se cítíme zvláště unavené nebo si potřebujeme pročistit hlavu či máme hodně práce a chceme se na delší dobu soustředit. Někdy se do dvoudenní diety pouštíme prostě proto, že je příjemné vnímat proces obnovování rovnováhy a posilování, který syrové šťávy v těle vyvolávají. Všem tuto dietu vřele doporučujeme.

11. JEN PRO ŽENY

Tepelně neupravené potraviny mají obrovský potenciál pro zlepšení kvality života ženy. Tato skutečnost je jedním z důvodů, proč mohou existovat výjimečně fit ženy zdravé, přestože produkují dražší potraviny. Dva týdny na syrové stravě způsobí, že žena vypadá o deset let mladší – tělo je pevnější, linie jemnější a pokožka, oči a vlasy září zdravím. Dva roky na stravě s vysokým podílem syrových potravin může úplně změnit tvar, texturu a fungování ženského těla. I typicky ženské problémy jako tvrdší celulitida, silná menstruace a návaly v menopauze lze stravou ze syrových potravin zmírnit. Nepotřebujete spoustu medikamentů, vodiček a zákroků plastických chirurgů, abyste vypadaly skvěle a také se tak cítily. Syrová strava to zvládne lépe.

Nutriční nedostatky u žen

Mnoho studií provedených v Británii a ve Spojených státech ukazuje, že neuvěřitelný počet žen trpí nutričními nedostatky. Při jednom tříletém výzkumném projektu

v Americe, o němž jsme se zmínily v 1. kapitole v souvislosti s průměrným zdravím, se zjistilo, že u žen je velmi rozšířen nedostatek vápníku a železa. Jedna ze dvou žen postrádala vápník a devět z deseti železo. A to je pravděpodobně velmi konzervativní odhad, protože úrovně hodnot u žen zapojených do studie se ani neblížily těm, které by odborník na výživu doporučoval každému, kdo se chce cítit a vypadat co nejlépe.

Mnoho žen konzumujících standardní západní stravu také trpí nedostatkem zinku, zvláště pokud užívají medikamenty. Zinek pomáhá zabraňovat striím po těhotenství, tvoření ošklivých vrásek nebo ztrátě hmotnosti. Běžný je rovněž nedostatek vitaminů. Částečně to lze napravit užíváním vitaminových tablet, ale mnoho lidí si neuvědomuje, že vitaminy a minerály jsou synergické, navzájem se ve svých účincích doplňují. Žádné vitaminy ani minerály samy o sobě příliš dobře nezpůsobí. Jestliže chcete vypadat co nejlépe, musíte mít dostatek *všech* základních živin. Průměrná strava je nenabízí v dostatečném množství, ani neumožňuje správnou rovnováhu vitaminů a minerálů, což jsou nutné podmínky pro dosažení dlouhodobého dobrého vzhledu. Čerstvé syrové potraviny, zejména naklíčená semena a zrní, které si můžete vypěstovat na okně vlastní kuchyně, a čerstvě vymačkané zeleninové a ovocné šťávy to dokážou.

Speciální živiny pro krásu

Určité vitaminy a minerály dostupné v mnohem větším množství v syrové stravě než ve stravě „normální“ jsou naprostou nezbytností pro zachování zářivých a silných vlasů, pevných nehtů a k ochraně pokožky před předčasným stárnutím. Například vitamin C a bioflavonoidy – ty

jasně zbarvené látky se zcela výjimečnými vlastnostmi pro zdraví a krásu žen – střeží zdraví kolagenu. Kolagen je vláknitý protein, který vaši kůži dodává pevnost a tvar. Vitamin C i bioflavonoidy obsahuje v dostatečném množství syrové ovoce a zelenina. Většina z nich, stejně jako jiné živiny rozpustné ve vodě, může být teplem naprosto zničena. Minerál zinek obsažený ve velkém množství v dýňových semenech a naklíčené pšenici je také potřebný k udržení zdravého kolagenu a k produkci nového. Ženy s nedostatkem zinku, a to je většina z těch, které přijímají standardní západní stravu (užívání antikoncepčních pilulek vše ještě zhoršuje), mají v době těhotenství sklon k tvorbě strií na prsou a břiše nebo ke ztrátě hmotnosti. Vitamin A vznikající v těle při dostatečném množství beta-karotenu z mrkve a čerstvé zeleniny pomáhá regulovat rovnováhu oleje v kůži.

Prostředky proti stárnutí

Vitamin A je důležitý prostředek proti stárnutí a působí také v jiných směrech. Stejně jako vitaminy E, C a některé vitaminy komplexu B je to přírodní antioxidant, což znamená, že je důležitý pro ochranu kůže – vlastně celého těla – před změnami způsobenými stárnutím. Antioxidanty se umějí vypořádat s oxidačními reakcemi způsobenými radiací, chemikáliemi a volnými radikály, které poškozují genetický materiál buňky, proteiny a lipidy. Právě tento druh poškození způsobuje rychlé stárnutí pokožky. Tepelně neupravené potraviny jsou také bohaté na enzymy, jako jsou superoxidová dismutáza a katalaza, které pomáhají proti poškozování buněk a stárnutí kůže volnými radikály.

Co dělat s celulitidou

Celulitida, ty ošklivé hrbolky na stehnech, hýždích a nadloktí, v lékařské profesi v Británii a Americe ignorované jako neexistující, ale ženami považované za velmi reálné a obtížně odstranitelné, se prostě při konzumování stravy s podílem nejméně 75 procent syrových čerstvých potravin neobjevují.

Francouzi, Italové a Němci uskutečnili mnoho výzkumných prací zabývajících se celulitidou. Poznali mechanismus jejího vzniku, specifické vlastnosti celulitické tkáně a účinné druhy léčení tohoto postižení. Vztah mezi tvorbou celulitidy a toxicitou těla objevili dva francouzští lékaři, L. Meus-Blatter a G. Laroche. Zjistili například, že zácpa, tedy neúplné odstraňování zbytků z tlustého střeva, ať máte jednu stolicí denně nebo ne, je u žen s celulitidou běžná. A totéž platí i o špatném lymfatickém odvodňování – špatném vylučování odpadů, které se nacházejí v prostorech mezi buňkami. Toto neúčinné odstraňování odpadních produktů metabolismu a toxinů absorbovaných ze životního prostředí předchází vzniku celulitidy.

Další vědci poukázali na vztah mezi celulitidou a špatnou funkcí oběhového systému. Mnoho žen s celulitidou trpí také nedostatečnou činností štítné žlázy a špatnou funkcí jater.

Cvičení a masírování kůže

Ženy postižené celulitidou považují za nemožné zbavit se jí, dokud významně nezmění svůj životní styl, to znamená, dokud obvykle neprovedou radikální změnu ve stravovacích návycích a nezačnou hodně cvičit.

Dvě věci ve spojení se syrovou stravou výrazně urych-

lují proces mizení celulitidy. První je pravidelné aerobní cvičení a druhou masírování kůže. Aerobní cvičení je tělesný pohyb vyvolávající intenzivnější činnost srdce a plic. Má-li však mít efekt, je nutné je provádět nejméně třikrát týdně vždy po dobu minimálně třiceti minut bez přerušení. Plavání, běh, jogging, tanec, cvičení na trampolíně, jízda na kole, práce na zahradě – to všechno přichází v úvahu. Masírování kůže je ověřená evropská technika k urychlení odstranění toxických zbytků nahromaděných v kůži a k povzbuzení lepší lymfatické cirkulace. Možná vás překvapí, že až třetinu tělesných odpadů lze odstranit kůží.

K masírování kůže potřebujete dlouhý kartáč z přírodních štětin nebo hrubou konopnou rukavici. Najdete je ve většině dobře zásobených drogerií a v obchodech se zdravou výživou. Kartáčujte celý povrch těla kromě obličejů. Začnete u nohou včetně chodidel a přecházejte vzhůru po přední i zadní části nohou rozmáchlými tahy. Masírujte ruce od dlaní vzhůru přes ramena, potom pokračujte v masáži zad a hýždí. Přední část trupu – břicho, hrudník a krk – masírujte poněkud jemněji. V oblasti břicha používejte kruhový pohyb ve směru hodinových ručiček. Až si vaše tělo na masáž zvykne, zesilte tlak na kartáč. Maximálního přínosu dosáhnete následnou teplou sprchou. Po prohřátí těla zavřete teplou vodu a po dobu maximálně 30 sekund se sprchujte studenou vodou. Pak vystupte ze sprchy, dobře se osušte a udržujte se v teple.

Stimulování lymfatického systému

Lymfatický systém vašeho těla je jakási služba zajišťující svoz metabolického odpadu na metabolické smetišť. Pomáhá zbavovat se mrtvých buněk, odpadů z procesu lá-

kové výměny, patogenních bakterií, cizorodých látek a dalších nahromaděných škodlivin. Na rozdíl od oběhového systému, v němž cirkulaci krve zajišťuje činnost srdce, lymfatický systém nemá žádné takové čerpadlo. Plazma prosakující stěnami kapilár se shromažďuje v tkáních a pak pomalu vstupuje do lymfatických kanálů – drobných cév s vnitřními jednosměrnými záklopkami pro dopravu lymfy spolu s malými částicemi cizorodého materiálu, odpadu a mrtvých bakterií, které shromáždila, přes lymfatické uzliny zpátky do krevního řečiště.

Pohyb lymfy zajišťují dva procesy. Jinak normální stahy a uvolňování svalů při motorické činnosti a gravitace. Stimulování tkání pod kůži pravidelným masírováním a kartáčováním podněcuje účinné lymfatické odvodňování. Je to mimořádně účinná technika pro čištění lymfatického systému a odstraňování odpadního materiálu z buněk v celém těle, v případě jedince postiženého celulitidou čistí i prostor mezi buňkami, kde se zadržuje ztvrdlá pojivová tkáň a kde se vytvářejí kapsy z vody, toxinů a tuku. Ty pak dávají kůži vzhled pomerančové kůry. Díky hojnému cvičení, kartáčování kůže a syrové stravě tyto kapsy mizí. Cvičení a masírování kůže kartáčem vytváří potřebné podmínky pro obnovení lymfatické cirkulace a syrová strava omezuje množství toxinů, s nimiž se tělo musí vypořádat, a podněcuje vylučování těch, které se už v tkáních nahromadily. Surová strava také zvyšuje úroveň vitality buněk v celém těle, a tak odstraňuje městnání jako příčinu celulitidy.

Surové pokrmy však mají ještě další, přímý účinek na celulitidu. Posilují stěny nejtenčích vlásečnic, kapilár, a redukují tak množství krevní plazmy, která jimi proniká do prostorů mezi buňkami, což podněcuje vznik celu-

litidy. Tento jev objevil italský biochemik S. B. Curry z Milánské univerzity při zkoumání stehenní tkáně čtyřtuctů žen různého věku, pocházejících a z různých zeměpisných šířek, a srovnával je se stehenní tkání žen s celulitidou.

Každá žena s celulitidou by měla posilovat svoje kapiláry. Opět je to otázka kolagenu, protože to je jejich stavební materiál. Měla by se také zaměřit na stravu, konzumovat nejméně 75 procent potravin v syrovém stavu, denně sníst nejméně dva nebo tři kusy citrusových plodů (pomeranče, mandarinky, grapefruity, citrony) s co největším množstvím dřeně, protože dřev pod kůrou obsahuje vysoké koncentrace bioflavonoidů. Síla kapilár je rovněž významným faktorem při menstruačním krvácení.

Kratší „čas měsíce“

Ženy při přechodu na maximální podíl syrové stravy často sdělují, že se jejich menstruační problémy jako otékání, předmenstruační napětí a únava po dvou nebo třech měsících zmenšují. U některých je zlepšení tak dramatické, že si své periody neuvědomují, dokud nepřijdou. Toto jsme zjistily na vlastní kůži a nejprve jsme si myslely, že jsme výjimkou. Avšak mnohé další ženy nám při rozhovorech sdělily, že mají podobnou zkušenost. Silné menstruační se vlivem syrové stravy stávají slabšími, pokud dříve trvaly šest nebo sedm dnů, zkracují se na jeden nebo dva. U některých žen, zvláště těch, které neji maso, mléčné produkty nebo velké množství ořechů, menstruační dokonce mizí úplně. Zajímalo nás vysvětlení tohoto jevu.

Britský gynekolog C. Alan B. Clemetson, nyní působící ve Spojených státech, se o možnost regulace menstruačního

ho toku látkami, které se vyskytují v potravinách, začal poprvé zajímat potom, co mu jedna mladá italská pacientka řekla, že dokáže omezit nadměrné menstruační krvácení pojidáním citronů. V její rodné vesnici to byl obvyklý lék na tento problém. Překvapený Clemetson nedokázal potlačit svou zvědavost a zájem.

Spojení s bioflavonoidy

O mnoho let později měl Clemetson příležitost studovat vztah mezi hladinami citrusového bioflavonoidu v krvi a menoragii (velmi silnou menstruací). Při svém výzkumu dospěl ke třem poznatkům. Za prvé, tloušťka kapilár v ženském těle se zmenšuje každý měsíc těsně po ovulaci a znovu pak několik dnů před menstruací. Za druhé, ženy se silnou menstruací mají oproti ženám s normální menstruací výrazně menší tloušťku kapilárních stěn. Za třetí, dávky citrusových bioflavonoidů a vitamínu C přijímané po dobu tří nebo čtyř měsíců významně redukuje nadměrné krvácení u většiny testovaných žen. Po dokončení studie navrhl svým pacientkám, aby jedly tři pomeranče denně s velkým množstvím dřeně, protože právě v ní jsou bioflavonoidy obsaženy. Mnoho z nich zjistilo, že tato dieta jim zajistí lehčí menstruace.

Zdá se, že některé bioflavonoidy jsou estrogenní, nebo-li napodobují některé účinky ženského pohlavního hormonu estrogenu včetně schopnosti posilovat křehké stěny kapilár. Hladiny estrogenu jsou nejvyšší v ovulaci (přibližně 10 dnů po skončení menstruace) a znovu o sedm dnů později. V té době estrogen nahrazuje bioflavonoidy ve stěnách kapilár dělohy. Při nejvýraznějším poklesu hladiny estrogenu, k němuž dochází tři dny po ovulaci a poté opět těsně před menstruací a během ní, bi-

oflavonoidy znovu vstupují do kapilárních stěn, odkud vymizel estrogen, a částečně je zpevňují. Do určité míry tak kompenzují nedostatek estrogenu a snižují menstruační tok. Pokud by u ženy nedocházelo ke kolísání hladiny estrogenu, neměla by menstruaci. Jen pokles hladiny tohoto hormonu způsobuje narušení stěny dělohy a krvácení.

Vitamin C popsany účinek bioflavonoidů výrazně doplňuje, ale pro případ, že vás ovládne pokušení zajít do nejbližšího obchodu se zdravou výživou pro potravinové doplňky a nahradit jimi zvýšený příjem čerstvých syrových potravin, vězte, že podle výsledků několika studií čistá kyselina askorbová (vitamin C) není na rozdíl od ovoce a zeleniny s obsahem tohoto vitamínu účinná v léčbě křehkosti a propustnosti kapilár. Bioflavonoidy v potravě významně posilují mnohé z vlastností vitamínu C, které jsou prospěšné pro ochranu zdraví. Rovněž zlepšují schopnost těla ukládat vitamin C.

Estrogeny v syrových potravinách

Clemetson také studoval šestatřicet dalších běžně konzumovaných potravin – různých druhů ořechů, zrní, ovoce a zeleniny – aby se přesvědčil, jestli účinky některých z nich se nepodobají estrogenu. Kladl si otázku: Jsou některé z nich schopné vyvolat změny, k nimž dochází při podávání samotného hormonu? Objevil, že mandle, kešu, burské oříšky, oves, kukuřice, pšenice a jablka tuto schopnost mají. Když těmito potravinami krmil svá pokusná zvířata, rostla hmotnost dělohy, zvyšoval se objem kapaliny obsažené v děložních stěnách a počet zrohovatělých buněk ve vagině. Jiní vědci pozorovali podobné mírné hormonální účinky při konzumaci syrových potravin. Po

hlubším porozumění tomuto jevu se možná zvláštní léčba pomocí stravy stane užitečnou alternativou terapie nahrazování estrogenu během menopauzy a po ní.

Karoten a zastavení menstruací

Amenorea (absence menstruací) u žen s neobvyklými stravovacími návyky byla často připisována vysokým hladinám karotenu ve stravě. Karoten je „polotovar“ vitamínu A, který se na něj mění na během trávicího procesu. Mrkev, špenát a další zelenina obsahují velké množství karotenu.

Medicína dávno zaznamenala, že u lidí, kteří přijímají mimořádně velká množství karotenu, se někdy objevuje změna v odstínu pleti. Má zlatý nádech, vypadá, jako by byla mírně opálená. Tento jev známý jako karotenémie byl poprvé popsán v roce 1904 v časopise *British Medical Journal*. Zdá se, že nemá žádný vliv na tělesné zdraví kromě celkového posílení imunitního systému. Karotenémie je tak neškodná, že se karotenové tablety v některých zemích podávají jako umělý způsob opalování.

Tým vědců z oddělení porodnictví a gynekologie na Rutgersově univerzitě v New Jersey nedávno studoval skupinu žen, u nichž se projevila karotenémie i amenorea. Chtěli zjistit, jestli existuje přímý příčinný vztah mezi přijímáním karotenu a zastavením menstruací. Stravu těchto žen tvořila převážně syrová zelenina, včetně spousty mrkve. Žádná z nich nejedla červené maso, ale některé konzumovaly ryby a kuřata. Vědci byli opatrní při zdůrazňování faktu, že zdravotní stav všech těchto žen byl výborný. Amenorea je podle všeho nijak nepříznivě neovlivnila. Co se stalo, když byl z jejich stravy vyloučen karoten? Ženám, kterým se podařilo vyloučit ze stra-

vy potraviny bohaté na karoten a nahradit je jinými se zanedbatelným obsahem této živiny, se menstruační krvácení vrátilo. A ty z nich, které se rozhodly vrátit ke své původní stravě bohaté na karoten, menstruace opět vymizely.

Příčinný vztah mezi vysokým příjmem karotenu a amenoreou je tedy zcela nepochybný. Ale co z toho pro nás vyplývá? Působí karoten proti účinkům estrogenu? Víme, že při setrvalých hladinách estrogenu, ať vysokých či nízkých, menstruace ustávají. Ať jsou mechanismy, jimiž karoten u některých žen konzumujících potravu bohatou na syrové potraviny vyvolává amenoroální efekty neboli zmenšování a případné vymizení menstruačního toku, jakékoli, karoten nemá žádné nepříznivé důsledky, pokud jde o plodnost a početí.

Z toho všeho tedy plyne, že syrové potraviny obecně a některé zvláště, zejména takové, které jsou bohaté na bioflavonoidy, vitamin C a karoten, snižují menstruační tok a zmírňují další nepohodlí spojené s menstruačním cyklem.

Evoluční poznámka pod čarou

Jedno ze zcela mimořádných tvrzení žen, které se živi pouze syrovou stravou, což jim pravděpodobně rychleji než cokoli jiného vynese pověst bláznů, se týká menstruace. Podle nich to není přirozený jev, za jaký ji máme. Vědci zabývající se zkoumáním primátů poukázali na skutečnost, že opice ze starého světa nemenstruují, zatímco jejich vyšší příbuzní pavíani ano. Nicméně samice pavíánů, jsou-li krmeny pouze zeleninovou stravou, přestávají menstruovat. Znamená to, že u Homo sapiens, nejvyššího primáta, je menstruace jedním z důsledků vše-

žravosti, která nahradila vegetariánské stravovací způsobem nižších opic? To je zajímavá otázka. Pokud by se dokázalo, že menstruace je důsledek stravy, zaradovalo by se mnoho bojovnic za zrovnoprávnění žen, které považují menstruaci za jednu z mnoha překážek osvobození žen. Postavilo by to rovněž na hlavu celý náš názor na ženský sexuálně-reprodukční cyklus.

Objev, že strava s vysokým podílem syrových potravin může pomoci ženám trpícím některou z typicky ženských potíží, je příliš významný, aby se ve zkoumání tohoto jevu nepokračovalo. Pokud jde o celulitidu a celkový vzhled, byly přínosy syrové stravy dobře prozkoumány a stojí za to jich využít.

12. POZVEDNUTÍ MYSLI

Strava s vysokým podílem syrových potravin zlepšuje náš fyzický zdravotní stav, zvyšuje naši životní sílu a energii, a tím zlepšuje naše pocity projevující se navěnek.

Ještě důležitějším účinkem této stravy je způsob, jak se cítíme „v sobě“. Jedním slovem báječně.

Jako první změny na sobě jsme si všimly, že ty opakované pocity ztráty odvahy, které se objevovaly z ničeho nic, začaly být méně časté. Nyní jsou mimořádně vzácné. Naše procesy myšlení se zdají být mnohem jasnější. Místo toho, abychom se dostávaly do emocionálních potíží, když se objeví neshody s jinými lidmi, dokážeme se na problém podívat s odstupem. Už se tak moc neztotožňujeme s tím, co si myslíme – cítíme se méně ohrožené někým, kdo s námi nesouhlasí. Také když jedna z nás (Les-

lie) musí vystoupit před mnoha posluchači, cítí se rozumně uvolněná a sebejistá, zatímco dříve byla nervózní a soustředěná na sebe. Pramení to hlavně ze skutečnosti, že teď přemýšlí mnohem snadněji než dříve. Druhá partnerka (Susannah) trpěla slabšími záchvaty deprese, aniž k tomu má nějaké zvláštní důvody. Po několika týdnech stravy s velkým podílem syrových potravin zmizely. Ovšem stačil víkend, kdy se vrátila ke starému způsobu stravování, a špatná nálada se opět objevila.

Biochemický klíč k vyrovnané náladě

Obě zjišťujeme, že syrová strava nás udržuje v mnohem vyrovnanější náladě. Dodává nám pocit fyzické a psychické rovnováhy, jakou jsme dříve neznaly. Život při stravě s vysokým podílem syrových potravin není nekoječnou houpačkou nálad, jak jsme to kdysi prožívaly. Přemýšlíme, jestli mnohé negativní pocity, které občas zažíváme všichni, nejsou původem ani tak psychické jako fyziologické nevyrovnanosti a známkou toho, že tělesný chemizmus není v rovnováze a hromadí se v nás toxiny. Podle našich zkušeností platí, že čím déle budete dodržovat dietu s vysokým podílem syrové stravy, tím pozitivnější vnitřní pocity o sobě a životě vůbec budete mít.

To neznamená, že teď žijeme v nějakém pozeňnaném stavu změněného vědomí jako bytosti z růžovějšího světa. Zdaleka ne. Jsme *angažovanější*. Máme více energie a pocítujeme více radosti z věcí kolem nás, od nové květiny za oknem po román nebo hudební skladbu.

Plnění plánu

Pomalou jsme si uvědomovaly, že pokus s konzumací jídel obsahujících hodně syrových potravin, který jsme naivně zahájily, se svými účinky ukázal být rozsáhlejší, než jsme si kdy představovaly. Začaly jsme chápat, jaké by to mohlo být. Podobný stav kdysi charakterizoval dr. Ralph Bircher, když o Bircher-Bennerovi, který věřil, že syrové potraviny mohou nejen vyléčit jeho pacienty z nemoci, ale že také tvoří významnou součást systému sebeuvědomování a samoléčení a mohou jim tedy v každém myslitelném směru prospět v úsilí naplnit individuální potenciál, řekl: „... inicioval školu medicínského myšlení, léčeni a představy, kterou měl a dosud má, pacienta jako nedělitelného celku, jako psychofyzické osobnosti směřující k tomu, aby co nejlépe realizovala své schopnosti a původní „plán“, který dostala v době svého stvoření...“ Strava s vysokým podílem syrových potravin pomáhá lidem splňovat jejich potenciál v každé oblasti života.

Ale znovu vyvstala stejná otázka: proč? Proč by měla poměrně nepodstatná změna ve způsobu života vyvolat tak zásadní změnu v našich pocitech? Proč bychom se díky ní měli lépe vypořádávat se stresem, pociťovat menší únavu a dokonce (jak jsme zjistily po několika cestách přes Atlantik) být schopny vyhnout se mnoha nepříjemným stavům, které nás obtěžovaly při cestách přes několik časových pásem?

Syrová strava vítězí nad únavou

Chronická únava charakterizovaná podrážděností, letargií a pocitem nespokojenosti téměř se všim si vysloužila označení „mor moderní civilizace“. Podle jednoho vtípu 99 procent práce na světě dělají lidé, kteří se necítí ve své

kůži. Ale jen u 20 procent z lidí, kteří navštíví lékaře a stěžují si na únavu, se zjistí nějaká konkrétní příčina. Anémie je jednou z nejběžnějších zjistitelných příčin únavy. Dalšími mohou být nedostatečná produkce některých hormonů (jako u cukrovky, snížené činnosti štítné žlázy a hypopituitarizmu, což je nedostatečná činnost hypofýzy), chronická infekce a někdy nemoc srdce, zvláště jde-li o poškození či vrozenou vadu chlopně, což srdci zabráňuje dodávat do oběhu dostatečné množství okysličené krve. Avšak zbývajících 80 procent chronicky unavených lidí se od lékaře dozví, že podle laboratorních testů a rentgenů jsou v pořádku. A tak odcházejí domů stejně unavení, jak přišli.

Hlavní příčinou únavy bývá nedostatek minerálů draslíku a hořčíku. Naše strava s vysokým obsahem syrových potravin je bohatá na čerstvou zeleninu a výhonky a také na chlorofyl, a proto i hořčík, protože chlorofyl se soustřeďuje kolem hořčíkového jádra. Je také na rozdíl od průměrné západní stravy bohatá na draslík. Každé dlouhodobé fyzické úsilí vyžaduje značné zásoby draslíku.

V šedesátých letech 20. století americká lékařka dr. Palma Formicaová chtěla vědět, jaký účinek mají doplňky hořčíku a draslíku na únavu. Do pokusu zapojila stovku dobrovolníků, 84 chronicky unavených žen a 16 stejně postižených mužů. Po dobu pěti nebo šesti týdnů jim podávala zvláštní dávky draslíku a hořčíku. Své nálezy pak zhodnotila takto: „Změna byla překvapující. Začali být čilí, veselí, živí a energičtí a jejich chůze byla hbitá. Tvrdili, že je spánek osvěžuje, což se jim nestávalo už řadu měsíců. Někteří podle vlastních slov vystačili se šesti hodinami spánku, zatímco dříve se necítili odpočinutí ani po dvanácti a více hodinách. Ranní únava úplně zmizela.“

Někteří z manželů volali a oceňovali fyzické zlepšení a s ním související zvýšení emocionální pohody svých partnerek a partnerů. "Osmdesát sedm ze sta dobrovolníků pocítilo zlepšení, přestože někteří z nich trpěli ochromující únavou už dva roky i déle.

Na odbourávání únavy a zlepšování psychického stavu pomocí stravy s vysokým podílem syrových potravin se vedle zvýšení obsahu hořčíku a draslíku podílí i ovlivnění hladiny krevního cukru. Dnes je běžný názor, že funkční hypoglykémie (nízké hladiny cukru v krvi) je velmi rozšířená, a právě ona je zodpovědná za únavu uprostřed odpoledne a v podvečer. Přepadá mnoho lidí, a ti ji pak zahánějí silnou kávou a sladkou svačinou, „aby mohli fungovat dál“. Nízké hladiny krevního cukru jsou pravděpodobně také příčinou mnohých pocitů špatné nálady a deprese. Doktor John Douglass a jiní doporučují diabetickým stravu s vysokým obsahem syrových potravin zejména kvůli schopnosti syrové vlákniny spolupůsobit při stabilizaci hladiny krevního cukru. Pomáhá však i lidem se stálými nízkými hladinami krevního cukru, u nichž odstraňuje náladovost a další symptomy charakteristické pro hypoglykémii.

Pomoc pro alergiky a drogově závislé

Další příčinou náladovosti mohou být alergie na potraviny. Není například nic mimořádného, když pšenice a mléčné výrobky způsobují katar, trávicí problémy a pocity chronické letargie a únavy. V populární a vědecké literatuře bylo napsáno mnoho o alergiích na potraviny a o speciálních protialergických dietách, režimech, v nichž jsou „obtěžující“ potraviny vynechávány. Málo lidí si však uvědomuje (i když Bircher-Benner objevil tento fakt před

více než 50 lety), že sklon k alergiím se významně snížil stravou založenou na vysokém podílu syrové zeleniny. To znamená veganskou stravou, v níž jsou maso, mléčné výrobky i vejce vyloučeny. Jiné alergie jako jsou kožní vyrážky, senná rýma a revmatické stavy lze také zmírnit dietou obsahující pouze zeleninu.

Odborníci na alergie H. Rinkel a T. Randolph a další psali hodně o aspektech návykovosti u alergií na potraviny. U osoby s alergií se skutečně vytváří silná touha přesně po té potravíně, na niž je alergická. Tato touha maskuje alergii za předpokladu, že tělesná odolnost je dost velká, ale jakmile odolnost zeslábně, objeví se všechny symptomy alergie. Douglass zjistil, že strava bohatá na syrové potraviny je účinnou zbraní proti alergiím a návykovosti, která ji doprovází. I běžné návyky, jako jsou kouření cigaret a pití alkoholu, ztrácejí po několika týdnech přijímání syrové stravy svou sílu. Douglass nejprve nechtěl věřit, že syrová strava snižuje chuť na návykové látky, ale jeho pacienti tvrdili, že po několika týdnech konzumace takové stravy jednoduše netouží po tolika cigaretách a nápojích jako dřív. Síla vůle s tím neměla co dělat. Douglass dospěl k závěru, že syrová strava musí nějakým záhadným způsobem dělat tělo citlivějším k tomu, co je pro ně dobré a co špatné. Experimentováním se specifickými surovinami a jejich účinky zjistil, že některé, jako například slunečnicová semínka, jsou zvlášť účinné při potlačování chutí spojených s návykovostí.

Slunečnicová semena proti nikotinu

Slunečnicová semena jsou skvělým zdrojem důležitých živin. Obsahují většinu vitaminů B, vitamin E a také mnoho esenciálních mastných kyselin a ve stejné hmotnosti

tolik železa a pětadvacetkrát tolik thiaminu (vitaminu B) jako steak. Douglass zjistil, že slunečnicová semínka jsou zvlášť prospěšná pro lidi, kteří se snaží zbavit se návyku kouření, a to v takové míře, že dnes doporučuje budoucím nekuřákům, aby nosili u sebe syrová semínka bez slupek a pokaždé, když se jim zachce zapálit si cigaretu, dali si jich pár do úst a žvýkali, dokud je chuť na cigaretu nepřejde. Tvrdí, že za několik týdnů touha po cigaretách a kouření úplně zmizí. Jak vysvětlit tento efekt boje Davida s Goliášem, skromného slunečnicového semínka proti obřimu nikotinu?

Zdá se, že slunečnicové semeno obsahuje složky, které napodobují účinky nikotinu a poskytují tak kuřákům něco z uspokojení, které milovníci cigaret hledají v nikotinu. Nikotin má na nervovou soustavu mírně uklidňující, sedativní účinek, a stejně tak působí i slunečnicová semena díky svému obsahu různých sedativních esenciálních olejů a spoustě vitamínu B, vždy dobrého na nervy. Nikotin spouští uvolňování glykogenu z jater a způsobuje dočasné zvýšení mozkové činnosti. Slunečnicová semena mají podobný účinek. Nikotin dále zvedá hladiny nadledvinových hormonů a semena slunečnice rovněž stimuluje nadledviny. Slunečnicová semena nejsou alergická a účinně narušují návyk kuřáka na nikotin, aniž jsou sama předmětem nového návyku.

V době stresu

Zvlášť oceňujeme i další charakteristiku našeho života se stravou bohatou na syrové potraviny – větší odolnost vůči stresu. Naše přizpůsobivost není určována nutností jezdit autem v dopravní špičce nebo zůstat vzhůru celou noc kvůli dokončení nějaké práce. Zdá se, že jsme schopny

přeřadit na vyšší rychlost nebo ubrat, kdykoli to od nás okolnosti vyžadují. Když jsme se ptaly různých odborníků na výživu na příčiny této pružnosti, řekli, že pravděpodobně spočívá v působení syrové potravy na kyselinozásaditou rovnováhu v těle.

Vyrovnaný tělesný chemizmus není pouze recept na zachování klidu a schopnosti se soustředit, je to základní podmínka udržení zdraví. Přemíra kyselosti se podílí na vzniku mnoha nemocí, zvláště artritidy a revmatizmu. Každá potravina je buď kyselinotvorná nebo zásadotvorná. Jestliže jíte hodně cukru, kávy, masa a dalších koncentrovaných proteinů a zpracovaných jídel vyrobených z bílé mouky, a na druhé straně jen malé množství čerstvé zeleniny a ovoce, vaše strava je převážně kyselinotvorná. Jedním z důsledků takového způsobu výživy je velký sklon ke stresu. Bývaly jsme dost popudlivé, kdykoli jsme přešly na „dobrou anglickou snídani“ z vajec, slaniny, toasty a kávy. Taková snídaneť vám „pomůže“ získat známý pocit nervozity, protože vaše tělo ve snaze nastolit porovnování kyselinotvorných látek rovnováhu vypotřebovalo zásoby zásadotvorných látek.

Bohužel sloučeniny, které tělo vytváří v reakci na stres, jsou také kyselé povahy, takže období stresu tuto rovnováhu ještě zvyšuje. Jak pro celkové zdraví, tak i pro získání protilátek proti stresu je proto důležité jíst hodně zásadotvorných potravin. Žádoucí poměr těchto látek ve stravě je 80 procent zásadotvorných ku 20 procentům kyselinotvorných potravin, tedy čtyři ku jedné. Jestliže víte, že budete vystaveni stresujícím situacím, tento poměr ještě změňte ve prospěch zásadotvorných látek.

Překonávání pásmové nemoci

Podle našeho názoru je nejnepříjemnější formou stresu, jehož příčině se nemůžete vyhnout, pásmová nemoc, kdy vnitřní biochemické rytmy po překročení několika časových pásem přestávají být synchronní. Samozřejmě k tomu nedochází, jestliže letíte na sever nebo na jih, ale pouze při letu na západ nebo východ. K symptomům pásmové nemoci patří zmatení, vyčerpanost během dne a nespavost v noci a onen hrozný pocit „vyšinutosti“, kdy přesně nevíte, kde jste. Po přechodu na stravu bohatou na syrové potraviny jsme si všimly, že tyto nepříjemné příznaky pocítujeme mnohem slaběji. To nás přimělo experimentovat před letem, během něho a po něm s různými druhy stravy, abychom zjistily, jak tento efekt ještě zvýraznit. Nakonec jsme dospěly k metodě v tomto směru pro nás obě téměř zázračné. Také jiní, kteří ji vyzkoušeli, hlásili podobnou úlevu od potíží spojených s překračováním časových pásem.

Postupujeme takto: Den před letem jíme jen lehce a pouze syrové potraviny, zejména zásadotvorné saláty a ovoce a vynecháváme ořechy a semena, které jsou spíš kyselinotvorné. V den letu nejíme vůbec nic, ale pijeme hodně vody, případně si do letadla vezmeme nějakou čerstvou ovocnou nebo zeleninovou šťávu. Takto dosáhneme dvou efektů – pomůžeme našemu trávicímu systému připravit se na změnu v časech, až začneme jíst po doletu a vyhneme se dost hrozným jídlům, která většina aerolinií podává. Další den jíme jen syrovou stravu a potom se vracíme k našemu normálnímu způsobu stravování, tedy ke stravě, v níž je 75 procent syrových potravin. V noci pak můžeme dobře spát, správně se orientujeme v čase a prostoru a jsme schopny produktivně pracovat – struč-

ně řečeno cítíme se víc jako lidé než jako vyždímané hadry na nádobí.

Je syrová energie klíčem k seberealizaci?

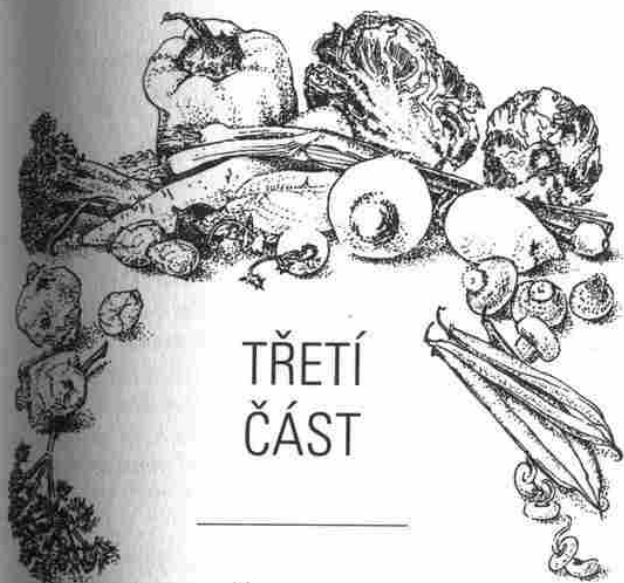
Před pěti lety by nás taková myšlenka upřímně rozesmála. Kladnou odpověď na položenou otázku bychom odmítly jako něco spadajícího zcela do oblasti fantazie nebo tvrzení nějaké podivné kalifornské sekty. Když jsme ovšem začaly experimentovat se syrovými potravinami a zjistily, jak na nás působí, probudilo to naši zvědavost. Probraly jsem řadu starých pojednání o vztahu mezi stravou a myslí od vědeckých učení, která tvoří základ indické tradiční ájurvédské medicíny, po Szekelyho překlady učení esejců. Vůbec nás nepřekvapilo zjištění, že většina těchto textů doporučuje pro zvýšení úrovně duševního a duchovního vědomí druh stravy velmi blízký té naší.

Kdybychom nečetly tolik vědeckých zpráv o pečlivě vedeném výzkumu, asi bychom byly stejně jako někteří naši přátelé v pokušení odmítnout pozitivní účinky syrových potravin jako další příklad efektu placebo – „trochu toho, co si představujete, že vám dělá dobře“. Ovšem klinické a experimentální důkazy, a jsou jich spousty, dokládají něco jiného. Účinky syrové stravy na tělo jsou záležitostí biochemie, nikoli představivosti, pokud ovšem i na krys, myši a morčata nepůsobí placebo. Hlásat něco takového se však zatím nikdo neodvážil.

Teď si tedy nejsme tak jisté. Opravdu cítíme, že strava bohatá na syrové potraviny nám umožňuje pracovat déle a efektivněji než dřív, jsme při jednání s jinými lidmi klidnější a ohleduplnější, zjemňují se naše smysly, takže prožíváme mnohem víc radosti z věcí kolem sebe? Naše od-

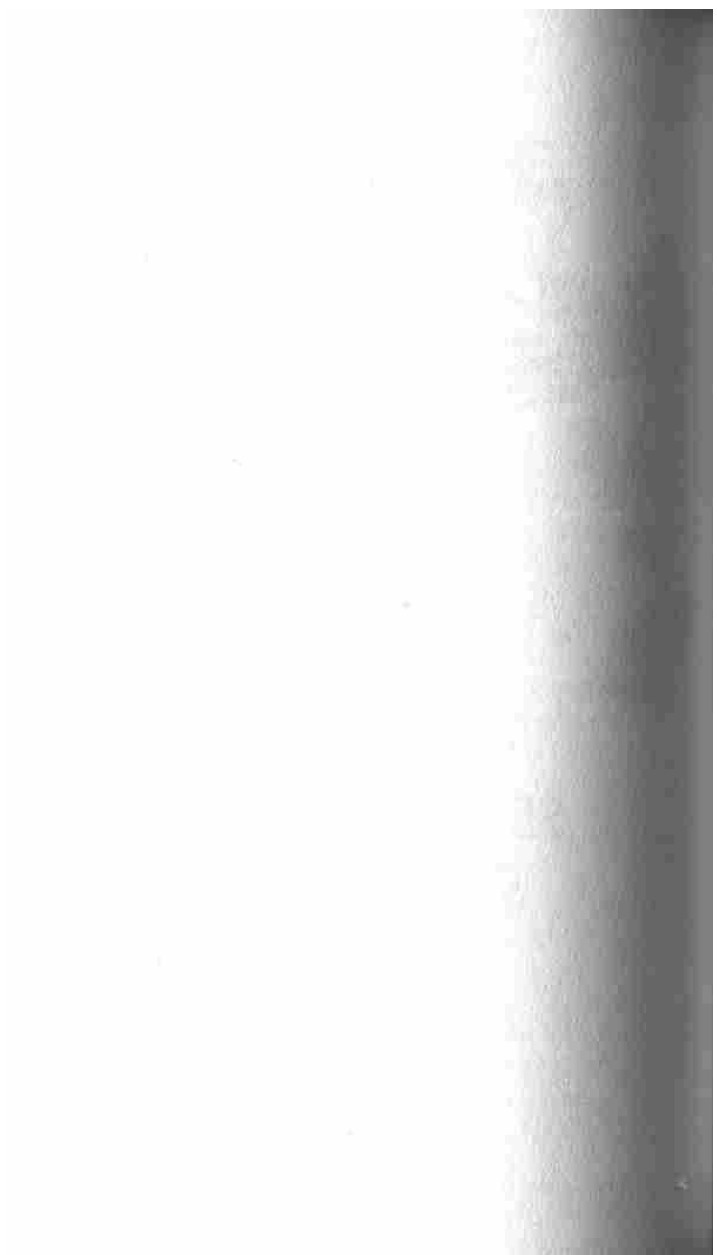
pověď je ano. Tvrzení Bircher-Bennera o tom, jak je taková strava důležitá pro seberealizaci a samoléčení, které „pomáhá pacientovi všemi myslitelnými způsoby – ne pouze odstraněním symptomů nemoci“, už nezní tak neuvěřitelně jako kdysi. Máme proto stále otevřenou mysl. Syrové potraviny opravdu pomůžou lidem využít všech možností, a to nejen k dosažení vynikajícího zdraví a skvělého vzhledu, ale také v mnoha dalších směrech. Domníváme se, že čas to všechno ukáže.

1. Introduction
2. Literature Review
3. Methodology
4. Results
5. Discussion
6. Conclusion
7. References
8. Appendix
9. Glossary
10. Index



TŘETÍ
ČÁST

ŽIVOT
SE SYROVOU
STRAVOU



13. PŘECHOD NA STRAVU BOHATOU NA SYROVÉ POTRAVINY

„Dieta s vysokým obsahem syrových potravin? Tu bych nikdy nemohla dodržovat!“ Uznáváme, bezesporu to zní dost zvláště. Ale většina lidí si neuvědomuje, že jakmile by jedli syrovou stravu, postupně by cítili, že taková strava obsahuje zvláštní druh energie, který při pravidelném dodávání svého příjemce tělesně i duševně mění. Přináší mu sílu, jasnost mysli, sebedůvěru a pocit pohody, a to ho přiměje dělat to, co je pro jeho tělo nejlepší.

Odhodláte-li se k tomuto kroku, zbystří to i vaše smysly, a tak se vám chuť, vůně, vzhled a textura jídel stane zdrojem rostoucího potěšení. Velký kus pizzy a bohatý čokoládový dort zanedlouho pro vás ztratí svou přitažlivost.

Způsob, jakým člověk vnímá většinu živých potravin ve srovnání s tepelně upravenými a jinak různě zpracovanými jídly rychlého občerstvení, můžeme vyjádřit následující analogií. Když vstoupíte do zakouřeného nočního klubu nebo na diskotéku, možná máte energii a cítíte se živě, ale spíš vás ovládl druh nervové frenetické hyperaktivity. To se stává při konzumaci stravy bohaté na proteiny, jakou obvykle rychlé občerstvení nabízí. Při procházce u moře nebo na horách cítíte jiný druh energie, radostné vzrušení – všechny buňky v těle jako by vyzařovaly život. To je účinek syrové stravy na vaše tělo. Konzumace syrové stravy není jen dieta, je to způsob života. Většina z nás má minimálně jeden z těchto cílů:

být šťastný
být zdravý

být krásný
 být štíhlý
 být fit
 zůstat mladý
 být úspěšný

I když je to zvláštní, strava s vysokým podílem syrových potravin vám pomůže dosáhnout kteréhokoli z těchto cílů. Často nám ve využití všech našich možností zabráňuje pocit vlastní negativity. Myslíme si, že štěstí a úspěch jsou vyhrazeny jiným a my jsme naopak odsouzeni k bídě a zoufalství. Detoxikační potenciál a vysoká nutriční hodnota stravy bohaté na syrové potraviny mohou změnit biochemizmus těla, zlepšit nejen váš fyzický stav, ale i vaše vyhlídky v životě. Pomůže odstranit pocity beznaděje a poskytne vám více tělesné a duševní energie ke splnění vašich nových ambicí. Strava s vysokým podílem syrových potravin není jen pro nemocné a nešťastné a byla by ostuda čekat s tímto zjištěním až na chvíli, kdy vás skolí nemoc nebo deprese.

Jsou samozřejmě i takoví lidé, kteří si nepřejí být zdraví, kteří dávají přednost pití a kouření, konzumaci nezdravých jídel a smrti v mladém věku. Takoví nepochybně sáhnou po knize s názvem *Sex, peníze a úspěch: Jak mít víc s menší námahou*, jejíž první vydání doplňovala malá pilulka! Tito lidé potřebují syrovou energii pravděpodobně nejvíce. Neuvědomují si, že jejich hlad po podnětech a senzaci je výsledkem špatného zacházení s vlastním tělem a jeho zneužívání. Zoufale potřebují vnitřní životní sílu, kterou strava s vysokým obsahem syrových potravin přináší.

Pravidlo 75 procent

Fanatizmus ve způsobu stravování uplatňovaný do té míry, že řídí váš život, je nezdravý. Způsob života se syrovou energií nemá co dělat se strádáním v důsledku toho, že si zakážete něco nebo všechno, co je vařené – už jen ze společenských důvodů by to bylo velmi obtížné dodržovat. Doporučený podíl 75 procent syrových potravin ve stravě není kompromis, ale realistický přístup. Zjistily jsme, že dieta, v níž jsou syrové potraviny zastoupeny ze 75 procent a zbytek tvoří tepelně upravená jídla připravená ze zdravých potravin, je nejlepší. Některá vařená jídla, pokud jsou rozumně připravená, mají značnou nutriční hodnotu a vnesou do vaší stravy rozmanitost. Je však důležité zdůraznit, že pokud jde o vaše hlavní jídla, měli byste dávat přednost potravinám syrovým před vařenými a každé jídlo by mělo začínat syrovým pokrmem.

Vařte, ale nespalujte!

Na stránkách 335–337 uvádíme seznam vařených jídel, která obvykle zařazujeme do naší převážně syrové diety. Zahřívání potravin nad 54 °C (bod varu je 100 °C) nevyhnutelně ničí jejich enzymy, ale při opatrném vaření lze zachránit většinu minerálů a některé vitaminy.

Nejhorsí, co můžete udělat se zeleninou, je vařit ji půl hodiny, dokud není rozvařená, vylít horkou vodu, v níž se vařila, do dřezu a zeleninu podávat. Kdopak chce použít dortový korpus bez dobrého obsahu? Nejlepší metodou přípravy zeleniny je vaření v páře. Voda z ní tak nevyplaví minerály a vitaminy a zelenina si zachová většinu barvy, tvaru a textury. Můžete si koupit kompletní hrnec na vaření zeleniny v páře přímo s vloženým košíkem nebo jen perforovaný kovový koš, který lze vložit do

hrnců všech velikostí. Nebo můžete improvizovat a vytvořit si vlastní hrnec na vaření v páře s kovovým cedníkem nebo sítím a pokličkou. Naplňte hrnec vodou do čtvrtiny, přiveďte ji k varu, vložte zeleninu (nakrájenou nebo celou) do košíku a vařte přikryté pokličkou. Zelenina se bude vařit jen pár minut, protože pára má vyšší teplotu než vařící voda. Jestliže musíte nějakou potravinu vařit, například rýži, použijte jen nezbytné nutné množství vody.

Rychle smaženou zeleninu připravujte za stálého míchání a skutečně tak rychle, aby neztratila příliš mnoho cenného obsahu. Měla by být křupavá, ne měkká. Předehřejte velmi malé množství olivového oleje v pánvi wok nebo v těžké pánvi na smažení, přidejte nakrájenou zeleninu a smažte tři nebo čtyři minuty za stálého míchání dřevěnou lžící. K rychle smažené zelenině se dobře hodí sójová omáčka. I při smažení jiných potravin používejte minimální množství oleje a nikdy jej nezahřívajte tak, aby se z něj kouřilo. Pamatujte si, že malé kousky potřebují kratší dobu smažení, a proto ztrácejí méně cenných živin než velké.

Veškeré maso, zvěřinu, ryby a drůbež byste měli tepelně zpracovávat co nejpomaleji, aby si zachovaly své šťávy. Zároveň se zachovají tímto způsobem i vitamíny a minerály. Nikdy nic nesolte před tepelným upravováním, protože sůl velmi účinně vyčerpává z potravin šťávy a minerály.

Žádný spěch...

Není nutné, abyste se do kompletní syrové stravy bláznivě hnali ve snaze vytěžit všechen přínos syrové energie. Oněch doporučených 75 procent syrových potravin

postací. A vězte, že je to způsob života, do něhož musíte vstupovat s úctou a rozumem. Jen málo lidí z těch, kteří konzumovali obvyklou západní stravu, zvládne náhlý přechod na stravu s výrazně převažujícím podílem syrových potravin bez nepříjemných důsledků. Jestliže dáte svému tělu *carte blanche*, abyste se zbavili všech toxinů a odpadů nahromaděných za dlouhá léta, tyto nežádoucí látky zaplaví krevní řečiště a způsobí stav, který lékaři orientovaní na výživu označují jako krize dynamického léčení. Ta může vyvolat bolesti hlavy a jiných částí těla, únavu a podrážděnost. Tyto očistné reakce mohou být podle stavu vašeho těla silné, mírné nebo téměř nepozorovatelné.

Syrové potraviny byste měli do stravy zařazovat pomalu. Začněte nahrazením jednoho z vašich normálních jídel vydatným čerstvým syrovým salátem a experimentujte s pitím zeleninových a ovocných šťáv či bylinných čajů místo kávy, čaje, alkoholu a nealkoholických nápojů. Postupně vylučujte podezřelé potraviny a omezte nestravitelné tepelně upravené potraviny (chléb, koláče, těstoviny), dokud nedosáhnete poměru 75 procent syrových potravin ke 25 procentům tepelně a jinak upravených potravin. Toto je nejlepší způsob, jak objevit přínos syrové energie.

Pokud však velmi toužíte změnit svůj způsob stravování a přejít na syrovou stravu a zažít její očisťující účinky co nejrychleji, zkuste desetidenní dietu se syrovou energií, kterou jsme nazvaly „Ověřte si to sami“. Mějte však na paměti, že je určena pro zdravé jedince. Máte-li však sebemenší pochybnosti o svém zdravotním stavu, poraďte se s lékařem.

Desetidenní dieta se syrovou energií „Ověřte si to sami“

Diety vždy začínají zítra. A zítřky začínají pozítří. Je těžké najít dietu, která vyhovuje vašemu dennímu režimu, a tak se dobrý záměr odkládá a odkládá, někdy navždy. Tato desetidenní dieta se syrovou energií je odlišná. Je navržena tak, aby se s ní začalo v pátek večer, pokračovala přes víkend a další týden do konce příštího víkendu. I když máte pracovní dobu od devíti do sedmnácti hodin nebo musíte nejméně jedno z hlavních jídel konzumovat v restauraci, můžete tuto dietu snadno dodržovat. Dieta „Ověřte si to sami“ je úvodem k radostem syrové stravy a také rychlým a efektivním způsobem, jak si vyčistit organismus a současně trochu zhubnout, protože tepelně neupravená jídla způsobují snižování nadváhy. Téměř jistě vám přinese pocit zdraví a pohody, jakým se těšíme díky jídlům obsahujícím převážně syrové potraviny.

Masírování kůže, o němž se zmiňujeme, je doplňková technika, která kompletuje očistné účinky desetidenní diety. Zatímco dieta zaručuje vyloučení toxinů vnitřně, masírování kůže se postará o to, aby se co nejvíce toxinů vyloučilo kůží. Navíc zvyšuje odvod tekutin lymfatickým systémem a zlepšuje svalový tonus, zvláště v kombinaci s teplou a následně studnou sprchou.

1. den (pátek): Předdietní den

Účelem tohoto předdietního dne je připravit tělo na změnu ve stravování. Ten den byste neměli přijímat žádné stimulační prostředky (káva, čaj) ani látky s tlumícím účinkem (alkohol). Také chléb a vařené sacharidy (těstoviny, cereálie) byste měli vynechat. Jako poslední jídlo tohoto dne si připravte vydatný salát za syrové zeleniny a ovo-

ce. Je to rovněž vhodný čas pro zkušební pěstování prvních výhonků, abyste je měli připravené k použití od 4. dne desetidenní diety (úplné informace na str. 165 až 167), pokud je neobjevíte v místních obchodech.

2. a 3. den (*sobota a neděle*): **Ovocná dieta**

Ovocná dieta je nejlepší způsob rychlého vyčištění organismu. Vzhledem k tomu, že účinek je tak dramatický, možná v některou chvíli během prvních tří dnů zažijete mírnou formu určitých nepříjemných reakcí, jako je bolest hlavy, podrážděnost nebo únava. Proto jsme volily časový průběh tak, aby se 2. a 3. den shodovaly s víkendem a vy jste tyto reakce mohli zvládnout doma snadněji a odpočínout si, pokud to budete považovat za potřebné.

Ovocná dieta je účinná v několika směrech. V čistě fyzickém smyslu je mírně projímavá a funguje jako báječný „střevní kartáč“ k vyčištění trávicího ústrojí. Ovoce je zásadotvorné a většina uloženého odpadu odpovědného za bolesti a nemoci bývá kyselá. Jakmile vaše tělo dostane příležitost zbavit se tohoto odpadu, například pomocí diety „Ověřte si to sami“, nejprve vstoupí do krevního řečiště. Zásaditost ovoce pomáhá odpad neutralizovat, a tak přestane být škodlivý a může být rychle vyloučen. Tímto způsobem minimalizujete reakce na čištění a brzy dosáhnete lepší rovnováhy v poměru kyseliny/zásady. Ovoce má také vysoký obsah draslíku, který pomáhá tkáním v organismu zbavit se nadbytku vody, urychluje oxysličovací proces v buňkách a umocňuje mikroelektrické potenciály.

Mnoho lidí při ovocné dietě necítí žádné reakce na čištění organismu, ale pokud je máte, neznepokoujte se tím. Jde o naprosto normální důsledky rychlé mobilizace a uvolnění uložených toxinů a odpadu. Jestliže

vás bolí hlava nebo trpíte bolestmi svalů a kloubů nebo jste citlivější než jindy, unavení a emocionálně nevyrovnaní, není to proto, že by vám dva dny ovocné diety ublížily, ale jde o důsledek odstraňování odpadu a jedů z vašeho těla, které se tam ukládaly po mnoho měsíců nebo let. Hodně odpočívejte a pobývejte na čerstvém vzduchu. Také hluboké dýchání pomáhá vašemu tělu zbavit se odpadu. I když jogging a běh jsou normálně prospěšné, mobilizace a likvidace toxinů jsou pro váš organizmus zátěží samy o sobě, a proto namáhavá cvičení během 2. a 3. dne nedoporučujeme. Vaše tělo už tak pracuje dost tvrdě na své očistě a obnově.

A mějte na paměti, že syrová energie pracuje nejen na vašem těle, ale i na mysli a duchu. Dietu držíte pro sebe jako celek, nejen pro ozdravení těla.

Pro 2. a 3. den si vyberte určitý druh ovoce jako jediné jídlo. Každý druh má speciální vlastnosti prospívající zdraví. Zjišťujeme, že jablka, hroznové víno, ananas, papája, mango a vodní meloun jsou pro ovocnou dietu zvlášť vhodné. Zde je několik poznámek, které vám pomohou při výběru.

Jablka. Skvělá pro detoxikaci. Obsahují galakturonovou kyselinu, která brání proteinům, aby se ve střevech rozkládaly. Obsahují hodně vlákniny, a jsou proto velmi dobrými „střevními kartáči“. Působí také velmi užitečně na játra, stimulují vylučování žaludečních šťáv a jsou bohaté na vitaminy a minerály.

Hroznové víno. Velmi účinný čistič kůže, jater, sřev a ledvin, protože potlačuje tvorbu hlenu ve střevech. Hroznový cukr je rychlým zdrojem energie díky své snadné vstřebatelnosti. Rovněž se podílí na tvorbě krve a buněk.

Ananas. Koncentrovaný zdroj enzymu bromelinu, který aktivuje kyselinu solnou v žaludku a pomáhá rozkládat proteiny. Má se také za to, že mírní vnitřní záněty, urychluje hojení tkání, stimuluje produkci hormonů a ze střev odstraňuje hlen.

Papája a mango. Poněkud drahé a někdy se obtížně shánějí. Jsou však bohaté na enzym zvaný papain (mango méně než papája). Papain je blízký enzymu pepsinu a podobně jako bromelin pomáhá rozložit přebytečný protein. Oba druhy ovoce jsou užitečné pro čištění střev a prospěšné při trávicích potížích. Mango prý také zmírňuje depresi.

Vodní meloun. Vynikající diuretikum (zvyšuje vylučování moči) a skvěle vyčistí váš organizmus. Používá se k uklidnění žaludečních vředů, snižuje vysoký krevní tlak a uklidňuje trávicí trakt. Slupky jsou bohaté na chlorofyl a semena zase na vitaminy. Je vhodné je využít, lze je vymáčkat s trochou růžové dřevě. Šťávu vypijte půl hodiny před konzumací melounu.

Během dne budete jíst jen jeden druh ovoce, protože je to pro trávicí systém nejméně náročné (kromě toho jde o neúčinnější způsob snížení nadváhy). Jestliže jste však omezení nedostatečným množstvím ovoce jednoho druhu, můžete v polovině dne přejít na jiné, je však třeba mezi nimi udělat nejméně dvouhodinovou přestávku. Kolik ovoce sníte, je na vás. Při konzumaci samotného ovoce nepřiberete na hmotnosti. Zjistíte, že potřebujete jíst častěji, než jste zvyklí, protože ovoce strávíte velmi rychle, v žaludku vám nezůstane déle než hodinu. Doporučujeme nejíst více než čtyři nebo pět ovocných jídel denně (nepřetržitě jedení je pro trávicí systém velmi vyčerpávací).

4., 5., 6., 7. a 8. den (pondělí až pátek): Nasycení

Během těchto dnů čistící proces pokračuje, ale vaše buňky právě zbavené odpadů a toxinů dostávají všechny živiny potřebné k jejich posílení a dosažení rovnováhy v celém organismu. Vitaminy, minerály a enzymy v syrové zelenině a výhoncích pohánějí zlenivělé buňky k činnosti a zvyšují výkonnost všech tělesných orgánů. Každý den začíná ovocnou snídaní, velmi důležitou, protože taková snídaně povzbuzuje játra (která jsou neaktivnější časné ráno), aby pokračovala v práci na rychlém vylučování uloženého odpadu. Oběd tvoří vydatný syrový salát s výhonky posypaný semínky nebo spařenými mandlemi. K večeři je dušená nebo rychle opečená zelenina s míchanou syrovou ozdobou. Zaměňte oběd za večeři a naopak, pokud vám to lépe vyhovuje. Také si můžete brát s sebou do kanceláře sáček s připravenou čerstvou zeleninou nebo výhonky spolu se sklenicí dresinku, do něhož je můžete namáčet. Pokud obědváte v restauraci, požádejte je, aby vám připravili míchaný salát ze syrové zeleniny s trochou olivového oleje a vymačkaného citronu nebo si objednejte dušenou zeleninu bez másla. Někdy je to obtížné, ale ne nemožné.

9. a 10. den (sobota a neděle): Změna orientace

Poslední dva dny vám umožní opět se přizpůsobit vařeným jídlům, která jste v posledních dnech nejedli, a přejít na dietu s 25 procenty tepelně upravených jídel a 75 procenty syrových potravin. Každé jídlo kromě jednoho sestává ze syrové potraviny, ale to jedno (oběd nebo večeře, co vám víc vyhovuje) obsahuje vařený kus zvěřiny, drůbeže nebo ryby či zapečenou zeleninu.

Desetidenní dieta se syrovou energií „Ověřte si to sami“

(inspiraci najdete v části Recepty)

1. den

Večeře

Pouze čerstvý syrový salát. Jí se brzy večer, aby váš organismus měl alespoň 12 hodin k zahájení vylučování, než se pustíte do prvního jídla druhého dne. Žádný čaj, káva nebo alkohol. Před spaním šálek bylinkového čaje.

2. a 3. den

První věc

Mixovaná čerstvá šťáva z jednoho pomeranče a poloviny citronu doplněná minerální vodou *nebo* šálek bylinkového čaje s citronovou šťávou (Lemon verbena je velmi dobrý čaj na probuzení – oslaďte jej, chcete-li).

Ve tříhodinových nebo čtyřhodinových intervalech

Ovocné jídlo. Vyberte si z jablek, hroznového vína, ananasu, papáji, manga nebo vodního melounu jeden druh pro 2. den a jiný pro 3. den. Připravte si je zajímavě, ovoce strouhejte, krájejte na plátky nebo na kostičky. Můžete je taky zchladit a dát do mixéru. Přidejte třeba trochu vody a podávejte s ledovou tříští, poprašte skořicí, novým kořením, muškátovým oříškem nebo zázvorem. Také si můžete jako jedno nebo dvě jídla připravit z ovoce šťávu.

Mezi jídly a po jídlech pijte

Pouze bylinkový čaj nebo vodu.

4., 5., 6., 7. a 8. den

První věc

Čerstvá pomerančová nebo hroznová šťáva, případně bylinkový čaj jako v 1. den.

Snídaně

Ovoce (ne banány). Jen jeden druh ovoce nebo jednoduchý ovocný salát pokapaný trochou citronové šťávy, medem a kořením *nebo* lahodný ovocný koktejl, například mangový (dřeň z manga a čerstvě vymačkaná pomerančová šťáva).

Oběd

Vydatný salát ze syrové zeleniny. Vymýšlejte pro každý den nové kombinace. Salát posypte štědrú porcí naklíčených semen, bobů a zrní, zalijte malým množstvím olivového oleje a pokropte jablečným octem nebo dresinkem z avokáda či majonézy (viz recepty) a přidejte spoustu čerstvých bylinek, jako jsou bazalka a petržel. Avokádo je výborný doplněk k takovému salátu, stejně tak slunečnicová semena či pár spařených mandlí.

Večeře

Dušená nebo rychle opečená zelenina okořeněná čerstvými nebo sušenými bylinami, případně s trochou sójové omáčky. Použijte tři nebo čtyři různé druhy zeleniny, přidejte několik slunečnicových, dýňových nebo sezamových semen či mandle nebo piniová semena a trochu jarní cibulky. Zeleninu přelijte jemnou omáčkou, například z avokáda a kari.

Nápoje mezi hlavními jídly a po nich

Čerstvá ovocná nebo zeleninová šťáva či bylinkový čaj
oslazený medem.

9. a 10. den

První věc

Jako v 1. až 8. den.

Snídaně

Jako ve 4. až 8. den.

Oběd

Jako ve 4. až 8. den.

Večeře

Čerstvá zeleninová šťáva *nebo* plátky syrové zeleniny ochucené dipem (omáčka k jejich namáčení). Dále 130 g vařené *nebo* grilované ryby *nebo* stejné množství lehce opečených jehněčích jater *či* kuřete pomalu opékaného bez kůže, případně zapékané zeleniny (fazole, hrášek, čočka apod.) Dušená zelenina a vařená hnědá rýže, pokud chcete. Kousek ovoce jako dezert (volitelná možnost).

Nápoje mezi hlavními jídly a po nich

Jako ve 4. až 8. den.

Jak přivést děti k syrové stravě

„Mrkev je pro tebe zdravá“ – tento přístup u dětí, zejména menších, většinou beznadějně selhává. Koneckonců pohutky dospělých jako omlazení, zmírnění bolesti a potíží a bystrá mysl u obchodních jednání na šestileté dítě nepůsobí. Přechod na převážně syrovou stravu ov-

šem ovlivní rodinu a existují způsoby, jak jsme zjistily, pro celkem bezbolestný přechod.

Jistě by bylo báječné mít dítě, které nemá rádo sladkosti ani nezdravé rychlé občerstvení a jí jen pokrmy, které mu opravdu prospívají, aniž se mu to musí říkat: „Rupert, jestliže nebudeš jíst zelí a špenát, nevyrosteš a nebudeš silný jako tatínek.“

Všechny kojené děti mají od narození dobrý vztah ke zdravému stravování. Teprve když komerční dětská výživa plná cukru a soli zkazí jejich vkus a zbaví jejich přirozenou rozlišovací schopnost spolehlivosti, vytvoří se u nich touha po nesprávném druhu potravy, obvykle sladkých věcech. Je zajímavé pozorovat, jak malé děti instinktivně vědí, kterou potravu potřebují. Často chtějí jeden druh jídla několik dnů za sebou, protože obsahuje proteiny nebo živiny, které v daném stadiu vývoje potřebují. Podaří-li se vám tedy navést své dítě na stravu se syrovými potravinami od samého začátku, máte vyhráno. Aaron, tříletý člen naší rodiny, má raději než cokoli jiného červené a zelené papriky, čerstvou šťávu z mrkve a červené řepy nebo kousek čerstvých chaluš. A není ve svých chutích nijak neobvyklý.

Problém nastane, jakmile se snažíte na syrovou stravu převést starší děti. Jejich chutě jsou už částečně zformované a téměř každý pokus o změnu připomíná střetnutí s opozicí. Měly jsme menší válku dětí proti rodičům, která vedla ke kompromisu. Spočíval v tom, že „mámino jídlo“ se jedlo dvakrát týdně a „normální jídlo“ ve zbývajících dnech. Ve skutečnosti mámino jídlo velmi brzy převládlo a po několika slzavých epizodách nad napůl snědenými mísami salátu a hrozbou salátu ke snídani se děti brzy naučily těšit se z úplně nové stravy.

Je důležité si zapamatovat, že všechno, co máme a nemáme rádi, je naučené. Můžeme se proto naučit mít rádi nebo nemít rádi i nové věci. Jako extrémní příklad jsme jednou poznaly rozmazlené dítě, které mělo rádo jen umělou ovocnou příchut' a málem začalo zvracet, když jsme je požádali, aby snědlo müsli s čerstvými jahodami! U některých dětí stačí říct, jak zdravé je syrové jídlo nebo jim vysvětlit, že pokrmy z rychlého občerstvení jejich tělu škodí. Branton, nejstarší „dítě“ v naší rodině, měl moc rád sladké, dokud mu zubní lékař neřekl, že ho ve dvaceti čeká umělý chrup, pokud nezmění své chutě. Od té doby sladké věci téměř nejí. U jiných dětí se musíme uchýlovat ke lstivější taktice.

Lstivé jednání

Přimět děti, aby jednaly ve svém nejlepší zájmu, vyžaduje trpělivost a vytrvalost a někdy ještě něco navíc. Máteli být úspěšní, je důležité být sami dobrým příkladem a zařazovat syrová jídla na dětský jídelníček postupně. Jestliže děti vidí, že jíte víc salátů a čerstvého ovoce, nakonec se podvolí, zvlášť když z toho nebudete dělat velký problém. Zde je pár rad.

Svačiny. Bývají v dětské stravě často největším problémem, přestože to není nevyhnutelné. Vzpomínáme si na americkou televizní reklamu, v níž dítě umývá mrkev, krájí ji na tyčinky, které pak vkládá do ledničky ve sklenici se studenou vodou a potom je jí. Báječné, řekly jsme si. Kousky syrové zeleniny všeho druhu nebo celá zelenina, to vše podávané s dipem, je výbornou svačinou (viz zelenina k namáčení). Děti milují představu chroupání čerstvé zeleniny. Když byly děti v naší rodině malé, pochutnávali jsme si na mrkvi a ředkvičkách, které Dumpa (dě-

deček) pěstoval na zahradě. Vytrhl je ze země, umyl a hned jsme je jedli... nic nechutnalo lépe! Kousky zeleniny k namáčení jsou také dobré jako součást rodinných obědů, protože děti vítají příležitost jíst rukama. Mohou tak své jídlo vnímat hmatem i chutí.

Je dobré mít mísu čerstvého ovoce a mísu oříšků (ve skořápkách, protože je tak zábavné je louskat!) v kuchyni, aby si děti mohly samy brát mezi jídly a nechodily do obchodu pro bonbony a čokoládu. Můžete připravovat lahodné a zdravé svačiny z mražených banánů obalených směsí prášku z mletých semen rohovníku (svatojánský chléb) a nakrájených oříšků s medem podávaných na tyčinkách nebo zmrzlinová lízátka připravená z mraženého pomerančového koncentrátu a čistého jogurtu.

Balené obědy. Balené obědy ze syrových potravin se mohou skládat z celé řady chutných a výživných lahůdek jako jsou essenské chlebové sendviče nebo „křupky“, sýr, semínka nebo ořechy se sýrem, syrové pirožky či placičky, celá nebo nakrájená zelenina, výhonky, ovoce, ořechy a semena, čerstvá šťáva v termosce (další nápady najdete v kapitole Recepty). Výhonky jsou jedním z nejlepších jídel, která mohou přivést děti k syrové stravě, protože je zábavné je pěstovat a jíst (rady pro klíčení viz str. 217). Mohli byste pověřit děti starostí o klíčení a umožnit jim, aby byly hrdé, že vypěstovaly všechny druhy výhonků, které potřebujete. Bude se jim líbit, když uvidí, jak klíčí semínko – jen velmi málo věcí je tak vzrušujících jako zážrak klíčení.

Sladkosti. Speciální pamlsky jsou velmi uspokojující náhradou za sladkosti, protože jsou nesporně velmi chutné (pamlsky viz str. ...).

Důležité je přivádět děti k syrové stravě postupně, aniž

by měly pocit, že je k něčemu nutíte. Raději v nich vzbudte dojem, že spolu s vámi zkoušejí chutný a zajímavý nový způsob stravování. Pokud se setkáte s odporem, použijte trochu mírného přesvědčování a mějte na paměti, že až budou mít své vlastní děti, budou vám za vaše úsilí a vytrvalost vděčné.

14. STRAVOVÁNÍ MIMO DOMOV

Jakmile jíte mimo domov, máte sto chutí jednoduše se syrovou stravou přestat. Dodržet ji je příliš obtížné, jsou s tím spojené mrzutosti a vy „nechcete nikoho otrávit“. Proto jdete cestou nejmenšího odporu a jíte všechno, co je vám nabízeno. Řadu let jsme se řídily touto filozofií a dělaly jsme, co jsme mohly, abychom prokázaly laskavost svým přátelům, hostitelům a šéfkuchařům v restauracích. Ale pak jsme dospěly k závěru, že vzhledem k tomu, jak se člověk po takovém nechtěném jídle cítí, to nestojí za to. Mnohem lepší je jíst to, co tělo opravdu chce, a naučit se pár postupů, jak se z nepříjemných situací dostat, aniž byste někoho urazili, rozčilili nebo ho uvedli do rozpaků.

V restauracích

Íde o nejsnadněji řešitelné situace stravování mimo domov, protože si můžete vybrat, co chcete. Musíte však vědět, co vám pravděpodobně nabídnou, jinak by vás mohl čekat šok. Čím lepší je restaurace, tím ochotnější v ní budou. Většina vegetariánských, italských a francouzských restaurací a restaurací se salátovými pulty vás uspokojí,

chcete-li dostat čerstvé jídlo. Jestliže máte na výběr, vyhněte se čínským restauracím – cukr, olej, sůl a glutamát sodný jsou naprosto nevhodné. Indické restaurace také nemívají mnoho čerstvé zeleniny.

- Buďte velmi opatrní na omáčky, dresinky, zeleninu plovoucí v másle a na všechno smažené – často je to olej, smetana a bílá mouka, co doprovází takto upravená jídla, po nichž upadáte do letargie.
- Žádejte saláty bez dresinku, jen trochu oleje a čerstvý citron a připravte si vlastní dresink, který si můžete dochutit sami. Často také můžete požádat, aby připravili salát speciálně pro vás.
- Pokud jíte se společností, snažte si objednat tolik jídelních chodů jako ostatní spolustolovníci. Začněte s půlkou avokáda nebo miskou polévky (nejvhodnější jsou polévky bez zavářky), jako hlavní jídlo si objednejte salát (místo něho připadá v úvahu také předkrm), jako dezert ovoce a místo kávy bylinkový čaj nebo ovocnou šťávu.
- Nebojte se vypít sklenici dobrého vína, pokud na něj máte chuť, nedávejte si však alkoholový koktejl – ten by jen narušil vaše trávení. Jako aperitiv si raději vyberte ovocnou šťávu.
- Jezte pomalu, abyste nedojedli dříve než vaši společníci. Když se na ně budete dívat přes svůj prázdný talíř, bude jim to nepříjemné. Jestliže si objednáte stejný počet jídel jako oni, i když máte předkrm jako hlavní chod, vaše neobvyklé menu nebude pravděpodobně nikdo komentovat.
- Přesto buďte připraveni na trochu škádlení. Lidé mají většinou nepříjemný pocit, když sedí u stejného stolu s někým, kdo dodržuje dietu nebo pečuje o své tělo, za-

tímco oni bezstarostně přicházejí o zdraví. Může se to projevit opovržlivými, znevažujícími poznámkami o „králičí stravě“ nebo prostou zvědavostí. Neustálé otázky typu „proč jíš takové jídlo?“ jsou ovšem nudné až otravné. Nejlepší odpověď je „ze zdravotních důvodů“, což ve slušné společnosti stačí na změnu tématu, nebo prostě „protože to mám rád(a)“. Pokud chcete zaplašit představu, že vás to stojí nesmírné přemáhání, užitečná odpověď zní: „Mohu jíst cokoli, ale zjistil(a) jsem, že se cítím mnohem lépe, když jím hlavně ovoce a zeleninu.“ Je vhodné dát stručnou odpověď a pak změnit téma. Jestliže se tazající opravdu zajímá, proč jíte syrovou stravu, můžete se pustit do podrobností. Vyhněte se hádkám s moudrými muži ve snaze ospravedlnovat své preference. Nestojí to za to. Nejste povinni se hájit. Mlčte, zdvořile se usmívejte a jezte dál, co vám chutná a vyhovuje.

Na večírcích

Strávit večeri u přítel je poněkud ošidnější, protože tam nedostanete jídelní lístek, ze kterého byste si mohli vybrat. Většinou víte předem, jaký druh jídla můžete očekávat. Pokud to s největší pravděpodobností budou těžká bohatá jídla s velmi malým množstvím syrových potravin, je vhodné snížit svou chuť k jídlu před odchodem z domu nějakými křupavými kousky zeleniny namáčenými v dipu. Bude pak pro vás mnohem snazší hájit svůj nedostatek chuti k jídlu nebo předstírat, že jíte s ostatními. Zde je několik dalších prospěšných rad:

- Jezte hodně salátu nebo dušené zeleniny. Pusťte se do hlavního chodu, i když je bohatý, trocha vám neublíží. Zcela se vyhněte dezertu, zvláště pokud jde o těžký

moučník se šlehačkou. Řekněte, že hlavní jídlo bylo velmi chutné, ale že jste už nasyceni. Případně požádejte místo moučníku o trochu čerstvého ovoce.

- Nemějte špatný pocit, že necháváte, co nechcete. Je lepší odsunout masné smažené brambůrky na kraj talíře, než se nutit je pozřít.
- Jestliže je váš hostitel dobrý přítel, zeptejte se, jestli si k němu můžete přinést vlastní jídlo, například salát.
- Nakonec budete jíst méně než ostatní, a to je štěstí, pokud je jídlo opravdu bohaté. Nikdo si ničeho nevšimne, když budete jíst pomalu. Mějte na paměti, že jídlo musíte opravdu pořádně rozžvýkat nejen proto, abyste z něj získali všechno dobré, ale také pro pocit plnosti i z menšího množství.
- Nebojte se říct „ne, děkuji“. Vždy můžete dodat: „Vypadá to opravdu lákavě, ale mám dost.“
- Čím lépe znáte svého hostitele, tím by to pro vás mělo být snadnější. Snažte se vyhnout možným obtížným situacím. Nikomu nebude vadit, když odmítnete whisky, ale jejich s láskou připravené těstoviny nebo piškotový moučník zalitý vínem...?
- Buďte důslední. Mějte na mysli především své potřeby. Jestliže svůj způsob stravování myslíte opravdově, lidé budou dělat na váš účet méně žertů. Važte si sebe sama a druzí si vás budou vážit také.

Na cestách

Cestování, zvláště dlouhé cesty letadlem, pravděpodobně naruší vaše normální zvyklosti. Často jen vzrušení z cesty na dovolenou nebo důležitost služební cesty stačí k narušení vašeho trávení. Nejlepší je na cestách málo jíst, hodiny sedíte a nespalujete kalorie.

- Cestování v letadle je vhodná doba pro dietu se šťávami nebo ovocem, a to nejen proto, že dostatek tekutin je dobrým protilečkem na dehydratační účinky vzduchu v kabině, ale i vzhledem k podstatně menšímu pokušení dietu porušit, takže ji zvládnete i bez enormního nasazení vůle. Dieta také mírní účinky pásmové nemoci, když se vaše vnitřní hodiny opožďují nebo naopak zrychlují oproti času směrem k cíli vaší cesty. Konzumace jídel v neobvyklých časech zpomaluje vaše uzdravování z pásmové nemoci. Například při transatlantických letech ze západu na východ často snídáte ve 4 hodiny fyziologického času. Při dietě se šťávami a ovocem se tomuto problému vyhnete a přiletíte do cíle s pocitem lehkosti a čilosti. Nebudete unavení a vyšíháte se trávicích potíží. První jídlo si dopřejte v cíli cesty, ať je to snídaně, oběd či večeře. Může to být lehký ovocný nebo zeleninový salát.
- Jestliže máte pocit, že nevydržíte celý let bez jídla, připravte si s sebou sáček s čerstvým ovocem, zeleninou, výhonky a semínky a do termosky si dejte šťávu nebo bylinkový čaj, případně pramenitou vodu. Šťavnaté jablko nebo pomeranč se cestou nad mraky stává vitamínovým závanem čerstvého vzduchu.
- V případě, že se rozhodnete zvládnout stravu podávanou letadle navzdory konzervativnímu typu a celkově špatné chuti, mohli byste si objednat „speciální“ jídlo. Musíte však leteckou společnost upozornit 24 hodin před letem a říct jim, jaký druh diety máte (neslanou, vegetariánskou, s nízkým obsahem cholesterolu a podobně). Některé aerolinie vám dokonce nabídnou čerstvé ovoce nebo zeleninový salát! Na dlouhých letech většinou podniknou kroky, aby vyhověli vašim požadavkům.

davkům. Speciální jídla jsou často lepší než obyčejná, ale nečekejte zázraky!

Při cestování do zahraničí se postarejte o to, abyste do své diety zařadili co nejvíce čerstvých syrových potravin. Někdy s sebou bereme semínka nebo boby v igelitovém sáčku nebo ve skleničce a sítko. Je velmi snadné pěstovat si tyto malé zázraky v hotelovém pokoji nebo i v sáčkích s podložkou a získaný přínos – čerstvé dobroty ke svatbě ve dne v noci – vynahradí víc než dost každé nepohodlí s jejich dopravou. Ať cestujete kamkoli, všude snězte trochu místního jogurtu. Přizpůsobí to váš organismus „cizím“ bakteriím a vaše střevní flóra se lépe vypořádá s cizími jídly. Dobrým nápadem je také bylinkový čaj v sáčkích, je nesrovnatelně lepší než čaj a káva. Po návratu z cesty si můžete vyčistit organismus spoustou salátů.

Příležitostné poklesky a jejich napravování

Když teď víte vše o stravování mimo domov, musíme zdůraznit, že jedno „odlišné“ jídlo, které občas zkonsumujete, by vám nemělo uškodit. Konzumací syrových potravin si posílíte tělo a silné tělo se dokáže vypořádat i s nejvíce vyčerpanými potravinami – občas. Nedělejte z toho však zvyk, jinak sklouznete k pohodlí vařených jídel a jídel rychlého občerstvení, ke lhostejnosti k tomu, čím krmíte své tělo. Při stravě obsahující především syrové potraviny rychle získáte smysl pro to, co vaše tělo snese a co ne a kterým jídlům byste se měli raději vyhnout.

Pokud zjistíte, že těžké jídlo nebo řada těžkých jídel ve vás vyvolává nepříjemné pocity, použijte „rychlý napravný prostředek“ ze str. 178, který vše napraví. I při dietě založené převážně na syrových potravinách vás někdy vyvede z rovnováhy stres nebo skutečnost, že jste nuceni

sníst těžké jídlo. Vyčítáme si, když jsme se přejedli nebo když nás skolí nachlazení den před důležitou událostí. Je však velmi snadné znovu se dostat na správnou cestu, pokud víme jak.

Většina menších problémů – kocovina, špatné trávení, únava, netečnost, nachlazení, bolesti svalů – jsou důsledkem toxicity organismu. Normální tělesné funkce dočasně zhoršuje přítomnost toxických odpadů v buňkách a krvi. Můžete je vyloučit pěti způsoby.

Cvičte. Rychlá chůze nebo běh vám pomohou vyloučit toxiny dechem. Zvýšením rychlosti a hloubky dýchání dodáte svým buňkám kyslík navíc a pomůžete jim vyloučit metabolický odpad.

Uvolněte se. Prospívá také krátký spánek během dne. Poskytně vašemu tělu příležitost zotavit se, aniž by ho rušily jiné činnosti.

Masírujte si pokožku. Podpoříte tak vylučování odpadů kůže a stimulujete lymfatické odvodňování.

Proplachujte organismus. Pití velkého množství tekutin (šťáv, bylinkového čaje) pomáhá vypláchnout toxiny z těla.

Vraťte se k syrovým potravinám a šťávám. To, co jíte a pijete (a vlastně i to, co nejíte a nepijete), je pravděpodobně nejdůležitější faktor ze všech. Surové potraviny a čerstvé zeleninové šťávy i doplňky vitamínu C poskytují vašemu organismu optimální podmínky a energii pro rychlé zotavení.

S „plánem rychlé nápravy“ můžete začít v kteroukoli denní i noční dobu, když výše uvedené rady přizpůsobíte svým potřebám. Uvědomte si, že se cítíte bídne a že můžete udělat hodně pro to, abyste se to zlepšilo. Po příležitostném flámu často následuje touha po jídlech, o nichž víte, že vám nepřinesou nic dobrého, například čokoláda.

Poznejte tyto touhy a to, čím pro vás jsou – dočasnou nerovnováhou ve vašem organizmu. Rychlá náprava se týká situace, kdy jste se vrátili domů po večeři s těžkými jídly a přílišným pitím. Zde je.

Rychlá náprava

Než půjdete spát

Užijte 1 nebo 2 g vitamínu C v tabletě nebo ve formě prášku (vitamin C odstraňuje toxický odpad z organizmu) a vypijte šálek bylinkového čaje (mátový nebo anýzový s medem).

Při probuzení příštího rána

Vypijte šťávu z jednoho pomeranče a poloviny citronu, doplněnou studniční vodou *nebo* šťávu z jednoho citronu doplněnou horkou vodou a oslazenou trochou medu *nebo* melasy. Užijte další 1 nebo 2 g vitamínu C.

Během dopoledne

Jděte se proběhnout nebo projít na vzdálenost dvou nebo tří kilometrů (což bude pravděpodobně poslední věc, do které se vám bude chtít).

Pět minut se masírujte a poté střídejte teplou a studenou sprchu (dvakrát nebo třikrát).

Připravte si čerstvou zeleninovou šťávu z mrkve, jablka a celeru a pijte ji v průběhu dopoledne. Pokud nemáte čas na přípravu šťávy, vypijte místo ní svůj oblíbený bylinkový čaj (horký nebo ledový).

Jestliže dostanete během dopoledne hlad, snězte jedno nebo dvě jablka, ale lepší by bylo do oběda nejíst nic, protože nejvíce práce s odstraněním toxinů mají játra mezi půlnocí a polednem.

Oběd

Teď byste se už měli cítit lépe. Pokud vám pořád není valně, snězte miskou strouhaných jablek pokapaných pomerančovou šťávou a posypaných skořicí. Přidejte výhonky tollice nebo nějaké jiné, máte-li je k dispozici. Pokud máte dojem, že jste na dobré cestě k rovnováze, dopřejte si místo toho syrovou míchanou zeleninu a salát z výhonků s dresinkem z olivového oleje a citronové šťávy nebo olivového oleje a jablečného octa. Jste-li v práci a musíte jít na obchodní oběd, objednejte si čistý zeleninový salát (žádný sýr ani maso) s jednoduchým dresinkem z oleje a octa. Vezměte si další 1 nebo 2 g vitamínu C.

Během odpoledne

Pijte šťávu nebo bylinkový čaj.

Večere

Dejte si lehký salát *nebo* dušenou zeleninu.

Před spaním

Vypijte šálek heřmánkového čaje. Příštího dne se probudíte s pocitem obnovených sil a naprostého „napravení“.

Program „Rychlé nápravy“ není jen pro případy nouze. Můžete jej použít jako režim pro jeden den v týdnu nebo jej zařadit do svého každodenního plánu, abyste se udrželi v co nejlepší formě a omezili možnosti podlehnouti nachlazení a jiným běžným potížím. Je to také velmi dobrý způsob přípravy na významné události, kdy chcete mít co nejjasnější hlavu a být plní energie. Použití tohoto programu jednou týdně je způsob, jak postupně vylučovat jedy, které se za léta nahromadily, a přivyknout své tělo na stravu s vysokým obsahem syrových potravin – na zcela nový způsob života.

15. VYBAVENÍ KUCHYNĚ NA SYROVOU STRAVU

V dobře uspořádané a správně vybavené kuchyni je radost připravovat pokrmy. Ale nic není méně příjemné než se pouštět do přípravy jídla v kuchyni někoho jiného a strávit dlouhý čas hledáním kartáče na očištění zeleniny a potom zjistit, že to, co jste použili, je kartáč na podlahu! Podívejme se na některé nástroje, které jsou pro nadšence syrové kuchyně velmi užitečné.

Vybavte se elektrickými přístroji

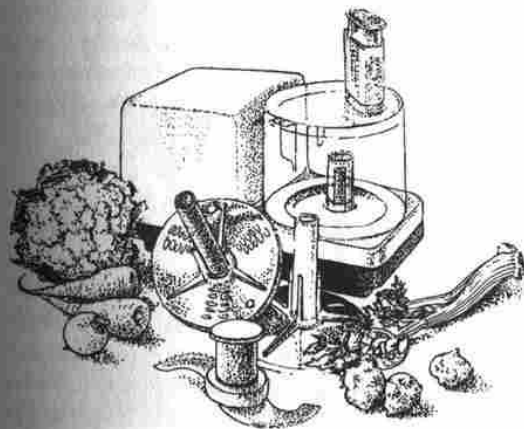
I když je krásné vrátet se k přírodě všude, kde je to možné, vše musí mít hranice. Používání elektrického vybavení vás zbaví únavy při krájení zeleniny, dá vám větší možnost volby textury, umožní vám připravovat nádherné dezerty, ořechové chleby, omáčky, polévky a šlehačkové zákusky a podstatně zkrátí čas přípravy. Zjišťujeme, že několik jednoduchých přístrojů umožní, aby vaše představitelství zcela ovládla kuchyni. Pro kuchaře zabývajícího se syrovou stravou jsou ekvivalentem pečení trouby a mikrovlnky. Pro ty, kdo dávají přednost „zcela ruční“ kuchyni, poskytujeme alternativy, ale jsou opravdu až na druhém místě.

Považujeme za velmi důležité mít tři přístroje, a to kuchyňský robot, odšťavňovač a mixér – v tomto pořadí. Bez mixéru byste se mohli obejít, protože robot ho v mnohém může nahradit, ale přesto je užitečný. Jsou přístroje, které spojují funkci všech tří, ale když máte každý zvlášť, umožňuje vám to pracovat na několika receptech najednou a povzbuzuje to vaše pomocníky! Pokud máte dostatek peněz, vyberte si dobré silné přístroje, které vydrží

časté používání. Máte-li velkou rodinu, mohlo by stát za to investovat do velkých průmyslových přístrojů ze stravovacích zařízení. Jsou výkonnější, takže mohou zpracovat větší množství surovin.

Kuchyňské roboty

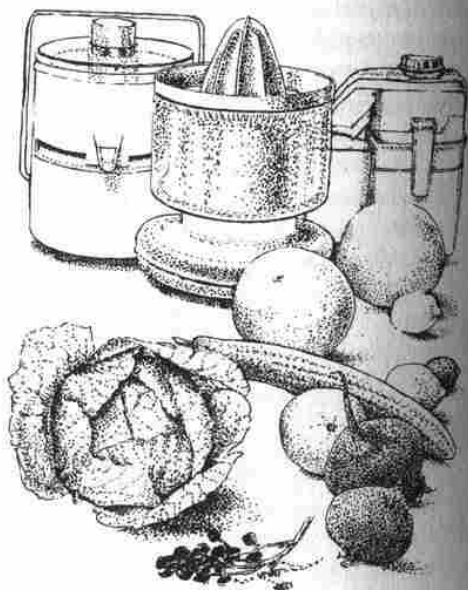
Dobry kuchařský robot je požehnáním pro kuchaře syrové stravy, můžete si vybrat z řady přídavných pomůcek - čepel, několik struhadel, od nejhrubších po nejjemnější, různé nože na krájení, struhadla, špachtle a další potřeby. Pomůcka s čepelí je výborná na mletí a sekání ořechů a semen, pšeničných a jiných výhonků, rozmělnování zeleniny na polévky a bochníky a přípravu dresinků, omáček k namáčení a dezertů, jako je zmrzlina. Většinu z těchto věcí můžete dělat pomocí mixéru, ale jestliže jsou vaše přísady lepkavé, mají tendenci přilepit se na čepel a vám dá spoustu práce, než je očistíte. Čepel v kuchař-



ském robotu se dá vyjmout, což vám umožní snadno materiál odstranit. Vaše ztráty jsou tak minimální. Struhadlo a pomůcky ke krájení jsou výborné k přípravě salátů. S jejich pomocí můžete za pět minut připravit báječnou mísu salátu (viz str. 254). Experimentujte se všemi těmito pomůckami, protože, věřte tomu nebo ne, zelenina chutná různě podle toho, jak je nakrájena.

Odšťavňovače

Nejdůležitějšími hledisky při výběru odšťavňovače jsou jeho síla, kapacita a snadnost čištění. Čím jednodušší součástky, tím je čištění snadnější. Některé odšťavňovače má-



ji v košíku na dužninu odnímatelný proužek plastické gázy, což při čištění velmi pomáhá. Odšťavňovače se objevují na trhu v různém provedení a vybavení podle značky a modelu.

V podstatě známe dva typy odšťavňovačů: typ hydraulického lisu a typ odstředivky. Některé hydraulické lisy se obsluhují ručně, což je méně vhodné než druh s elektrickým pohonem, ale někteří lékaři při předepisování syrových šťáv jim dávají přednost. Zdůvodňují to nižší mírou oxidace, k níž dochází, je-li šťáva vystavena vzduchu. My máme typ s odstředivkou. Odšťavňovače s odstředivkou se objevují ve dvou druzích: buď jsou to oddělovače, které pracují bez potřeby neustálého čištění, nebo takzvané dávkovače, které je nutné čistit po každém kilogramu zpracovaného materiálu. V tomto má oddělovač výhodu, odstraňuje zbytky přímo, neukládá je v přístroji. Ale stává se, že tyto přístroje nepracují tak efektivně jako typ s dávkovačem. Jestliže se rozhodnete pro typ s dávkovačem, vyhledejte model s větší kapacitou. Je nepříjemné pracovat s přístrojem, který vyžaduje čištění pokaždé, co jste šťávou naplnili teprve dvě sklenice a potřebujete uspokojit šest lidí!

Mixéry

Mezi mixéry není tak velký výběr, kromě jejich síly. Doporučujeme model se 400 watty nebo více (všechny slabší jsou nevyhovující). Některé mixéry mají doplňky na strouhání, krájení, hnětení a tak dále. To je velmi užitečné. Skleněné modely jsou lepší než umělohmotné, na kterých se velmi brzy objevují skvrny a vypadají záhy opotřebeně. Kvůli snadnějšímu čištění zvolte mixér s vyjímatelnou čepelí (základna se neodšroubovává).

Další pomůcky

Dvěma dalšími přístroji, které považujeme za mimořádně užitečné, jsou elektrický odšťavňovač na citrusové ovoce a sušička salátu. Odšťavňovač citrusového ovoce má centrální otočný kužel, na který přitisknete polovinu grapefruitu, pomeranče nebo citronu. Práce s ním je velmi rychlá a snadná. Nic vám samozřejmě nebrání, abyste získávali šťávu z citrusových plodů v odstředivkovém odšťavňovači, ale nejprve je musíte oloupat. Sušička na salát je velký vynález. Existuje několik druhů, ale našim oblíbeným je košík, který zapadá do nádoby s otvory na dně a má víko s navinutou šňůrou. Položíte tento vynález do dřezu, potom vložíte do košíku salát nebo jinou zeleninu, uzavřete víko, použijete pomalu vodu otvorem ve víku a taháte za šňůru. Ta otáčí košíkem (jako káčou) a vypuzuje vodu. V praxi zeleninu musíte umýt před vložením do košíku, ale díky rotaci velmi brzy dostanete krásně čisté a křehké listy bez kapek vody.

Alternativy nižší technické úrovně

Pokud si nemůžete dovolit elektrické vybavení nebo k němu máte zásadní výhrady, pomohou vám následující pomůcky. Počítejte však s určitými omezeními, pokud jde o množství textur a receptů, podle nichž budete moci zeleninu a ovoce připravovat.

Velké struhadlo – krabicový typ s jemnou, střední a hrubou stranou a čtvrtou stranou určenou pro strouhání muškátového oříšku a zázvoru.

Ruční mlýnek na kávu – na mletí ořechů, semínek a koření.

Mlýnek na maso – druh s hrubými a jemnými noži, který můžete připevnit ke stolu. Hodí se na mletí obilí, semínek, ořechů, výhonků a dalších surovin.

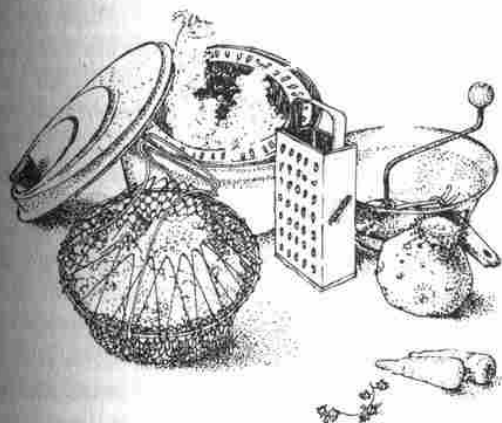
Sílné síto z nerezavějící oceli na pasírování měkkého ovoce nebo na vytlačování šťávy z jemně nastrouhané zeleniny.

Otočné struhadlo z nerezavějící oceli s vloženým hrubým a jemným struhadlem. Docela účinně vymačkává šťávy z jemně nastrouhaného ovoce nebo zeleniny.

Moždíř a tlouk na drcení bylinek, koření, květů atd.

Lis na citrony.

Drátěný košík na salát, typ, kterým na zahradě musíte točit kolem hlavy jako blázni.



Nože a prkénka

Pro přípravu syrové stravy jsou velmi důležité kvalitní nože a pevná prkénka na krájení. Nezbytně potřebujete alespoň dva nože. Velký na špenátové listy, cibuli, mrkev a tak dále a menší na jemnější práce. Nejlepší nože jsou vyrobeny z uhlíkaté oceli. Někteří nadšenci neschvalují

uhlíkatou ocel, protože u ní na rozdíl od nerezavějící oceli dochází k oxidaci řezných ploch. My je však máme raději, protože i když nože z nerezů vypadají hezky, snadno se tupí a ostrá čepel je pro přípravu krásných salátů velmi důležitá. Jestliže žádný z vašich nožů nerozkrojí rajče, aniž je zmáčkne, potřebují nabrousit! Stojí za to investovat do dobrého ostříče nožů.

Je obtížné najít dobré prkénko. Buď ztrácí opakovaným používáním svůj hezký tvar nebo se krabátí, když zvlhne či není dost velké na krájení pomeranče, aniž většina šťávy přetéká přes okraj. Snažte se najít prkénko solidní velikosti s drážkou na okraji. Zde je naše řešení problému: Když jsme instalovaly novou kuchyň, nechaly jsme si několik větších kusů desek pokrytých umakartem. Jsou z nich skvělá prkénka, protože nevadí, když se poškrábou, a jsou dost velká na přípravu salátů nebo na odložení nakrájené zeleniny na jedné straně a odřezků na druhé. Jsou také šikově umístěna nad dřezem, takže odřezky lze rovnou odhodit do mísy na odpad, která je pod ním.

Další základní vybavení

Dá se říct, že kuchař zabývající se syrovou stravou nepoužívá mnoho kuchyňských potřeb – nemá žádné těžké hrnce a pánve, které by musel vytahovat z trouby a dávat je do ní zpátky či umývat! Vybírejte si mísy a talíře z inertních a přírodních materiálů – skla, kameniny a dřeva místo umělých hmot nebo kovu. Vyhýbejte se všemu z hliníku, protože hliník je vysoce aktivní, když se dostane do styku s kyselinami v některých syrových potravinách. Může se dostat do těla, kde jeho množství pomalu narůstá.

Zde je několik dalších věcí, které byste neměli postrádat ve své kuchyni.

Speciální kartáč určený pouze na čištění zeleniny.

Velký cedník na nožkách, aby mohl stát ve dřezu a aby mohla voda z něj odkapávat.

Nádoba na vaření mléka – na výrobu jogurtu, a potom různé další nádoby (sklenice, termosky, kameninové hrnce).

Formy na chléb (nejlépe skleněné) na přípravu zeleninových bochníků.

Plochá prkénka nebo podnosy na přípravu sladkých pamlsků nebo essenského chleba.

Nádobka na kostky ledu.

Lis na česnek – pracuje lépe a rychleji než moždíř a tlouk.

Nůžky na stříhání čerstvých bylinek, jako jsou pažitka, petržel, máta a tak dále.

Salátové mísy různých tvarů a velikostí.

Polévkové talíře, dost široké a hluboké, aby se daly použít jako „salátové mísy“ pro jednotlivce.

Salátové dřevěné mísy – můžete dosáhnout atraktivních výsledků připomínajících banket, když budete podávat kousky zeleniny k namáčení na velké míse, například takové, která má několik oddělených částí na omáčky.

Několik párů salátových příborů.

Velký džbán na nápoje a cedník.

Pomůcky ke klíčení

Í když si můžete koupit pomůcky ke klíčení v obchodě, je jednodušší si je doma zhotovit. K tomu budete potřebovat:

sklenice – čím větší, tím lepší;

podnosy – pekařské podnosy nebo ploché podnosy, které používají zahradníci k setí semen;

procezovací pláténko nebo kovovou sítku a několik gumiček sítka;

nádobu se sítím, v níž by stály sklenice na klíčení;

čistič vody, protože některá semena vyžadují před klíčením čistou vodu. Tak jak i vy, pokud bydlíte ve městě a z kohoutku vám teče nekvalitní voda. V tom případě vám čistič vody poskytne čistou vodu na pití i k použití na omáčky, polévky a bylinkové nápoje. Náš oblíbený druh je v podobě džbánu a má filtr, který se musí vždy po několika měsících vyměňovat. Pravidelně jej naplňujte vodou z vodovodu, abyste měli neustálou zásobu pitné vody.

Úložné prostory

Je důležité ukládat čerstvé potraviny tak, aby zůstaly živé. Semena, luštěniny a obilí uchováváme v uzavřených polyetylenových sáčcích nebo vzduchotěsně uzavřených sklenicích. Sklenice naplněné fazolemi a obilím vypadají zvláště hezky a pestrobarevně. Hezké prázdné sklenice jsou pro ukládání potravin praktické. Podobně lze použít plastové obaly od medu, arašídového másla a margarínu. Saláty vždy ihned po přípravě zakryvejte přílnavou fólií, i kdyby do jejich konzumace mělo zbývat jen deset minut. Zaručí to minimální oxidaci.

16. ČERSTVÉ, ČERSTVÉ, ČERSTVÉ!

Čerstvé ovoce a zelenina, a to co nejvíce různých druhů, jsou hlavní surovinou pro stravovací režim se 75 procenty syrové stravy. Všechno ovoce a zeleninu byste měli před použitím důkladně omýt v čisté studené tekoucí vodě. Nejen takové, na němž mohla ulpět hlína nebo vypadá špinavě a lepkavě, ale i ovoce a zeleninu zabalenou v celofánu a na pohled bez poskvřny. Naopak právě ty vyžadují speciální pozornost, protože bývají před balením často omývány v čistícím prostředku a kdo by chtěl zeleninu chutnající po něčem takovém? Vydrhněte všechno, co drhnutí vydrží, pomocí kartáče, který označíte „Pouze na zeleninu“. Drhnutí dáváme přednost před loupáním nebo okrajováním, protože mnoho cenných minerálů a vitamínů v ovoci a zelenině je uloženo přímo pod slupkou. Cedník na nožce je užitečný pro mytí a oplachování veškeré čerstvé zeleniny a ovoce, zejména malých plodů, jako jsou hrášek, houby, ředkvičky, výhonky a bobuloviny. Velmi užitečná je také salátová sušička. Nikdy ovoce nebo zeleninu dlouho nemáčejte, protože by se z nich vyloužily a vyplavily vitaminy rozpustné ve vodě.

Při výběru čerstvého ovoce a zeleniny buďte nároční. Jestliže vás prodávající chce odbýt nevzhledně vypadajícím zbožím, nebojte se říct: „Tehle květák vypadá poněkud povadle. Můžete mi dát raději tamten?“ Požádejte o vzorek hroznového vína, než si vyberete konkrétní druh. Sáhnete si na avokádo a broskve. Přičichněte k melounu a zkuste vytáhnout prostřední listy u ananasu, abyste se přesvědčili, že je zralý. Pokud byste tím nezis-

kali přízeň prodávajícího (to se stává zřídka), požádejte ho, aby vám vybral sám, ale jestliže doma zjistíte, že zboží není zralé nebo kvalitní, odnechte je zpátky. Je opravdu důležité kupovat jen to nejhodnotnější zboží.

Skupiny ovoce a zeleniny

Mnoho lidí trvá na kombinaci specifických skupin ovoce a zeleniny na základě jejich vlastností kyselinotvornosti a zásadotvornosti. Je potřeba o tom něco říct, protože různé potraviny vyžadují různé druhy trávicích enzymů a tedy různá pH pro optimální rozložení a užití v těle, takže když jíte tyto potraviny dohromady, nemuseli byste je dostatečně strávit. I tak se zdá, že vzrůst aktivity enzymů vyplývající z konzumace mnoha syrových potravin umožňuje tělu vypořádat se s větším rozsahem potravinových kombinací než při konzumaci tepelně zpracovaných pokrmů. Za předpokladu, že všechno dobře rozkoušete a přežvýkáte, aby vaše trávicí enzymy měly dostatečnou příležitost vypořádat se s potravou, kterou polykáte, nemusíte si dělat starosti s potravinovými kombinacemi a trávicími problémy.

Uvádíme zde seznam ovoce, které se objevuje ve většině obchodů s ovocem a zeleninou a v supermarketech v příslušné sezoně podle přibližných kombinačních skupin:

Kyselé ovoce – pomeranče, citrony, grapefruity, limety, mandarinky, maloploché pomeranče, jahody, ostružiny, angreš, maliny, černý, červený a bílý rybíz, švestky, slívy, klikva, ananas, granátové jablko.

Mírně kyselé ovoce – jablka, hrušky, broskve, nektarinky, třešně, papája, mango, hroznové víno, čerstvé fíky, borůvky, kiwi, liči, granadilla.

Sladké ovoce – banán, čerstvé datle, tomely, většina sušeného ovoce; melouny – vodní meloun, ananasový meloun, muškátový meloun, zimní meloun.

U zeleniny kombinační skupiny zhruba odpovídají částem používané rostliny:

Listy a stvoly – salát (hlávkový, čínský, ledový, kadeřavý, římský, červený neboli radicchio a bostonský), zelí (červené, bílé, zelené), řeřicha (potoční, listky hořčice a řeřichy, řeřicha setá), nař červené řepy, nař vodnice, jarní bylinky, kapusta zimní, růžičková kapusta, listy pampelišky, čekanka štěrbák (kadeřavá, okrouhlostá, francouzská), celer, fenykl, čekanka.

Kořeny – mrkev, červená řepa, tuřín, vodnice, pastinák, ředkvičky, křen, bílá ředkev, miřík celer, topinambur, kedluben, koží brada fialová, brambory.

Plodonosná a kvetoucí zelenina – květák, avokádo, brokolice, cibule, pórek, jarní cibulka, červená cibule, šalotka, šarlatové fazole, francouzské fazole, popínavé fazole, bob obecný, paprika (červená, zelená, žlutá), nové koření, chilli, rajčata, okurky, cuketa, baklažány, mladé dýně, tykve, tykev turek, chřest, jedlé houby.

Při přechodu na převážně syrovou stravu je zvlášť důležité, aby pokrmy uspokojovaly zrakově i chuťově co největší rozmanitost ovoce a zeleniny. Objevování nových chutí vám pomáhá vypořádat se s pocitem, že o něco přicházíte, když se vzdáváte směsi příchutí, které nám výrobci potravin vnucují. Pokud je to možné, kupujte čerstvé sezonní ovoce a zeleninu. V nich je obsah vitamínů, minerálů, cukru a živin nejvyšší. Kvalita se časem zlepšuje jen u málokterých čerstvých potravin. I když je rada vyhledat obchod, který prodává organicky pěstované ovoce a zeleninu, teoreticky dobrá, většina lidí kupuje

čerstvé plodiny v supermarketech a v obchodech s ovocem a zeleninou a bude to z praktických a ekonomických důvodů dělat dál. Nejjistější metodou, jak získat nezhodnocené ovoce a zeleninu, je vypěstovat si je sám, i když nemůžete doufat, že dosáhnete rozmanitosti, jakou mají v obchodech. Dobrým začátkem by mohla být jabloň, švestka a ořech. Není obtížné vypěstovat ředkvičky, špenát, zelí a mrkev. Nejsnadnější, nejrychlejší a nejčistší je samozřejmě pěstovat výhonky. Jsou také ze všeho nejvýživnější.

Bezplatná strava

Roční přehledka ovoce a zeleniny v průměrném obchodě vám dá velmi chudou představu o úžasné rozmanitosti jedlých rostlin. Kuchaři se v minulých stoletích spolehali hlavně na bylinky, salátovou zeleninu, ořechy, ovoce, semena, koření, květy a mořské řasy získávané na venkově. Dnes se většinou tyto divoké rostliny vyskytují na různých místech a mají neuvěřitelnou přirozenou sílu a odolnost vůči povětrnostním podmínkám, chudé půdě, parazitům a nemocem, které je mohou napadnout, a jejich schopnost reprodukce je pozoruhodná. Tyto divoké rostliny mají silné vyživovací kořeny, které pronikají zemí do velké hloubky, a jejich výhonky mají sílu se dostat na světlo i skrz beton. Jsou plné vitaminů a minerálů. Používají se jen v malém množství, protože mají ostře individuální chuť.

Určité části většiny rostlin rostoucích u cest jsou v malém množství jedlé, některé jsou však velmi jedovaté. Doporučujeme, abyste se dříve, než začnete sbírat divoce rostoucí rostliny, seznámili s literaturou, která se jimi zabývá. Dozvíte se v ní o všech zajímavých kulinářských

a lékařských použitích rostlin. Zatím vás seznámíme s několika, které byste mohli vyzkoušet.

Lísty mladé pampelišky. Obsahují hodně živin včetně vápníku, draslíku, sodíku, křemíku, fosforu, železa, šťavelové kyseliny (čistí žlučník a ledviny), vitamin A a C a cholin (látka důležitá pro účinné vedení nervových impulzů). Nejmladší listy jsou skvělé do salátů. Dávejte pozor, abyste natrhali skutečně pampelišku (je mnoho podobných rostlin). Lístky nemají žádné chloupky, okraje mají ostré zoubky, listy jsou měkké a matné a květy nese pouze jeden stvol. Pampelišky jsou zvlášť alkalické, a proto vhodné pro trpící artrózou a také pro každého, kdo je zvyklý na alkohol a bílý chléb! Velmi rychle je strávíte a na játra a ledviny působí jako tonikum.

Šťovík kopinatý a šťovík zahradní. Tyto rostliny mají vyrovnaný obsah minerálů a jsou bohaté zejména na síru. Jsou dobrými čistíči těla, mají tonický účinek a vzhledem k obsahu vitamínu A jsou vhodné pro přetížená játra. Zahradní šťovík je výborný hlavně v salátech a polévkách, dodává jim velmi svěží citronovou chuť.

Jablečník obecný. Tato rostlina je velmi bohatá na vitamin C. Nasekaná a smíchaná s trochou medu je dobrým lékem při nachlazení.

Jitrocel. Velmi běžná rostlina známá svými schopnostmi čistit krev. Je bohatá na chlorofyl a je možné ji odšťavnit s jinými rostlinami. Získáte nápoj bohatý na chlorofyl s posilujícími účinky na krev.

Plučinec. Po svlačci je to vetřelec, kterého mají zahradníci nejméně rádi. Má drobné hvězdovité bílé květy a plazivé lodyhy šířící se po zemi. Jeho světlé lodyhy a světlezelené malé listky jsou velmi vhodným přídavkem do

zeleninových a bylinných salátů. Nespleťte si jej s kletjichou vatočníkem nebo jestřábníkem chlupáčkem.

Pýr plazivý. Je to skvěle diuretikum, hlavně pro ženy, které zadržují vodu na začátku menstruace. Nařezané výhonky se používají do salátů.

Šrucha zelná. Je to velmi alkalická rostlina a má uklidňující účinek hlavně na překyselený žaludek. Jasně zelené plazivé listy na nafialovělých stoncích se přidávají do salátu.

Abyste měli představu o rozmanitosti, která vás čeká, až budete pátrat po rostlinách, zde je několik dalších příjemných a chutných potravin, které můžete mít zdarma.

Jako salát – *krávec toten, řeřicha potoční (obvykle zplnělá rostlina), listy z velmi mladé lípy, buku a hlohu, merlík vřesdobr, lopuch, motar podmořský, listy slézu, čekanka, divoké zelí.*

Bylinky – *máta vodní, máta klasnatá, máta polej, divoká majoránka a tymián, bobkový list, česnáček lékařský, česnek medvědí (divoký česnek), libeček lékařský, kerblík krabíliez, brutnák lékařský.*

Semena – *fenykl, koriandr, jalovec.*

Jako příchutě nebo tresť – *řebříček obecný, čechřice, galgum.*

Kořeny – *křen, Bunium flexuosum, divoký pastinák.*

Mořské řasy – *hnědá mořská řasa, jedlá mořská řasa dulse, jedlá mořská řasa laver, karagén.*

Květy jako příchutě nebo jako doplněk do salátu – *violka vonná, zimolez, okvětní lístky plané růže, červený jetel, heřmáněk, řeřicha, pupeny janovce metlatého, květy bezu černého, tužebník.*

Ořechy – *lískové ořechy, jedlé kaštiny, bukvice.*

Ovoce – *ostružiny, planá jablka, šípky, trnky, bezinky.*

Houby – pečárka, žampiony ovčí, hříby, hřib boletus, roh hojnosti, střípatka, čirůvky dvoubarevné, lišky jedlé.

Je zajímavé, že plevele rostoucí v oblastech, kde je atmosféra znečištěná, jako by nebyly ovlivněny nezdravým prostředím. Je to proto, že většina plevelů má dva kořenové systémy, jeden povrchový v kontaktu se vzduchem a povrchem zeminy a druhý hluboko pod zemí, kde jsou všechny živiny. Živiny absorbované hlubokými kořeny přecházejí vzhůru do hlavní části rostliny, kde dochází k syntéze a vzniku sloučenin, které rostlina potřebuje. Znečištění podzemní vody je jiné. Čím méně je kultivovaná zem, kde trháte rostliny, tím lépe, protože je méně pravděpodobné, že obsahuje zbytky pesticidů, umělých hnojiv nebo rozpuštěných detergentů.

Nezastáváme se návratu ke společenství lovců a sběračů ani nechceme, abyste pátrali v krajině po těchto rostlinách. Ale divoce rostoucí rostliny a byliny jsou většinou výživnější a zdravější než pěstované obdoby dostupné v obchodech. Také nás to nutí uvědomit si, do jaké míry kultivace a techniky hromadné výroby potlačily chuťové zážitky, které se nám v přírodě nabízejí. Každá vypěstovaná rostlina byla kdysi divokým druhem. A my prostě cítíme, že určitá zvědavost na divoké rostliny a úcta k nim je součástí životního stylu syrové energie.

Několik upozornění na syrové potraviny

Názory na některé syrové potraviny, zvláště luštěniny, mezi nadšenci pro zdravou stravu jsou poněkud pestré. Hodně závisí na tom, zda je jíte syrové, vařené nebo naklíčené, a na doplňkových živinách ve vaší stravě.

Například některé fazole mají určité negativní vlast-

nosti. Sója, bob obecný a červené fazole obsahují inhibitor trypsin, látku, která blokuje činnost některých enzymů v těle rozkládajících protein. To znamená, že část cenných aminokyselin, které obsahují, nemůže být využita. Před mnoha lety vědci objevili, že sója by nestačila k životu, kdyby nebyla několik hodin vařena. Vaření a klíčení neutralizuje inhibitor trypsin.

Klíčení velmi zlepšuje bezpečnost a nutriční vlastnosti všech luštěnin, semen a obilí. Enzymy, které se zúčastní klíčení, nejen neutralizují brzdící faktory trypsinu, ale také ničí škodlivé látky, jako je kyselina fytová, významná součást obilovin, která má tendenci vázat minerály a způsobovat, že jsou tělu nedostupné. Klíčením, zničením kyseliny fytové, se minerály uvolňují a mohou být využity.

Cizrna také obsahuje inhibitor trypsin, který se stává neškodným klíčením, ale ne vařením. Zelený hrášek obsahuje hemaglutin, který odolává vaření (hemaglutiny zabraňují růstu spojením s buňkami ve sliznici střev a blokováním vstřebávání), ale v tak malých dávkách, že by člověk nesměl jíst nic jiného než hrášek, syrový nebo vařený, aby pocítil nepříznivé účinky. Konzumace syrových fazolí lima způsobuje smrt.

Každý ví, že listy rebarbory jsou jedovaté. Je to proto, že obsahují velké množství šťavelové (oxalové) kyseliny. Stvoly jí obsahují mnohem méně. Řepa burák, listy řepy, vodnice a hořčice, kadeřavá kapusta, špenát a šťovík také obsahují kyselinu šťavelovou. Pokud se jí v nadměrném množství, může zablokovat vstřebávání vápníku a poškodit ledviny, protože krystalky kyseliny se ukládají v močových cestách. I když se kyselina šťavelová vařením nezničí, její kvalita se výrazně změní, je jiná než v syrových potravinách. Norman W. Walker, americký odborník na

syrovou výživu, tvrdí, že kyselina šťavelová v syrových potravinách nemá žádné škodlivé účinky. Naopak povzbuzuje peristaltiku (rytmické protlačování potravy střevem). On a další odborníci často doporučují přidávat šťávu ze špenátu do jiných šťáv z čerstvé zeleniny.

Do další skupiny zeleniny patří brukvovité, které údajně způsobují potlačování funkce štítné žlázy. K rodu *Brassica*, brukvovitých, náleží zelí, čínské zelí, řeřicha, vodnice, růžičková kapusta a hořčice. Obsahují sloučeniny zvané thioglukosidy, které mohou narušit činnost štítné žlázy a přispívají ke vzniku strumy. Pítí mléka zvířat, která se pásala na těchto rostlinách, může také vyvolat poruchy činnosti štítné žlázy. Nežádoucí účinky thioglukosidů však pravděpodobně nepoznáte, budete-li ve své stravě přijímat potřebné množství jodu (z ryb nebo mořských řas). Trpí jimi pouze lidé, kteří ho mají nedostatek.

Lidé bývají často upozorňováni, že nemají jíst syrová vejce. Syrové vaječné žloutky jsou dobré, ale bílky obsahují avidin, látku, která se spojuje s vitamínem B biotinem a zabraňuje jeho vstřebávání do krve. U jednoho mladého muže, který jedl hodně syrových vaječných bílků, vznikla kvůli nedostatku biotinu šupinatá kůže, anémie, anorexie, nauzea a svalové bolesti. To je samozřejmě extrémní případ. Pravděpodobnost, že syrové vaječné bílky vyvolají takové příznaky, se zmenší, pokud je jíte společně se žloutky. Také bílkovina z vaječných bílků se snadno dostává nestrávena do krve a může způsobit alergii. V naší kuchyni používáme většinou jen žloutky. Dvakrát se však nerozmýšlíme, když občas připravujeme lahodný vaječný koňak, a používáme žloutky i bílky. Je to jednoduše otázka míry.

17. ZÁSObY VE SPÍŽI

Rozhodnutí učinit ze syrové stravy součást života vyvolá nutnost provést změny. Začínají tím, co se rozhodnete mít ve své spíži. Podívejte se na obsah kuchyňských police a skříněk a zeptejte se sami sebe: „Opravdu si myslím, že je dobré, abych tohle všechno konzumovala?“ Je pravděpodobné, že láhve sirupů a limonád, plechovky s těstovinami a sáčky s cukrem a moukou vás přimějí říct „Ne!“

Ale než se začnete zásobovat zdravými náhradami a učiníte ze své spíže místo, na něž byste mohli být hrdí, musíte odstranit staré zvyky. Nejlepší je udělat to postupně. Až pocítíte první přínosné účinky syrové stravy, pravděpodobně se budete chtít *hned* zbavit všech „nezdravých“ potravin. Je dobré odložit všechny podezřelé potraviny stranou do krabice a ujistit se, zda je chcete ještě používat. Pokud ne, můžete je darovat své oblíbené charitativní organizaci.

Bylo by vám asi nepříjemné, kdybyste dostali seznam přísně zakázaných věcí a věcí dovolených, toho, co smíte a nesmíte jíst a pít. Uvědomit si, co je dobré a co špatné, musí být vaše osobní rozhodnutí. Zatím si pamatujte, že potraviny uvedené dále svým přirozeným způsobem pro vás dělají to nejhorší. Cokoli umělého a chemicky zpracovaného je automaticky podezřelé. Jestliže se původ potraviny nebo nápoje ztrácí v mlze zpracování, vyhněte se jim. Zde jsou hlavní škůdci: většina konzervovaných potravin, zmrazená hotová jídla, bílá mouka a bílý chléb, i nediferencovaný „hnědý“ chléb, bílý a hnědý cukr (kromě tmavohnědé melasy), káva a čaj, všechno, co obsahuje cukr (sacharin, glukózový sirup, kukuřičný sirup, dextróza atd.), konzervační činidla, příchutě, povolená barviva, emulgátory, jedlý škrob, stabilizátory...

Staňte se pozorným čtenářem nálepek (pokud máte odvahy!) a vyhledávejte všechny přísady – čím delší názvy, tím mohou být nebezpečnější!

Svádějte své chuťové buňky

Rozmanitost je tajemství opravdu užitečné spíše se syrovými potravinami, protože v určitých ročních obdobích budete mít omezený výběr čerstvého ovoce a zeleniny. Potraviny, které poskytují tuto rozmanitost a způsobují, že syrová strava je zajímavá v každé roční době, jsou: různé obiloviny, semena a luštěniny ke klíčení, semena, ořechy, sušené ovoce pro chvíle, kdy se bude čerstvé ovoce obtížně shánět, bylinky, chuťové přísady a koření.

Konzumace syrové stravy zvyšuje schopnost vašich smyslů, což je zvlášť důležité při hodnocení dobrého jídla. Začnete si všimnout stovek jemných vůní a radovat se z nich, ochutnávat to, co existuje v potravinách v jejich přirozeném stavu, ale ztrácí se při vaření. Dobře ochucené casserole (jídlo podávané v zapékačce) není plně kečupu, polévkových kostek, soli a pepře. Kolik báječných bylinek a koření existuje, stačí udělat si čas a seznámit se s nimi. V dřívějších dobách se byliny a koření používaly ke zmírnění chuti méně čerstvého masa nebo jiných potravin. Chuťové přísady však mají posílit, nikoli zakrýt chuť jídla. Při střídavém používání dostanete nekonečnou řadu jemných chuťových kombinací.

Na následujících stranách vám ukážeme mnoho chuťových přísad, které používáme v naší kuchyni. Všimnete si, že některé z doporučených přísad jsou tepelně upravované. To není náhoda, protože nevidíme důvod, proč bychom se měly vyhýbat používání mírně opečených semen nebo nasucho opraženého koření, které slouží k posílení

chuti jídla. Také si všimnete, že vynecháváme sůl a místo ní navrhuje různé alternativy. Je to proto, že většina lidí, aniž si to uvědomí, příliš mnoho solí. Nadměrné užívání soli je jedna z příčin vysokého krevního tlaku a způsobuje nerovnováhu sodíku a draslíku v těle. Snažte se rozšířit své znalosti o používání bylin a koření. Můžete si postupně připravit bohatý výběr chuťových přísad, když si při každém nákupu koupíte jedno nové koření a budete pěstovat čerstvé bylinky v truhlících na okně nebo na zahradce. Budete překvapeni, jaký rozdíl u jídla způsobí!

Bylinky a koření

Pamatujte si, že koření a sušené byliny kupujeme v obchodech, kde je prodávají, jen v malých množstvích, protože brzy ztrácejí svou svěžest. Nejaromatictější byliny jsou sušené za zmrazeného stavu, ale takové najdete jen málokdy. Dobrým tipem jsou vakuově balené byliny. Byliny a koření ukládejte v temnu, protože světlo ovlivňuje jejich sílu (a to vylučuje používání poliček na bylinky a koření!). Kvůli aroma je lepší kupovat celé koření a podle potřeby je umlít v mlýnku na kávu nebo rozdrtit v moždíři pomocí tlouku. Pokud jste nikdy neměli vlastní koření, překvapí vás jeho vůně a chuť. Čerstvé byliny dobře umyjte a usušte a pak je v uzavíratelných polyetylenových sáčkách uložte do salátového oddělení ledničky.

Zde jsou některé z mnoha chuťových přísad, které se objevují v části knihy *Recepty*, která začíná na str. 237.

„Sladké“ koření (na saláty a dresinky, dezerty a etnická jídla): nové koření, andělíka, anýz, kardamom, skořice, hřebíček, koriandr, zázvor, muškátový oříšek a muškátový květ. „Pikantní“ chuťové přísady (do salátů, polévek a syrových hlavních jídel): bazalka, bobkový list, kmín

kořený, kajenský pepř, celerová semínka, kerblík krablice, chilli, pažitka, listy koriandru (čerstvé), kmín římský, kari, kopr, fenykl, česnek, křen, plody jalovce, mořská řasa, citronový balzám, libeček, majoránka, máta, hořčičná semínka, cibule, oregano, paprika, petržel, paprika, mák, rozmarýn, šalvěj, saturejka, šťovík, estragon, tymián.

Tento seznam je bohatý, přestože není vyčerpávající! Odkazy v tabulce popisují 17 bylin a koření, které považujeme za nejdůležitější, a rozhodně stojí za to se s nimi seznámit, pokud jste to ještě neudělali.

Pikantní chuťové přísady v prášku

Následující chuťové přísady považujeme za užitečné v případech paniky, kdy jídlo postrádá „něco“ důležitého. Jedním ze záchranných prostředků, jež musíme mít, je skvělý zeleninový bujon v prášku, který vyrábí firma Marigold Health Products a jednoduše ho nazvala švýcarský zeleninový bujon v prášku. Používá se do dresinků, omáček, fermentované zeleniny a polévek a do jídel ze semínek a ořechů. Můžete si samozřejmě připravit chuťové přísady v prášku sami. Recept, který se nám zvláště líbí, obsahuje: 50 g cibulového prášku, 15 g česnekového prášku, 70 g celerové natě/kostivalového prášku, 1 lžičku kajenského pepře, 1 lžici mořské řasy, 15 g zázvoru. Můžete si také připravit vlastní směs koření do nápojů, dezertů, když spojíte dohromady nové koření, semínka koriandru, skořici, hřebíček, zázvor, muškátový oříšek a muškátový květ – vše v prášku a podle chuti.

Koření a další příchutě

Hořčice. Můžete koupit hořčici jako semínka nebo v suché formě či jako pastu. Suchý prášek je někdy užitečný do

dresinků. Stejně tak mnoho připravovaných hořčic. Nejlahodnější jsou hořčice francouzské. Jsou mírnější a aromatictější než anglické. Moutarde de Meaux, jemná a plně zrnitá, je zvlášť chutná a je lákavým doplňkem všech druhů salátových dresinků. Hořčice Dijon a Bordeaux jsou rovněž velmi chutné.

Tahini. Je to pasta vyrobená z jemně namletých opražených nebo neopražených sezamových semínek. Tahini má mnoho použití: v majonézách tahini přidávaných k pokrmům ze semen a ořechů nebo smíchaná s medem jako poleva na ovoce a dezerty.

Tamari. Druh sójové omáčky zhotovené z fermentovaných sójových bobů. Používáme ji raději než jiné, protože neobsahuje pšenici. Její součástí je však bohužel mořská sůl, proto se musí používat s mírou. Dodává pokrmům autentickou čínskou chuť a je vhodná na oživení mdlých dresinků nebo omáček.

Kvasnicový extrakt. Lze jej použít jako náhražku zeleninového bujonu. Je bohatý na vitaminy B, ale velmi sláný, proto je nutné používat jej střídavě.

Ocet. Jablečný ocet je nejlepší, protože obsahuje jablečnou kyselinu, která prospívá trávení. Všechny ostatní druhy octa, kromě přirozeně fermentovaného vinného octa, obsahují kyselinu octovou, a té byste se měli vyhnout, protože ničí červené krvinky a nepříznivě zasahuje do trávení a vstřebávání potravy. Je rovněž známo, že přispívá k cirhóze jater a vzniku vředů.

Vanilka. Snažte se najít skutečnou vanilkovou třesť místo běžnější syntetické vanilkové příchuti. Používá se v ořechových mlékách nebo jogurtových nápojích a dezertech. Dodává pokrmu lahodně plnou, jemnou příchut.

TABULKA BYLINEK A KOŘENÍ
Chutnová přísada

Nové koření	Popis/Použití část	Použití	Radý
Sušené plody většně zelené rostliny. Připomínají zrnka pepře, mají tmavě červenou /hnědou barvu.	Chutná jako kombinace koření: skořice, plod jeloence, hřebíček, muškátový oríšek. Hodí se do ovocných a jogurtových nápojů, bylinných čajů, ovocných dezertů, dortů, pudinků, mýslí, marinád.	Lze koupit celé plody a rozmelit je v mlýnku na pepř. Koření je tak opravdu svěží.	Bazalka (sladká) Listy rostliny, ale také kvetoucí vršky. Bazalka je mnohem lepší čerstvá! Vypěstujte si ji v kořenech na kuchyňském parapetu. Vyráždí jen velmi málo prostoru (zvlášť její trpasličí forma) a říká se, že odpuzuje mouchy.
Kajenský pepř Plody stromu ze skupiny <i>Capsicum</i> , do níž patří také chilli, pepř a paprika.	K dostání je ve formě prášku a má nevýraznou červenou barvu. Je to velmi ostré koření, které dodává pokrmům říz. Zvlášť se hodí k mořským plodům a do mexických jídel. Můžete jej přidávat pro oživení do mdlých dresinků.	Může být pro změnu náhražkou pepře, ale používejte jej s mírou. Je to dobrý podněcováč chuti k jídlu a napomáhá trávení. Pro jemnější chuť používejte papriku, sesterské koření kajenského pepře.	

Pazītka

Patří do rodiny cibule, ale nemá žádné velké bulvy. Používají se zelené stvoly připomínající trávu.

Má mnohem mírnější, svěžeji chuť než cibule a zcela specifické vlastnosti. Zvlášť dobrá je v dípech a syrech a ochucuje i zkrášluje polévky a zeleninové koktejly.

Je to další bylinka, kterou lze snadno vypěstovat. Jemná chuť se většinou při sušení ztrácí – sušenou pažítkou však zdobíme jídla, která mají potom příjemnou chuť. K jemnému nakrájení čerstvé pažítky používáte nůžky. Syne se do polévky, dipů a omáček.

Skorice

Vnitřní kůra druhu vavřínu. Kупuje se v tyčinkách nebo v prášku.

Má teplou, sladkou aromatickou příchut. Nerozemletá skorice je výborná v horkých nápojích a může se také dávat dětem na žvýkání. Používá se do kořeněných dezertů, ale také do omáček nebo například do kečupu.

Skorice má antiseptické vlastnosti a je zvlášť vhodná k uklidnění pokaženého žaludku.

Kopr

Používají se nejen plody nebo semena rostliny, ale i křehké listy.

Má pronikavou, mírně anýzovou, jemně citrusovou příchut. Je zvlášť vhodný s okurkami a květákem a používá se k nakládání zeleniny. Dodává osvěžující příchut také mořským plodům a zahradaří zelenině.

Velmi intenzivně podporuje trávení. V minulosti se kopr používal k podněcování chuti k jídlu a k uklidnění žaludku a dokonce také jako afrodiziakum. Zvyklí si semen prý osvěžuje dech.

Česnek

Používá se celice rostliny složena z mnoha stroužků. K dispozici bývá také sušený česnekový prášek, ale vyhýbejte se česnekové soli.

Slinivě aromatická a chutněji dráždivá roditelna – často stáčí přidávat do jídla nebo dresinku jen trochu česneku. Dodává pokrmmům jemné aroma francouzské kuchyně. Zvlášť užitečný je v salátovém dresinku.

Mnoho lidí používá česnek v dietě za nepřijemný. Po alivě česnekovém jídle pomělně zvyšání trochy petržele. Pokud se vám zdá, že je česnekový dresink na váš žaludek příliš silný, zkuste potřit oloupaným stroužkem česneku vnitřní stěnu mlísy, než do ní dáte zeleninu. To vám poskytne slabý náznak jeho přítomnosti, aniž ho příliš cítíte. Česnek je jedním z nejlepších přírodních antiseptik.

Zázvor

Stvol nebo oddenek rostliny. Zázvor můžete kupovat čerstvý, sušený nebo mlíty.

Pálivá, aromatická, kořeněná chuť. Používá se do moučnicků, osvěžujících nápojů, čatni, k nepatrnému posypání melounu nebo na kořenovou zeleninu, jako jsou mrkev a pastinák. Přidává „teplo“.

Čerstvý zázvor je velmi silný, použijte jej proto s mírou. Povzbuzuje trávení, protože stimuluje vylučování trávicích enzymů.

Hnědá mořská řasa

Je to druh mořské řasy, který lze koupit ve formě prášku.

Hnědá mořská řasa je jedna z nevyžnějších dostupných potravin. Na rozdíl od soli je hnědá mořská řasa z hlediska složení minerálů vyrovnaná. Obsahuje mnoho stopových minerálů a je zvlášť bohatá na jod, který pomáhá v boji proti obezitě, protože stimuluje činnost štítné žlázy a zrychluje metabolismus.

Majoránka

Existuje mnoho druhů, ale nejnámější je divoká majoránka, což je totéž jako oregano. Používají se listy.

Další dobrý prostředek podporující trávení a rovněž mírně antiseptikum.

Jemná, kořeněná, mírně aromatická rostlina. Používá se téměř ve všech hotových míchaných kombinacích bylinek, které se dají koupit. Používá se zvlášť v fecké kuchyni s dalšími bylinkami, jako je například tymián. Hodí se velmi dobře do zeleninových polévek, k cuketě a do italských dresinků.

Máta

Používají se listy. Známe několik druhů máty: máta pepřná, máta klasnatá, s příchutí pomerančovou, jablečnou, ananasovou, šanta a dokonce s vůní kolínské vody!

Velmi dobře působí na uklidnění žaludku. Čerstvé listy se jednak žvýkají nebo se nechají vyluhovat a pijou se jako čaj po jídle.

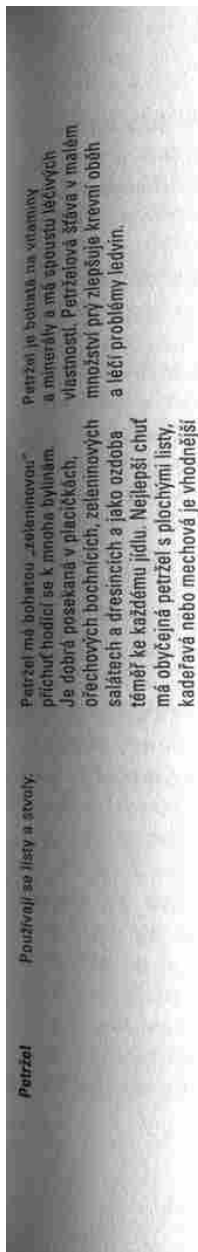
Chuť a vůně máty jsou známější než jiných bylin, jelikož se hojně používá při výrobě sladkosti. Je však dobře vyzkoušet různé druhy máty a vypěstovat si je, protože každá má svůj vlastní chuťový odstín. Máta je lahodná v nápojích a salátech a také v ovocných salátech, kde dodává skutečně svěží příchutě, a rovněž v mnoha dalších chutných pokrmech. Listy jsou vhodné na ozdobu.

Paprika

Kupuje se ve formě prášku. Má sytou červenou barvu (viz kajenský pepř).

Lze ji používat podobně jako kajenský pepř. Je atraktivní náhražkou bílého a černého pepře.

Paprika má mírnou, jemně nasládlou, „navyraznou“ chuť. Měli byste ji kupovat v malém množství, aby byla čerstvá. Je zvlášť dobře poprášit ji mletou zeleninou, podobně jako paprika. Pročteš také Měšková Barbara, Přírodný léčitel a autorství knihy Kuchařská příručka.



Petržel

Používají se listy a stvoly.

Petržel má bohatou „zeleňinovou“ příchutí hodící se k mnoha bylinám. Je dobrá posekaná v placičkách, ořechových bochnících, zeleninových salátech a dressincích a jako ozdoba téměř ke každému jídlu. Nejlepší chuť má obyčejná petržel s plochými listy, kadeřavá nebo mechová je vhodnější ke zdobení.

Petržel je bohatá na vitaminy a minerály a má spoustu léčivých vlastností. Petrželová šťáva v malém množství při zlepšuje krevní oběh a léčí problémy ledvin.

Rozmarýn

Keř. Používají se listy.

Velmi aromatická rostlina s mírnou vůní jehličí. Má příjemnou silnou příchutí a je vhodné používat ji s mírou. Hodí se do sýrů a marinád. Někdy se používá do ovocných jídel, zvlášť jablечných.

Vůně rozmarýnu se často využívá jako základ pro parfémy a koupelňové oleje. Pomáhá odstraňovat bolesti hlavy a zlepšuje krevní oběh.

Šalvěj

Keř. Používají se listy.

Má silnou osobitou příchutí, často se objevuje ve směsi sušených bylin. Zvlášť se hodí k cibuli a je vhodná k ochucení ořechových jídel. Ochucuje kvašená semena a ořechy a v malém množství ji lze použít do krémových polévek.

Šalvějový čaj je velmi známé kloktadlo na bolesti krku. Listy, jimiž masírujeme zuby a dásně, je čistí a posilují. Šalvěj je užitečná jako pomoc při trávení bohatých nebo tučných pokrmů.

Keř. Používají se listy i květy.

Má báječnou teplotu, sladkou, ale plnou chuť. Je to jedna z hlavních přísad *bouquets garnis*. Je skvělý s cuketou a sladkou paprikou. Dodává aromatickou ostrost pokrmům ze semen a ořechů a zvlášť dobře se hodí k tučným rybám.

Lze jej využít v medicíně. Římané a Egypťané jej používali k povzbuzení chuti k jídlu a jako prostředek povzbuzující trávení. Říká se také, že podněcuje inteligenci!

Květové vody. Pomerančová květová voda a růžová voda obsahují esenciální oleje příslušných květů. Lze je koupit v lahůdkářství, v potravinářských obchodech na Středním východě, u bylinkářů, v některých obchodech se zdravou výživou a také v drogeriích. Jsou skvělými přísadami do ovocných salátů a sladkostí.

Sladidla

Med. Je skvělou náhražkou cukru v nápojích a dezertech. Známe tucty různých druhů medu od mírných květových, jako jsou akátový a pomerančový až k velmi aromatickým, jakými je například mexický nebo piniový med Tupolo. Světlé druhy medu jsou nejlepší do nápojů a tuhlý med se hodí na chléb. Nejlepší med je ten, který má označení „organický“, tedy produkt včel sbírajících nektar z květů. Mnoho komerčních druhů medu produkují včely krmené přímo cukrem. Med obsahuje mnoho užitečných stopových prvků a je dobře stravitelnou formou energie.

Melasa. Jedna z vynikajících potravin. Je to hmota, která zůstává po rafinaci cukru, a je pro vás stejně dobrá, jako je cukr špatný. Obsahuje všechny minerály a vitaminy, zejména vitaminy skupiny B, které jsou odebírány z rafinovaného produktu. Některá melasa překypuje příchutěmi, ale mívá i nepříjemnou pachutí po síře, která se do ní dostala při rafinaci cukru. Bez této pachuti je lahodná a dává se rovnou jíst lžící. Uchovává se v ledničce, kde tuhne a houstne, a je báječná k použití na müsli, do jogurtu nebo jako pomazánka na chléb.

Nejlepší druh cukru je syrový třtinový nebo nerafinovaný melasový cukr. Doporučujeme však mít doma med a melasu, pak nebudete potřebovat používat cukr a bude

vám bez něho lépe. Také když vyloučíte ze svého jídelníčku koncentrované sladké pokrmy, zjistíte, že po něm už ani netoužíte.

Sušené ovoce. Jemně nakrájené sušené ovoce namočené do pomerančové nebo citronové šťávy je výborným sladidlem dezertů, müsli a chlebů. Kupujte takové sušené ovoce, které nebylo ošetřeno během procesu sušení sirou.

Oleje a tuky

Koupě dobrého oleje je velmi důležitá věc. Nejlepší oleje jsou čerstvé nerafinované oleje vyrobené zastudena. Je to proto, že jsou extrahovány ze syrových semen mechanickým tlakem zastudena a ne za tepla a pomocí chemických procesů. Oleje vyrobené zastudena obsahují esenciální mastné kyseliny v podobě, v jaké je tělo může použít. V mnoha tepelně zpracovaných olejích se tyto použité mastné kyseliny chemicky změnilo v trans-mastné kyseliny, které mohou být nejen aktivně škodlivé, ale mohou také zabránit, aby vaše tělo využívalo cis-mastné kyseliny v ostatní vaší stravě. Olivový olej je dobrý a poskytuje salátovým dresinkům zvláštní výraznou příchuť. Je však dost těžký a někteří lidé dávají přednost lehčím olejům, jako jsou slunečnicový a sezamový. Oba jsou velmi lahodné. Většina kukuřičných a saflorových olejů je extrahována mechanicky, ale také pomocí páry, proto jsou, co se týče kvality, až na druhém místě. Ořechový olej, pokud jej dostanete, je výborný, ale drahý.

Ořechy

Při nákupu ořechů se přesvědčete, zda jsou opravdu čerstvé. Zkažený olej ve starých ořeších škodí žaludku, podporuje vylučování pankreatických enzymů a ničí vitamíny.

ny. Jestliže jsou ořechy čerstvé a dosud ve skořápkách, můžete je kupovat ve větším množství a uchovávat je ve vzduchotěsných nádobách na chladném a suchém místě (nejlépe v ledničce) několik měsíců. Oloupané ořechy by měly být kupovány v mnohem menším množství a rovněž je nejlepší uchovávat je v ledničce. Je vhodné kupovat několik různých druhů a míchat je podle receptů, abyste měli vyrovnaný příjem esenciálních aminokyselin. Je několik druhů ořechů, kterými se pravidelně zásobujeme: mandle, para ořechy, kešu, kokos (čerstvý nebo sušený), lískové oříšky, makadamové ořechy, burské oříšky, pekanové ořechy (podobné vlašským, ale méně hořké), piniová jádra, pistácie, tygří ořechy a vlašské ořechy.

Semena

Opět se ujistěte, že kupujete čerstvá semena v obchodě, který má velký odbyt. Tři druhy semen, jež tvoří ideální kombinaci proteinu a esenciálních mastných kyselin, jsou: slunečnice, dýně a sezam. Další semena, která stojí za to, abyste je vyzkoušeli, hlavně jako chufovou přísadu, jsou: mák, celer, kmín, kopr, fenykl a anýz. Poslední čtyři, zvlášť nebo dohromady, jsou vhodné k „zobání“ mezi jídly. V osmnáctém a devatenáctém století lidé nosili směs těchto semen po kapsách a pojídali je, aby udrželi svou chuť k jídlu v mezích.

Obilná zrna

Objevují se v mnoha našich receptech na chléb, müsli a chutná další jídla a nejlépe se používají naklíčená. Nejčastěji je to: pšenice, žito, triticale (hybrid pšenice a žita), oves, ječmen (kroupy) a proso. Do müsli je občas používáme nenaklíčená, ale namočená: pšeničné a rezné vloč-

ky, ovesné vločky, ječmenná zrna a kuskus. Proso je zvlášť dobré a stojí za to je poznat, protože je jedinou alkalickou obilovinou. Obsahuje také všech osm esenciálních aminokyselin. Může být naklíčené nebo namočené. Pohanka, často klasifikovaná jako obilovina, je ve skutečnosti příslušníkem rodu *Polygonaceae*, do níž patří reveň a štovík. Prodávají se trojúhelníková semena rostliny, často předem opražená, ale lze je koupit i syrová. Podobně jako u prosa se mohou namáčet nebo nechat vyklíčit. Výhonky by měly být asi 1,5 cm dlouhé, než je začnete jíst. Pohanka (která ve skutečnosti není obilím, ale jako takové se připravuje) je pro vás zvlášť vhodná, protože obsahuje rutin. Ten je cenný kvůli svému příznivému vlivu na náladu a navíc je jedním z nutričních faktorů používaných při léčení aterosklerózy (kornatění tepen). Pohanka je také vhodná pro osoby, které snadno přicházejí k modřinám a mají pod kůží jemně popraskané žilky.

Luštěniny, semena a zrna ke klíčení

Pamatujte si, že luštěniny, semena a zrna jsou živé, dýchající (ano!) organizmy a měli byste je skladovat a zacházet s nimi s péčí. O této mimořádné kategorii syrových potravin se toho dá říct mnoho a my se jim budeme věnovat v příští kapitole s názvem *Připravte si sami – výhonky, jogurty a sýry*. Pro začátek vaší práce s klíčením byste mohli začít s následujícími plodinami, protože klíčí nejnějněji: *fazole aduki, mungo, sója, čočka, cizrna; semena tolice seté, semena rostliny piskavice řecké seno a semena ředkvičky; pšenice.*

Sušené ovoce

Právem si zaslouží místo ve vaší spíži, a to ne pouze jako sladidlo. Nemusíte je vařit. Po dvanácti až osmnácti hodinách namáčení v minimálním množství vody na teplém místě ovoce dostatečně nabobtná. Při kupování sušeného ovoce se přesvědčete, zda nebylo namáčeno do glukózy (fíky, papája a banánové lupínky často bývají) a zda se při sušení nepoužila síra. Nejlepší je přirozený způsob sušení, na slunci. Tam, kde je to možné, zajímejte se spíš o celé ovoce než o kousky. Můžete si vybrat z těchto druhů: rozinky, sultánky, rybíz, meruňky (vyhledávejte *odpeckovaný druh Hunza*), broskve, švestky, hrušky, fíky, ananas, papája, átlé a banány.

Nápoje

Bylinné čaje. Tyto nápoje pijeme jako náhražku za čaj a kávu. Káva bez kofeinu může být stejně nevhodná jako vlastní káva kvůli chemikáliím, které byly použity k odstranění kofeinu. Ale proč nezkusit *pampeliškovou kávu* nebo nápoj z ječmene a čekanky? V každém dobrém obchodě se zdravou výživou najdete dobrý výběr lahodných nápojů. Dále zde jsou *šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny*. Můžete-li, připravujte si je sami. Také je dobré koupit šťávy v krabíčkách, lahvích nebo konzervách, ale dobře si prohlédněte nápisy, abyste zjistili, zda je nápoj „čistý, bez aditiv, sladidel a konzervačních prostředků“. Lze koupit i ovocné koncentráty, které ředíte vodou. Jsou připraveny z čistého ovoce, ale jsou „tepelně upravované“. Něco, o čem jste možná neslyšeli, je „omlazovač“. Je to voda získaná při klíčení pšenice. Když je dobře připravená, má sladkou chuť a mnoho zdraví prospívajících látek. Nakonec něco o vodě jako o základu veškerého života. Je vhod-

né si opatřit čističku vody, má-li vaše voda nějakou zvláštní příchuť. *Francouzská pramenitá voda v láhvi* je docela bezpečná a často obsahuje vhodné množství minerálů.

Mléčné výrobky

Mléčné výrobky, které máme na mysli, jsou připraveny z kozího mléka. Kozí mléko je snadněji stravitelné než kravské, protože jeho protein a tukové molekuly jsou mnohem lépe rozděleny. Kozí mléko, výživný zdroj syrového proteinu, je také bohaté na esenciální mastné kyseliny a má vyrovnaný obsah minerálů. I lidé alergičtí na kravské mléko (a je jich mnoho) snášejí malé množství kozího mléka. *Sýry z kozího mléka* a zvláště *jogurt z kozího mléka* jsou lahodné a velmi zdraví prospěšné. Bakterie v jogurtu dělají skvělou práci, když zlepšují stav vaší střevní flóry! *Sýry* a *jogurt z kravského mléka* jsou pro vás příležitostně dobré, pokud nemáte alergii na kravské mléko, a zjistíte, že konzumace stravy s vysokým obsahem syrových potravin snižuje alergické reakce.

Speciální potraviny

Rohovník (svatojánský chléb, karob). Prodává se jako prášek nebo mouka a připravuje se ze semen věčně zeleného stromu z oblasti kolem Středozemního moře. Je to skvělá náhražka čokolády a také vám prospívá. Na rozdíl od čokolády neobsahuje kofein. Je plný minerálů, obsahuje vápník, fosfor, železo, draslík, hořčík a křemík. Z vitamínů jsou v něm vitamíny skupiny B, a to B1, B2 a niacin, také trocha vitamínu A a nějaký protein. Karobový prášek se často prodává v ochucené formě, ale pokuste se získat neochucený, jehož barva je světlejší. Dá se koupit ve vět-

šíně obchodů se zdravou výživou. Používáme jej k přípravě čokoládových nápojů, dezertů a sladkostí.

Mořské řasy. Opravdu stojí za vyzkoušení! Mořské řasy chutnají lépe než vypadají. U některých druhů se vám vložene budou sbíhat sliny. Mořské řasy jsou nejvýživnější rostlinou na naší planetě. Mají až 41 stopových prvků. Jejich vysoký obsah jodu je dobrý na štítnou žlázu, zejména máte-li nadváhu a trpíte nízkou rychlostí metabolismu. Obsahují téměř celou abecedu vitaminů – A, B, C, D, E a K – a také látku zvanou kyselina alginová, která urychluje vylučování toxinů a dokonce redukuje účinek radioaktivního záření, které tělo absorbovalo. Můžete si je koupit nebo sebrat přímo na pláži! Některé druhy najdete v obchodech balené ve smršťovací fólii. Jsou to: *arame* a *iziki*, zvláště bohaté na železo a slouží také jako dekorativní doplněk salátu; *dulse*, jedna z nejchutnějších řas, je tmavočervená s lehce kořeněnou chutí – můžete ji žvýkat tak, jak je, nebo namočit a přidat do salátu; *laver*, používá se s ovšem k přípravě známého velšského chleba, má jemnou konzistenci – obsahuje více proteinu než jiné mořské řasy; *nori* se objevuje jako tenké tmavě fialové plátky a dobře se balí jako vinný list, je vhodná do salátů nebo hustých dipů; *hnědá řasa*, zvláště bohatá na jod, se používá ve formě prášku jako chuťová přísada; *kombu*, většinou se vaří v sójové omáčce, aby byla měkčí; *agar agar* a *karagén*, obě řasy nahrazují živočišnou želatinu potřebnou k přípravě moučníků, želé a aspiku – vločky agar agaru na rozdíl od prášku agar agaru nebyly chemicky zpracovány.

Tofu. Sójový tvaroh vyrobený ze sójového mléka. Je to základní protein nejméně jedné miliardy lidí na Dálném východě. Všechny sójové produkty jsou velmi bohaté na

protein a chudé na sacharidy, a proto je mají v oblibě ti, kteří drží dietu. Sója také obsahuje velké množství lecitinu, který nejen bojuje s cholesterolem uloženým v těle, ale je také velmi důležitý pro funkci mozku a nervového systému. Sójové mléko i tofu najdete v obchodech se zdravou výživou. Mají velmi jemnou, mírně ořechovou chuť a jejich uplatnění je všestranné. Nevýhodou je, že pokud nejsou tepelně zpracované nebo připravené z naklíčené sóji, obsahují kyselinu fytovou, která váže zinek a jiné důležité minerály. Nevařené tofu používáme s mírou. Opečeme-li plátky tofu v pánvi, ochucujeme je trochou sójové omáčky.

Pšeničné klíčky. Tato lahodná a velmi cenná potravina je bohatá na vitamin E a B. Podobně jako melasa je tím, co zbude po rafinování původní syrové potraviny, v tomto případě pšenice. Měli byste je kupovat raději syrové než opražené a ukládat je do ledničky, aby si udržely svěžest. Jsou vhodnou ozdobou na saláty, müsli a dezerty.

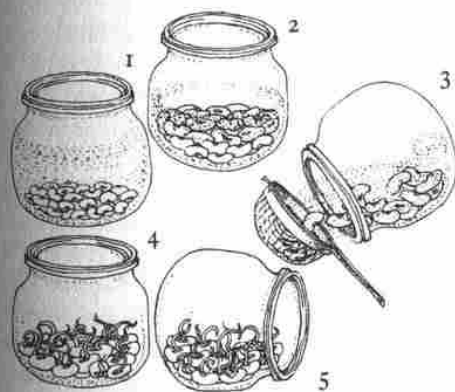
18. PŘIPRAVTE SI SAMI – VÝHONKY, JOGURTY A SÝRY

Doma vypěstované výhonky a připravené jogurty a další fermenty jsou nečistší potraviny, jaké možná jíte, a nejobtížejší na enzymy podporující trávení. V kapitole Recepty, která začíná na str. 237, najdete mnoho originálních příkladů použití těchto potravin. Nyní vám povíme, jak si zajistit vlastní zásoby těchto vynikajících potravin. Není potřebné kupovat nějaké speciální vybavení. Budete však potřebovat teplé místo – vzdušnou skříňku nebo polici u radiátoru – kam byste mohli položit své podnosy, skle-

nice a hrnce. Pěstování výhonků a výroba jogurtu jsou báječné způsoby, jak přivést děti k představě, že nejlepší potraviny jsou výsledkem přirozených procesů, a ne ty, které se nabízejí v regálech nebo mrazicích boxech supermarketů.

Průvodce ke klíčení

Výhonky může pěstovat kdokoli, kdykoli a kdekoli. Někteří naši přátelé-turisti si dokonce berou s sebou na cesty sáčky se semeny, aby je mohli nechat klíčit v kempu a měli čerstvý a na chlorofyl bohatý doplněk stravy. Stačí, když zahájíte svou pěstitelskou domácí továrnu s několika starými sklenicemi, trochou čisté vody, čerstvými semeny/boby/zrním a teplým místečkem. Tabulka na straně 221 uvádí seznam různých druhů výhonků s dobou klíčení, dobou růstu, množstvím a užitečnými radami.



Improvizovanou nádobou ke klíčení může být cokoli od misky z umělé hmoty po etylénový sáček, ale nejlepší je sklenice se širokým hrdlem. Někteří lidé rádi přikrývají sklenice scezovacím plátkem nebo nylonovou či drátěnou sítkou a zajišťují je gumičkou. Pokud jste velmi opatrní, můžete použít zavařovací sklenice a přidržovat plátno šroubovacím uzávěrem. Avšak nejjednodušší způsob je použít otevřené sklenice a zakrýt je ubrouskem, aby se do sklenic nedostal prach nebo hmyz.

Řekněme, že chcete nechat vyklíčit trochu fazolí mungo – postup je samozřejmě podobný u všech luštěnin, semen a zrní. Pamatujte si, že hrst semen, luštěnin nebo zrní vám dá přibližně osm hrstí výhonků. Budete postupovat takto:

- Vložte fazole do velkého síta, odstraňte kamínky, další cizorodý materiál a rozlámané fazole a dobře propláchněte pod tekoucí vodou.
- Dejte fazole do sklenice a zalijte je vodou (několik centimetrů nad vrstvu fazolí). I když proplachujeme vodu z kohoutku, k prvnímu namáčení fazolí, během něhož fazole absorbují mnoho vody, aby jejich enzymy začaly pracovat, je vhodné použít pramenitou nebo filtrovanou či svařenou vodu, protože chlor ve vodě z vodovodu může klíčení brzdit.
- Nechte fazole namočené přes noc nebo asi 15 hodin na teplém místě (doba namáčení se liší podle toho, zda necháváte klíčit luštěniny, semena nebo zrní).
- Zbytek vody z namáčení vylijte. Nezbude-li žádná, jsou vaše fazole ještě žíznivé, a proto jim dejte další vodu k absorbování. Voda z namáčení je dobrá k zalévání květin v domácnosti. Někteří lidé ji rádi používají do polévek nebo jako nápoj, ale my ji považujeme za příliš

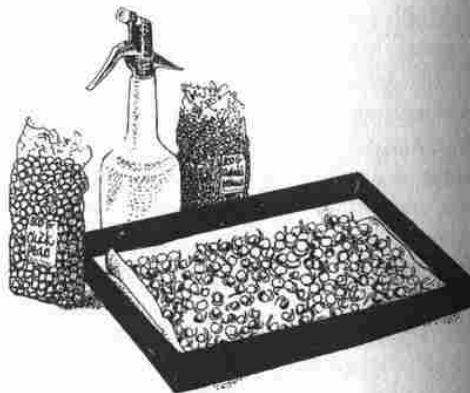
hořkou. Voda z některých luštěnin a zrní obsahuje také fytáty, jejichž baktericidní vlastnosti chrání rostlinná embryo před napadením mikroby v půdě. Fytáty také zasahují do určitých biologických funkcí lidí včetně absorpce minerálů, jako je zinek, hořčík a vápník, a proto je nejlepší se jim vyhnout.

- Propláchněte fazole buď pod tekoucí vodou přes pláténko, nalévejte a vyplachujte několikrát, nebo vyndejte fazole na větší síto a dobře je vyplachujte, než je vrátíte zpátky do sklenice. Musíte si být jisti, že voda z fazolí odtekla, protože přebytek vody v tomto stadiu by mohl způsobit hnilobu. Jestliže používáte sklenici zakrytou plátkem, nechte ji nakloněnou na odkapávací desce k odkládání nádobí, aby všechna voda mohla vytéci. Opakujte proplachování ráno a večer. Jestliže je velmi horké počasí, fazole možná budou potřebovat proplachování i v poledne.
- Mezi jednotlivými proplachováními nechte sklenici na teplém místě. Výhonky rostou nejrychleji bez přístupu světla a při teplotě kolem 21 °C.
- Po 3–5 dnech naše fazole mungo začnou klíčit a jsou připraveny na dávku světla a slunce. Položte je na slunný parapet. Udržujte je vlhké (ideální je rosit je postříkovačem na květiny) a přesvědčete se, že nejsou příliš horké a nezačínají se péct.
- Po několika hodinách na slunci je většina výhonků připravena ke konzumaci. Optimální obsah vitaminů se objevuje 50–96 hodin po zahájení klíčení. Výhonky byste měli opláchnout a přímo jíst nebo je uložit do vzduchotěsné nádoby nebo vzduchotěsně uzavřeného sáčku a dát do ledničky. Někteří lidé nemají rádi chuť slupek – u fazolí mungo jsou trochu hořké. Chcete-li je odstra-

nit, dejte výhonky do mísy, zalijte je vodou, jemně zamíchejte a slupky vyplavou na hladinu. Nám osobně chuť slupek nevadí. Jíme výhonky i se slupkami. Pokud slupky vyhodíte, vyhodíte výborný zdroj vlákniny.

Produkce výhonků ve velkém

Zjišťujeme, že velké poptávce po výhoncích v naší rodině už metoda pěstování ve sklenicích nedostačuje. Potřebujeme je pěstovat ve větším množství, a proto používáme podnosy podobné těm, které používají zahradníci k pěstování semenáčků s otvory na dně. Namáčíme semena přes noc ve sklenicích, potom je dobře propláchneme a rozprostřeme na dvojitý bílý papírový ubrousek ve vrstvě několika semen na sobě na podnosy pro semenáčky.



TABULKA PRO PĚSTOVÁNÍ VÝHONKŮ

Malá semena

Mačkejte 6-8 hodin.

Poznámky

Vlastnosti výhonků

Delka výhonku

Připravené k jídlu (přibližně)

Množství suchých semen potřebné k získání 1 litru výhonků

Tolice

3-4 lžice

5-6 dnů

3-5 cm

Velmi chutné – jedny z našich nejoblíbenějších! Chutnají dobře po jednom dnu na slunci.

O tolici se někdy hovoří jako o „otci všech potravin“. Je jednou z nejvýživnějších a nezávadnějších ze všech rostlin. Kořeny zralé rostliny bohaté na organické vitamíny a minerály, pronikají do hloubky 9-30 m.

Piskavice řecké seno

1/2 šálku

3-4 dny

1 cm

Má dost silnou příchut' „kari“. Nejlepší je ve směsi s jinými výhonky.

Říká se, že podporuje dýchání, a proto napomáhá tělu zbavit se toxinů.

Hořčice Není třeba namáčet 1/4 šálku 4–5 dnů 2,5 cm
 Muže se pěstovat na vlhkém papírovém ubrousku nejméně týden. Zelené výhonky se potom odstříhají nůžkami a použijí do salátu.
 Hořčice působí jako prostředek proti podráždění a jako posilující lék.

Ředkvička Není třeba namáčet 1/4 šálku 4–5 dnů 2,5 cm
 Výhonky ředkvičky chutnají jako ředkvičky! Pálivá chuť je skvělá do dresinků nebo je lze smíchat s jinými výhonky v salátu.
 Ředkvička je zvlášť dobrá na odstranění hlenu a léčení sliznic.

Sezam 1/2 šálku 1–2 dny Stejná délka jako semeno
 Jestliže sezamové výhonky rostou déle než 48 hodin, zhořknou.
 Při dvoudenním klíčení jsou semínka stravitelnější a jejich živiny (mnoho vápníku a vitamínu E) dostupnější.
 Poznámky

VĚTŠÍ SEMENA

Máčejte 10–15 hodin
 Množství suchých semen k získání 2 litrů výhonků
 Délka výhonku
 Vlastnosti výhonků
 Připravené k jídlu

<i>Francie arbutif</i>	1 1/2 šálku	3-5 dnů	2,5-3,5 cm	Mají ořechovou „jablonošou“ příchuť	Zalézá dobře na ledviny,
Cizrna	2 šálky	3-4 dny	2,5 cm	Je možné, že bude nutné semena namočet asi 18 hodin, aby nabobnala na plnou velikost. Během té doby by voda měla být dvakrát vyměněna.	Cizrna je dobrým zdrojem proteinů, a proto prospívá lidem s nízkou hmotností, kteří potřebují posílit tělo.
Čočka	1 šálek	3-5 dnů	0,5-2,5 cm	Vyzkoušejte všechny druhy čočky – červenou, čínskou, zelenou, hráškovou. Je dobrá, když se jí mladá nebo do stáří asi 6 dnů.	Záraj potravu na celém světě – s rýží a dalšími obilovinami tvoří kompletní protein.
Fazole mungo	1 šálek	3-5 dnů	1-5 cm	Namočte nejméně na 15 hodin. Utržujte ve tmě, aby byly výhonky sladké. Položte na fazole zátěž (uzavřený plastický sáček s vodou), abyste získali dlouhé rovné výhonky, jaké pěstují Číňané.	Jeden z nejoblíbenějších výhonků s nejsnadnějším pěstováním.

Sója	1 šálek	3–5 dnů	3–5 cm	Potřebuje namáčet až 24 hodin s častou výměnou vody, aby se zabránilo kvašení. Pověstná chuť. Odstraňte všechny poškozené fazole, které nevyklíčí.	Dobrá zdroj proteinu. Záznamy ukazují, že se sója používala v Orientě už 3000 let př. n. l.
-------------	---------	---------	--------	--	---

Slunečnice	4 šálky	1–2 dny	stejná délka jako u semene	Lze ji pástovat pro její nať. Při používání slunečnicových semen je dobré je namočit a nechat klíčit jen jeden den – takto jsou „aktivnější“, pokud jde o enzymy. Snadno se poškodí, musíte s nimi zacházet opatrně.	Vyborná potravina – zásobuje celé tělo cennými živinami.
-------------------	---------	---------	----------------------------	--	--

ZRNÍ	Máčejte 12–15 hodin	Množství suchých semen k získání 1 litru výhonků	Připravené k jídlu	Délka výhonku	Poznámky
-------------	---------------------	--	--------------------	---------------	----------

Pšenice	2 šálky	2-3 dny	stejná délka jako u zrna	Lahodný sladký výhonek, který má mnoho různých použití, včetně pšeničné trávy a „omláznavče“ (vody z máčání). Na chléb je potřebné velké množství.	Šťavě zrna vitamínové skupiny B. Vody z namáčení lze přitmo, přidávat do polévek a zeleninových šťáv nebo fermentovat (omlázovač viz str. ...).
Žito	2 šálky	2-3 dny	totéž	Má výraznou lahodnou chuť.	Dobré na systém žláz.
Ječmen	2 šálky	2-3 dny	totéž	Výhonky ječmene jsou jako většina výhonků sladké.	Zvlášť dobrý pro osoby oslabené a s nízkou hmotností.
Oves	2 šálky	3-4 dny	totéž	Namáčet jen 5-8 hodin Musíte mít celá zrna ovsu nebo „ovesné krupky“.	Oves podobně jako pšenice, žito a další obiloviny ztrácí klíčením mnoho ze svého nežádoucího působení na vznik hlenu v trávicím traktu.
Proso	2 šálky	3-4 dny	totéž	Namáčet jen 5-8 hodin Musí to být proso se slupkami, nikoli kuskus.	Jediná obilovina, která obsahuje úplný protein a má zásaditý charakter.

Potom postavíme podnosy na semenáčky do většího podnosu, aby zachytil kapky. Postříkáme semena vodou pomocí rozprašovací láhve a necháme je na teplém místě. Je nutné je kontrolovat ve dne i v noci a v případě, že se zdají suché, je znovu postříkat. Větší semena jako cizma, čočka a fazole mungo je třeba dvakrát denně převracet, aby se zajistilo, že zrna vespod se nebudou dusit. Semena tollice seté můžete nechat bez péče, asi po pěti dnech vyrostou v hustý zelený koberec. Podnosy s výhonky necháme asi jeden den na slunném místě, aby se zazelenaly. Jakmile jsou hotové, dáme je na síto, dobře propláchneme vodou a do doby použití je uložíme do vzduchotěsných nádob nebo uzavřených polyetylenových sáčků. Někdy vložíme celý podnos do ledničky a výhonky odebíráme podle potřeby. Před přípravou další dávky podnosy dobře omyjeme a můžeme začít znovu.

Snadno i méně snadno pěstitelné výhonky a kde je kupovat

Některé výhonky rostou obtížněji než jiné, ale když pěstování nedopadá dobře, bývá to způsobeno stářím semen, který už prostě nejsou životaschopná. Stojí také za to kupovat kvalitní semena, protože po odstranění všech vysušených a polámaných a po odečtení určitého procenta ztráty při klíčení přinášejí větší užitek než semena levná. Snažte se vyhýbat semenům se směsí insekticidů nebo protiplísňových prostředků, které prodává většina zahradnictví a pěstitelských stanic. Nejlepším řešením jsou pro vás obchody se zdravou výživou. Je zábavné experimentovat s pěstováním všech druhů výhonků od semen ředkvičky po sóju. Ale odolejte pokušení snažit se vypěstovat zelené výhonky ze semen brambor nebo rajčat

– jsou jedovaté a patří ke stejnému rodu jako rulík zlo-
mocený! Vyhýbejte se také výhonkům fazole červené –
jsou stejně jako syrové fazole jedovaté.

K rostlinám, jejichž výhonky se pěstují nejsnadněji, pa-
tří: *tolice setá*, *fazole aduki*, *fazole mungo*, *čočka*, *pískavice*,
jedkvička, *cizrna* a *pšenice*.

Až vyzkoušíte některé z nich, mohli byste přistoupit
k pěstování výhonků *slunečnice*, *dýně*, *sezamu*, *pohanky*,
clun, *lnu*, *máty*, *červeného jetele*, většiny bobů a hrachu (na-
příklad *sója*), *burských oříšků*, *mandle*, *triticale*, *žita*, *ovsa*,
kukurice a *prosa*. Zařadily jsme je do vyšší kategorie, pro-
tože se buď hůře shánějí, nebo obtížněji pěstují. Musí mít
neporušené slupky a ořechy, mandle a burské oříšky mu-
sí být čerstvé a nepoškozené. Hodně štěstí!

Pěstování semenáčků v půdě

Toto je způsob, jak pěstovat semena přes stadium výhon-
ků, a získat tak šťavnaté rostliny typu salátu. Trvá to při-
bližně dva týdny. V tu dobu budete mít asi 15 cm vysoké
semenáčky. V tomto případě jsou nejvhodnější *pšenice*, *po-
lanka* a *slunečnice*.

Naplňte podnos vlhkou zemí (ne rozmáčenou) nebo
kompostem do květináčů. Příliš vlhká zem způsobuje, že
na semenech začne růst plíseň. Místo zeminy můžete
použít vatou, papírový ručník nebo i bavlněný ubrousek
– není s nimi tolik špíny a je to pohodlnější, nemáte-li za-
hradu – ale zem je lepší, protože obsahuje užitečné mine-
rály, které lze využít. Namočte semena na příslušnou do-
bu, nechte je vyklíčit ve sklenici, dokud se nezačnou ob-
jevovat malé klíčky. Nyní je rozprostřete na zeminu ve
vrstvě silné na jedno semeno a přikryjte je dalším podno-
sem nebo fólií z černého plastu. Odložte na tři dny na te-
plé místo.

Čtvrtý den postavte semenáčky na světlo, ale ne na přímé sluneční. Postříkejte je vodou a pokračujte v jejich pěstování až dva týdny nebo dokud nedosáhnou výšky 15 či 20 cm. Podle potřeby je zalévejte. Pšeničná tráva je nejsladší, když se výhonky začnou rozvětlovat.

Při sklizení odřezávejte semenáčky co nejbliže slupce semene. Pokud stále zaléváte, můžete se dočkat další dávky natě. Některé semenáčky, například pohanka, hlávkový salát a slunečnice, je vhodné jíst celé. Jen je dobře opláchněte, abyste je zbavili hlíny. Jemně nasekaná pšeničná tráva se používá na posypání salátu nebo se z ní v kombinaci s jinými druhy zeleniny vyrábí šťáva.

Příběh jogurtu

Jogurt je velmi důležitý kvůli svému působení na flóru a mikroorganismy, které žijí v lidských střevech. Když se dostane do střev, laktobakterie, které jogurt obsahuje, začnou pracovat na syntéze cenných vitaminů B, a při této činnosti vytvářejí v tlustém střevě podmínky dostatečně kyselé, aby se zamezil růst patogenních a hnilobných bakterií. Laboratorní studie ukazují, že mnoho patogenů, jako jsou ty, které způsobují tyfus, úplavici a záškrť, ztrácejí v jogurtu svou životaschopnost a jogurtová syrovátka je dokonce zabíjí. To je jeden z důvodů, proč je jogurt tak dobrý při léčení gastrointestinálních poruch. Pomáhá i při obnově normálního stavu trávicího traktu po užívání antibiotik. I když jsou antibiotika užitečná při řadě náhlých vážných onemocnění, ničí veškeré střevní bakterie včetně těch dobrých a také mnoho vitaminů B přítomných ve střevech.

Jogurt trávíme mnohem snadněji než mléko. Jedním z důvodů je, že mléčný protein v něm obsažený už lakto-

bakterie částečně rozložily. Možná ještě důležitější v tomto případě je rozložení laktózy (mléčný cukr) na kyselinu mléčnou, k němuž při výrobě jogurtu z mléka dochází. To je velmi významné, protože mnoho lidí (ať si to uvědomují nebo ne) nejsou schopni tento cukr strávit. V dospělosti ztrácejí schopnost produkovat enzym laktázu, a tím i schopnost rozkládat laktózu. Nestrávená laktóza zůstává ve střevěch a přitahuje vodu. V extrémních případech může způsobit nadýmání, nadměrnou plynatost, bolesti břicha a průjem. Nicméně mnoho lidí, kteří nesnášejí mléko, může jíst jogurt bez problémů. Další výhodou jogurtu ve srovnání s mlékem je, že vápník a fosfor v jogurtu se mnohem snadněji vstřebává.

Nejlepší jogurt se připravuje z ovčího nebo kozího mléka. Kravské mléko se obtížněji tráví a tvoří více hleny. Kozí a ovčí mléko a jogurt se prodávají v obchodech se zdravou výživou, jogurt z běžného kravského mléka ve většině supermarketů.

Jak připravovat vlastní jogurt

Opravdu stojí za to, abyste si připravovali jogurt sami, protože za předpokladu, že máte možnost sehnat čerstvé kozi nebo ovčí mléko, nemusíte je zahřívat nad tělesnou teplotu, a to znamená, že se nezničí žádné životodárné enzymy. Domácí jogurt také chutná mnohem lépe než kupovaný. Jedním z důvodů je, že průmyslově vyráběný jogurt není čerstvý, jak by mohl být, a někdy obsahuje stabilizující látky a konzervační prostředky, aby se zabránilo jeho brzkému zkažení. Výsledkem je lehce nakyslá chuť, kterou někteří lidé považují za odrazující. S trochou praxe se můžete brzy stát odborníkem v přípravě jogurtu.

Příprava jogurtu je skutečně mnohem snadnější, než si

někteří lidé myslí. Nepotřebujete k tomu složité přístroje, teploměry ani sterilizační kapaliny. Stačí mít čerstvé mléko, nádobu, teplé místo a „kvásek“.

Mléko. Nejlepší je kozí nebo ovčí mléko a není nic špatného na tom, když si koupíte větší množství a uložíte je v ledničce. Také sójové mléko lze použít. Chcete-li připravit jogurt z kravského mléka, sáhněte po nízkotučném prášku z odstředěného mléka. Dáváme mu přednost před plnotučným kravským mlékem. Snadno se používá a nemusí se převařovat.

Nádoby. Vyhovuje jakákoli nádoba, kterou máte v kredenci. Může to být kameninový hrnec nebo kastrol, sklenice se širokým hrdlem odolná vůči teplu, termoska se širokým hrdlem nebo nádoba z nerezů. Vždy používejte nádobu z inertního materiálu – žádný hliník nebo lakované nádoby. Bylo by lepší, kdyby vaše nádoba měla víko, ale postačí i přilnavá fólie.

Teplé místo. Je mnoho způsobů, jak se vypořádat s tímto úkolem. Dobrá jsou stáložárna kamna. Můžete postavit nádobu přímo na ně nebo na drátěnou podložku, jsou-li příliš horká. Vzdušná skříňka nebo trouba zahřátá na 50 °C a pak vypnutá jsou také dobrou alternativou. Jestliže se rozhodnete pro radiátor nebo teplou oblast u zadní strany ledničky, zabalte svou nádobu do deky nebo ručníku kvůli izolaci. Můžete také použít polyesterový kyblík nebo piknikový košík s víkem a udělat z něho „inkubátor“. Nebo můžete zhotovit z několika krabic jednoduchou „bednu na seno“. Vložíte do ní seno nebo natrhané kusy novin či nějakého jiného izolačního materiálu, postavíte do ní nádobu s jogurtem a zakryjete krabici jako víkem. Ideální rozmezí, v němž je třeba udržovat teplotu, sahá od 32 do 40 °C.

Kvásek. Rozlišujeme dva druhy, čistý jogurt nebo kultura v prášku. Jestliže používáte jogurt, nezáleží příliš na tom, jestli je z kravského či z kozího nebo ovčího mléka, ale musí to být čistý přírodní jogurt bez jakýchkoli příměsí. Čtěte nálepky! Některé věci inzerované v supermarketech jako jogurt ve skutečnosti neobsahují vůbec žádné laktobakterie. Nekupujte ovocné jogurty, ty nefungují! Až si uděláte svou první dávku jogurtu, můžete začít používat svůj vlastní jogurt jako „kvásek“. Zjistíte také, že váš jogurt bude s každou další dávkou chutnější. Jakmile jeho chuť začne být nakyslá, použijte nový „kvásek“. Kvásek v podobě prášku lze koupit v některých obchodech se zdravou výživou.

Jogurt – krok za krokem

Jakmile mléko s jogurtovým kváskem dosáhne tělesné teploty změní se v jogurt za 10 hodin i dříve. Postup je následující:

- Zahřejte 1 litr mléka téměř k bodu varu, kdy se na okraji nádoby začnou objevovat malé bublinky. Můžete si koupit kulatou skleněnou nebo porcelánovou misku a položit ji na dno hrnce. Jakmile se přiblíží bod varu, miska se začne klepat. Používáte-li čerstvé kozí nebo ovčí mléko z dobrého zdroje, můžete tento krok vynechat a zahřát mléko jen na tělesnou teplotu. Používáte-li jogurtový prášek, rozmíchejte jej důkladně s čistou vodou normální tělesné teploty. Čím více prášku použijete, tím hustší bude jogurt.
- Nechte mléko dostatečně zchladit, abyste do něho mohli vložit prst a necítili horko. Nesmí být ani horké, ani studené – jen asi takové, jaká je tělesná teplota.
- Vypláchněte nádobu vařící vodou. To ji sterilizuje. Je to

důležité, aby se do jogurtu nedostaly žádné cizí bakterie. Nádoba se tím také zahřeje a pomůže udržet mléko při inkubaci jogurtu při stálé teplotě.

- Nalijte do nádoby mléko a přidejte svůj „kvásek“ – jedna plná lžíce jogurtu na půl litru mléka nebo množství práškového jogurtu podle instrukcí na sáčku.
- Všechno dobře promíchejte. Je to důležité, protože tak se bakterie rozmístí rovnoměrně, jinak vám budou hrudky jogurtu plavat v moři mléka! Nezapomeňte nástroje, jimiž mícháte obsah nádoby, také opláchnout v horké vodě.
- Přikryjte nádobu pokličkou nebo ji uzavřete příslušnou fólií – bakterie jogurtu pracují bez přístupu vzduchu. Uložte na teplé místo na dobu 5 až 6 hodin. Čím rychleji jogurt zkvasí, tím bude sladší. Jestliže se za tuto dobu nesrazí, nechte jej na místě déle. V žádném případě by to však nemělo být více než 10 hodin. Zkoušejte teplotu a když budete chtít vše urychlit, tak ji mírně zvyšujte.
- Jogurty z kozího a ovčího mléka bývají řidší než jogurty kravské. Pokud budete mít při prvním pokusu poněkud vodnatý jogurt, neznepokojujte se. I tak je lahodný a v každém případě bude v dalších dávkách hustší. Jogurt vydrží v ledničce skoro celý týden.

Kvasy a sýry

Fermentované potraviny jsou nejen chutné, ale také cenné pro zdraví. Jsou bohaté na enzymy a laktobakterie, obsažené proteiny jsou natrávené, a proto je tělo velmi snadno vstřebává. Kyselina mléčná v nich ničí škodlivé střevní bakterie a přátelské bakterie zvyšují produkci vitamínů ve střevech.

„Omlazovač“. Toto je jednoduše zkvašená voda, která vzniká při namáčení pšeničných výhonků. Může se pít přímo k pročištění organismu a zlepšení stavu střevní flóry nebo ji lze použít ke kvašení semen, ořechových sýrů a dalších surovin. „Omlazovač“ obsahuje osm vitaminů skupiny B a také vitaminy E a K. Vzhledem k tomu, že obsahuje proteiny a sacharidy ve formě aminokyselin a jednoduchých cukrů, tělo jeho živiny snadno vstřebává.

Z jednoho šálku pšeničného zrní je asi devět šálků omlazovače. Při prvním máčení používejte jeden šálek zrn pšenice a tři šálky čisté vody a po 48 hodinách slijte omlazovač. S použitím stejných pšeničných zrn zopakujte postup třikrát, pokaždé použijte dva šálky čisté vody a namáchejte jen 24 hodin, než vodu slijete. Každý získaný omlazovač uložte do ledničky, pokud jej ihned nepoužijete. Nakonec lze pšeničná zrna sníst, přidat do essenského chleba nebo zasadit a vypěstovat pšeničnou travu. Omlazovač by měl chutnat sladce, ne kysele ani ostře. Pokud chutná nepříjemně, byl pravděpodobně kvašen příliš dlouho. V ledničce vydrží až pět dnů.

Sýry ze semen a ořechů. Jsou to opravdu lahodné a neobvyklé pochoutky vyrobené z mletých semen a ořechů, omlazovače a různého koření. Ingredience smícháme a necháme kvasit asi 12 hodin. Výsledkem je jemně pikantní měkký sýr.

Jedním z našich oblíbených sýrů ze semen a ořechů je *mandlový sýr*. K přísadám patří 1 šálek spařených mandlí, 1 šálek slunečnicových semen, 1 šálek omlazovače, trocha zeleninového bujonu v prášku, 1 lžice tahini (volitelná možnost) a několik jemně nasekaných jarních cibulek nebo pažitky a další bylinky.

Rozemelte najemno mandle a slunečnicová semena,

SYROVÁ STRAVA

omlazovač a dobře vše promíchejte. Přidejte nasekané bylinky, bujon a tahini. Vložte do mísy zakryté ubrouskem a nechte fermentovat asi 12 hodin na teplém místě.

Tento základní recept má nekonečně mnoho obdůb. Záleží, jaká semena nebo ořechy zvolíte podle své chuti. Skvělou kombinací jsou slunečnicová semena a ořechy kešu nebo vlašské ořechy a slunečnicová semena. K dalším vynikajícím příchutím patří šalvěj a cibule, popřípadě česnek a jemné bylinky.



ČTVRTÁ
ČÁST

RECEPTY
NA SYROVOU
STRAVU



DOBROU CHUŤ!

Zde vám prozradíme své oblíbené recepty na syrovou energii v plné kráse. Od mnoha lidí slyšíme: „Vaše dieta musí být nudná! Jestliže nejíte nebo jíte jen velmi zřídka maso, ryby a drůbež, chléb a koláče, moučníky a těstoviny a nejíte-li konzervované potraviny ani polotovary, co proboha vlastně jíte?“ Tak se podívejte.

Syrová energie nabízí celý nový svět kulinářského vzrušení. Není to pouze méně známé nebo opomíjené odvětví tohoto oboru připojené k seriózní oblasti přípravy pokrmů, ale příjemná alternativa s vlastními technikami a zábavným podnikáním. Kuchyně zabývající se syrovými pokrmy má vlastní ingredience – čerstvé ovoce a zeleninu všeho druhu, oříšky, semínka, výhonky, kvasy – a také suroviny běžné kuchyně, jako jsou mouka, mléko, vejce, máslo, cukr, brandy, maso a podobně, z nichž může připravit různá jídla nejen kuchař běžné kuchyně, ale i kuchař zabývající se syrovými pokrmy.

Jídla ze syrových potravin přitahují už na první pohled rozmanitostí textur – od křupavých kousků zeleniny k namáčení po krémové omáčky – a nádhernými barvami, které zná jen příroda. Připočtete k tomu spoustu vůní čerstvých bylin a koření včetně neobvyklých druhů a začnete si uvědomovat úžasné možnosti syrové kuchyně.

Jíst syrovou stravu neznamena obětovat jídlo o třech nebo čtyřech chodech a nahradit je talířem salátu. Jestliže vás to baví, můžete ze syrových potravin připravit stejně báječný banket, jaký každoročně pořádá londýnský sta-

rosta. Syrová strava není pro jejího vyznavače prokletím, ale exotickým a novátorským způsobem stravování. A k přípravě syrového jídla nepotřebujete spoustu času. Tálíř salátu, což je samo o sobě syté jídlo, připravíte během pár minut.

Ještě skvělejší je skutečnost, že v syrové kuchyni nemůže dojít k žádnému selhání. Jestliže něco nemá takovou konzistenci, jakou chcete, zaměníte to za něco jiného, nebo s tím něco provedete. Řídká šlehaná pěna se dá krásně proměnit na dezertní polévku, stačí ji jen jinak pojmenovat.

Míry a množství

V našich receptech uvádíme množství pro čtyři osoby, ale snadno je upravíte podle svých potřeb. V syrové kuchyni není množství vlastně nikdy příliš důležité, protože takové recepty, u nichž by úspěch a nezdar závisely na přesném množství, tato kuchyň neobsahuje. Uvádíme přibližné míry, jako je obsah jednoho šálku (obyčejný šálek obsahuje asi 0,2 l tekutiny), hrst, polévková lžice, čajová lžička, špetka a podobně.

Pokaždé, když něco připravujete podle receptu, je výsledek trochu jiný, a v tom spočívá zábavnost přípravy jídel a jejich konzumování. Upravte si naše recepty podle svého vkusu a představ. Brzy pochopíte základní principy textury, barvy, nutriční hodnoty, chuťových kombinací a konečné úpravy. Dobrou chuť.

PŘEDKRMY A MALÉ SALÁTY

Úvodní chuťovky by měly být krásné a lahodné. Po usednutí ke stolu by první sousta měla připravit vaše tělo na nastávající jídlo stimulováním trávicích šťáv nejprve zraťkovými a pak i chuťovými vjemy. Slouží také jako zdůraznění jídla, které bude následovat. Nabádají vás, abyste se uvolnili a těšili se na požitek z konzumace. Lidé jsou pod tlakem problémů často tak stresovaní a sevření, že se zapominají uvolnit a chuť jídla si sotva uvědomují. Hltají je, aniž by cítili vůni, vnímali chuť, a koušou jen tak napůl. Výsledkem je špatné trávení. A protože nedají svému trávicímu systému dostatečnou příležitost, aby jídlo zpracoval, získají z něj jen malou nutriční hodnotu. Buďte proto při přípravě pokrmů tvořiví a učíte z každého pastvu pro oči i chuťové pohárky!

PLNĚNÁ ZELENINA

Zeleninové palačinky

Jsou to plněné listy hlávkového salátu, ale listy musí být velké a pružné, aby se daly zabalit a náplň z nich neunikala. K plnění používáme nakrájenou zeleninu v krémovém dresinku. Nejraději máme kombinaci:

Výhonky tolíce seté, avokádo, rajče, červená a zelená paprika, jarní cibulka, jemně nastrouhaná mrkev nebo červená řepa, okurka.

Jemně nakrájejte nebo nastrouhejte zeleninu a smíchejte ji s dresinkem podle vlastního výběru – hustá krémová majonéza (viz str. 277) je velmi dobrá. Pokládejte polévkové lžice směsi na listy salátu, listy srolujte a propíchněte koktejlovým párátkem, aby držely pohromadě.

Plněná rajčata s čerstvou bazalkou

Nejlepší rajčata jsou doma vypěstovaná a sklizená v plné zralosti a sytě červené barvě. Jsou pak plná chuti. Rajčata koupená v obchodě se trhají ještě jako zelená a tvrdá, aby lépe snášela dopravu. Ošetřují se pak plynem ethylenem, který způsobí jejich zčervenání, ale uvnitř rajčata zůstávají nezralá a často jim chybí chuť.

4 velká rajčata, 1/4 šálku majonézy tahini (viz str. 279), 2 jarní cibulky, 8 lístků čerstvé bazalky, 1/2 lžičky francouzské hořčice, 1/2 stroužku česneku (lisovaného).

Odkrojte vršky rajčat a dejte je stranou. Vydlabejte semena a dužinu a nasekejte je s cibulkou a čerstvou bazalkou. Vše smíchejte s majonézou tahini, hořčicí a česnekem a směs vkládejte lžící do vydlabaných rajčat. Rozkrojte vršky rajčat na polovinu a vložte je na naplněné rajče, aby vypadala jako motýlí křídla. Každé rajče podávejte na listu hlávkového salátu. Chutnou náplní je také okořeněné pyré z avokáda (viz salát iguana) bez rajčat navíc. Připravte si proto většinu omáček k namáčení (dipů) uvedených na str. 286.

Celer se švestkovou náplní

4 kusy celeru, 8 švestek (namočených přes noc v misce s vodou), 1/2 šálku semínkového sýra nebo tvarohového cottage či krémového sýra, 1 pomeranč, trocha muškátového oříšku.

Odřežte spodní část stonků celeru, ale horní konce ponechejte. Odpeckujete a nakrájete švestky a smíchejte je se sýrem, muškátovým oříškem a šťávou z poloviny pomeranče. Naplníte dutiny celerů touto směsí. Oloupejte dru-

hou polovinu pomeranče, nakrájejte ji na plátky a ozdobte s ní každý celer. Celer je rovněž vhodné naplnit hustou majonézou tahini okořeněnou zeleninovým bujonem a posypanou paprikou.

Papriky plněné semínkovým sýrem

Tento recept vypadá nejpřitažlivěji s červenými paprikami, ale můžete použít i zelené. Zelené papriky zčervena-jí, když dozrají, a jsou sladší. Papriky plníme tuhým sýrem a bylinkovou směsí, aby je bylo možné rozkrojit n-
příč a podávat je jako medailonky s červeným nebo zele-
ným okrajem. Můžete je také servírovat rozkrojené na po-
loviny jako hlavní jídlo, protože jsou dost syté.

2 červené papriky, 2 šálky semínkového a ořechového sýra (buď kešu a slunečnice, nebo mandle a slunečnice), pažitka, čerstvá petržel, libeček nebo majoránka, 1 lžička zeleninového bujonu a příšku.

Odkrojte stonky a semínka ostrým nožem. Je nutné odstranit všechna semínka i bílou dužinu. Jemně nakrájejte pažitku a jiné byliny, smíchejte je se semínkovým sýrem. Nezapomeňte přidat bujonový prášek. Naplňte papriky připravenou směsí a dobře uzavřete. Každou papriku za-
balte do fólie a nechte je hodinu chladit. Za tu dobu by
mohly být tuhé a dát se krájet jako medailonky. Podávejte
na listech štěrbáku kadeřavého (endivie) se snítkami petr-
žele.

Jestliže chcete mít poloviny plněných paprik, prostě je na začátku rozkrojte na poloviny, odstraňte semena a du-
žinu a naplňte je sýrovou směsí. Podávejte posypané tro-
chou papriky na listu salátu.

Plněné pohádkové šálky

Malé hříbky s ještě zavřenými kloboučky jsou jednoduše nezralé dětičky hub s velkým plochým kloboukem a hnědými výtrusnicemi, které se dostávají do obchodů na podzim. V ideálním případě jsou bílé, neporušené, dokonalé, přímo jako z pěstírny hub. Můžete si samozřejmě koupit „houbový balíček“ a úspěšně a levně si jich vypěstovat celý kyblík.

8–12 větších zavřených hub, 1/4 šálku výhonků tolíce seté nebo jemně nastrohaný tvrdý sýr, 1/4 šálku mandlí (mletých), 3 lžičce jogurtu, šťáva vymačkaná z jednoho citronu, 1 lžička medu, 1 lžička semínek kopru (opražených a rozmáčkaných), čerstvá petržel a máta, zeleninový bujon v prášku.

Odstraňte nožičky hub, očistěte je a uschovejte. Co nejmeněji rozemelte mandle a smíchejte je s jogurtem, citrónovou šťávou a medem. Přidejte mletá koprová semínka a trochu nasekané petržele. Nožky hub nejmenno nakrájejte a vmíchejte do směsi. Tou naplněte hlavičky hub a posypte výhonky tolíce seté nebo jemně strouhaným tvrdým sýrem. Podávejte po dvou nebo po třech na talíř a ozdobte snítkami máty.

ZELENINOVÉ KVĚTY

Zde je několik nápadů pro dekoraci, které mohou zlepšit jakýkoli předkrm či hlavní jídlo a výrazně zvýšit přitažlivost jídla.

Růžičky z mrkve nebo cukety

Umyjte mrkev nebo cuketu, ostrým nožem do ní vyřízněte asi šest žlábků pravidelně rozmístěných po délce a odstraňte dlouhé tenké části dužiny. Nakrájejte zeleninu napříč tak, že bude tvořit malé kvítky.

Lilie z rajčat

Můžete je zhotovit dvěma způsoby. První se víc hodí pro malá rajčata, druhý pro rajčata větší a poněkud tvrdší.

Malá rajčata položte na prkénko stonkem dolů a čtyřmi řezy téměř až k prkénku a čtyřmi řezy na ně kolmými dostanete osm okvětních lístků. Opatrně je rozevřete.

U větších rajčat udělejte krátké klikaté řezy po plodu dokola až ke středu. Pro tuto práci musíte mít velmi ostrý nůž. Čím menší je úhel mezi klikatými řezy, tím víc okvětních lístků vytvoříte a tím přitažlivěji budou vaše lilie vypadat. Až dokončíte prořezávání po celém obvodu, oddělte obě poloviny od sebe.

Ředkvičky

Opět můžeme ozdobu vytvořit dvěma způsoby. U dlouhých ředkviček jednoduše proveďte čtyři řezy na spodním konci (konec naproti stonku). Řezy veďte asi do poloviny hloubky každé ředkvičky. Pak ředkvičky vložte do sklenice se studenou vodou a odložte je do ledničky, aby se okvětní lístky rozvinuly. Pokud máte větší a buclatější ředkvičky, prořezávejte po obvodu klikatou čáru jako u lilii z rajčat a pak od sebe poloviny oddělte.

Gardénie z červené řepy

Nejvhodnější pro tento účel jsou malé řepy, ale můžete použít i malé vodnice. Odřízněte kořen a položte jej na

prkénko koncem kořene vzhůru. Použijte ostrý nůž a provedte řadu vertikálních řezů jedním směrem, potom další řadu v devadesátistupňovém úhlu k první řadě. Dávejte pozor, aby řezy byly blízko sebe a dostatečně hluboké, ale zase ne tak, aby se dostaly až k prkénku. Vložte řezy do ledničky v míse se studenou vodou. Okvětní lístky se rozevřou asi za půl hodiny.

KOUSKY KŘUPAVÉ SYROVÉ ZELENINY A OVOCE

Jedním z našich oblíbených předkrmů nebo svačin je talíř kousků křupavé syrové zeleniny nebo ovoce nakrájených nebo nasekaných, abyste si je mohli brát a jíst rukama. Talíř je ozdobený plátky citronu, snítkami řeřichy, petržele, máty nebo výhonky. Mohou se jíst namáčené do omáčky neboli dipu (viz str. ...) nebo pokropené jemným dresinkem a několika opraženými semínky fenyklu či kmínu. Důležité je, jak je připravíte.

Tyčinky a nudličky

Jsou velmi lákavé. Mrkev, vodnice, cuketa, okurky, celer a ananas jsou díky svému přirozenému tvaru velmi vhodné k přípravě tyčinek. Můžete je také podélně nakrájet na velmi tenké tyčinky připomínající zápalky nebo nudličky. Také zelené a červené papriky se pro tento účel hodí. Aby tyčinky zůstaly svěží, vložte je do studené vody s trochou šťávy z citronu a dejte je do ledničky. Nenechávejte je však ve vodě déle než půl hodiny.

Plátky

Některé druhy zeleniny jsou zvlášť hezké při nakrájení po diagonále. Vznikají tak větší kousky pro lepší „namáčení“. Zkuste diagonální plátky okurky, mrkve a bílé ředkvičky. Velmi tenké plátky malé červené řepy, topinamburu, kedlubny a vodnice jsou také hezké. Velká jablka nakrájená napříč můžete použít jako „chléb“ pro obložené chlebičky. Sladké papriky nakrájené napříč tvoří hezké kroužky. Zkuste nakrájet „kroužky na ubrousky“ z papriky a položte je kolem hromádek mrkve nebo celerových tyčinek.

Celá zelenina

Malé houby se zavřenými kloboučky, celé malé mrkvičky, sladké střední výhonky z bulvy celeru, celé mladé zelené fazolové lusky s odřezanými konci, růžičky květáku, ředkvičky, mladé jarní cibulky – to všechno mohou být chutné kousky zeleniny k namáčení. Stačí je omýt a na papírovém ubrousku nechat oschnout.

Klínky

Díky pomeranče a mandarinky tvoří přirozené klínky na talíři s kousky zeleniny a ovoce k namáčení. Totéž lze připravit z rajčat, čekanky, ledového salátu, jablek a hrušek, pokud je správně nakrájíte.

Salátové kebaby

Řady různých zeleninových a ovocných kousků na špejlich tvoří velmi neobvyklý předkrm. Salátové kebaby připravíte napíchnutím různých kousků zeleniny a ovoce na špejle. Vyberte si z těchto možností:

SYROVÁ STRAVA

Houby se zavřenými kloboučky, olivy bez pecek, rajčata cherry, kousky papriky, okurky nebo cukety, čerstvý hrášek, kousky to-fu, namočené sušené ovoce (švestky, meruňky).

Podávejte je s kořeněným dresinkem na talíři s kousky sa-látu. Mňam!

Koktejlové tyčinky

Navlékněte malé kousky ovoce na koktejlové tyčinky a zabodněte je do poloviny grapefruitu, poloviny malé hlávky zelí nebo do pevného středu květáku jako ozdoba párty připomínající dikobraza. Na každou tyčinku dejte několik různých druhů ovoce, zeleniny i dalších pochutin, například:

Kostky sýra, jablka, okurku, celer, ananas, malou šalotku, malé ředkvičky, olivy bez pecek, hroznové bobule, půlky meruňk, rozinky, sekané datle.

OVOCNÉ PŘEDKRMY

Lahůdky z avokáda

Hrušky avokáda jsou hezkým a lahodným předkrmem. Můžete s nimi připravit mnohem víc věcí než jen známý „avokádový octový nálev“. Mnoho lidí si neuvědomuje, že avokádo je ovoce, i když obsahuje velmi málo fruktózy, a že se zvlášť dobře doplňuje s dalšími ovocnými jidly. Brazilci je jedí se smetanou a cukrem! I slupky mají své použití, často je plníme iguanským salátem a podáváme jako předkrm.

Křupavá jablečná avokáda

2 zralá avokáda, 2 dezertní jablka (nejlépe červená) nakrájená na kostky, 1 hrst vlašských nebo burských oříšků, 1 hrst rozinek, 1 řapíkatý celer velmi jemně nakrájený, šťáva z poloviny citronu, 3 lžičce vaječné majonézy, skořice.

Rozkrojte avokádo na poloviny a vydlabejte vnitřek. Slupky uschovejte. Rozmixujte dřeň s citronovou šťávou, aby nezhnědla. Nahrubo nasekejte vlašské ořechy. Jemně nakrájejte jablka a celer. Smíchejte majonézu a špetku skořice. Naplňte slupky avokáda směsí a ozdobte ořechem a plátkem jablka.

Předkrm z avokáda nebo hrušky

Můžete použít půlky avokáda nebo hrušky. Pokud sáhnete po hruškách, dbejte na to, aby byly zralé a v každé polovině se dal vydlabat otvor stejně velký jako u avokáda.

2 avokáda nebo hrušky, 1 lžičce citronové šťávy, 1/2 šálku jogurtu, 2 lžičky medu, 1/2 šálku jemně nakrájeného čerstvého ovoce (ananas nebo ostružiny jsou zvlášť vhodné), citronová šťáva, mletý zázvor.

Rozpulte avokáda nebo hrušky a vyjměte pecky nebo jádérka. Vyříznuté povrchy potřete citronovou šťávou. Smíchejte jogurt, med, posekané ovoce a mletý zázvor a směsí naplňte dutiny. Každou půlku podávejte na listu hlávkového salátu.

Pomeranč a řeřicha

Oloupejte a na tenké plátky nakrájejte jeden pomeranč na osobu (pokud máte čas, vychlaďte pomeranče v ledničce

půl hodiny opřed loupáním) a obložte jej několika snítkami řeřichy. Bezprostředně před podáváním pokapte plátky pomeranče lehkým dresinkem.

Kyperské olivy

Olivy jsou často velmi slané. My vyléváme vodu, v níž jsou naložené, a až do doby potřeby je ukládáme do sklenice s rostlinným nebo olivovým olejem. Nejenže chutnají méně slané, ale dávají oleji zvláštní chuť. Používáme jej potom do dresinků na saláty.

Dejte na každý talíř hrst lesklých černých oliv a posypte je strouhanou citronovou kůrou. Kůra z jednoho citronu stačí na čtyři porce. Nakonec olivy posypte sušenými květy oregana, pokud je seženete.

KOKTEJLY JAKO PŘEDKRMY

Je osvěžující změnou začínat jídlo tekutým předkrmem připraveným z čerstvého ovoce a zeleniny. Jakákoli ze syrových šťáv může sloužit jako koktejl na zahájení jídla. Proces odšťavňování nebo mixování uvolňuje spoustu enzymů a živin, proto byste koktejly a šťávy měli podávat okamžitě po přípravě, jinak se jejich vysoká energetická hodnota oxidací ztratí. Čerstvé byliny, kterými se ochucují, povzbudí žaludek k produkci trávicích šťáv. Zde jsou dva z našich oblíbených koktejlů.

Pomerančovo-ananasový koktejl

Ananas výborně napomáhá trávení, protože obsahuje enzym bromelin, jenž povzbuzuje vylučování kyseliny solné v žaludku a přispívá k trávení proteinů. Na Havaji se ananas často jí na konci jídla jako prostředek podporující trávení.

1 malý ananas, 1 nebo 2 šálky pomerančové šťávy, několik kostek ledu, mletý zázvor, čerstvá máta, plátky citronu.

Oloupejte ananas, nakrájejte ho na kousky a zpracujete v mixéru nebo robotu s pomerančovou šťávou. Přidejte kostky ledu, zázvor a mátu a znovu mixujte. Podávejte ihned po přípravě ve vysokých sklenicích nebo sklenicích na nožce s plátkem citronu zavěšeným přes okraj.

Míchaný energetický koktejl

2 mrkve, 2 rajčata, 2 řapíkaté celery, čerstvá petržel, bazalka a majoránka, 1 citron, 1 čajová lžička zeleninového bujonu v prášku, několik kostek ledu a dostatek vody k dosažení žádané hustoty.

Oloupejte rajčata, nahrubo nasekejte mrkev, celer a rajčata a dejte vše do mixéru. Přidejte citronovou šťávu, bylinky, bujonový prášek, vodu a kostky ledu a mixujte. Podávejte ve sklenicích se snítkou čerstvé petržele a s tyčinkou okurky na promíchání. Podle chuti můžete přidat trochu tabaska nebo worcesterské omáčky.

POLÉVKY

Polévky tvoří vynikající první nebo i druhý chod. Mixér/robot/odšťavňovač je neocenitelnou pomůckou při přípravě polévek. Šetří čas, ale také vám dovoluje dosáhnout hladké konzistence, která je u polévky obvyklá, díky rozmixování všech ingrediencí.

Základem mnoha syrových polévek je zeleninová šťáva. I ten, kdo si nedovede představit, že by pil mrkvovou šťávu, se dá svést jemnými chutěmi „husté mrkvové po-

lévky". Přestože většina polévek má poněkud vybledlý vzhled, syrové polévky zdobí jasné barvy, které potěší vás i vaši rodinu. Připravujeme ovocné a zeleninové polévky, které tvoří chutný a výživný doplněk hlavního jídla. Máte-li raději teplé polévky, prostě je ohřejte na 32 °C a podávejte. Při této teplotě nezničíte enzymy.



ZELENINOVÉ POLÉVKY

Hustá mrkvová polévka

3 šálky mrkvové šťávy (potřebujete na ni asi 12 velkých mrkví),
1 šálek ořechů (mandle, lískové oříšky nebo pekanové ořechy),
1 šálek jogurtu z kozího mléka, 2 vaječné žloutky, 1 lžice olivového oleje, šťáva z 1/2 citronu, malý stroužek česneku, 1/2 zelené papriky, 2 snítky cibule, sekaná petrželka, 2 lžičky zeleninového bujonu v prášku, kostky ledu.

Jemně nastrouhejte ořechy a smíchejte je s jogurtem, vaječnými žloutky, lisovaným česnekem, citronovou šťávou, olivovým olejem a kořením. Šťávu z mrkve dejte do džbánu s kostkami ledu, pak ji pomalu za stálého míchání přidávejte do jogurtové směsi. Podávejte posypané směsí jemně nasekané zelené papriky, jarní cibule a petržele.

Polévka Flamingo

2 červené řepy střední velikosti, 10 mrkví, 1 malá bulva celeru, 4-6 rajčat, hrst mandlí, 1 lžičce čerstvého tymiánu, 1 lžičce čerstvé bazalky, zeleninový bujon v prášku pro chuť, led, šťáva z 1 citronu, 6 lžic jogurtu, pažitka.

Připravte šťávu z řepy, mrkve a celeru a dejte ji do sklenice se vzduchotěsným uzávěrem a s trochou ledu a citronové šťávy. Rozmixujte rajčata, mandle, tymián, bazalku a bujonový prášek. Smíchejte obě směsi a podávejte polévku v miskách se lžící jogurtu. Ozdobte nasekanou pažitkou.

Čerstvá zelená polévka

2 oloupaná a vypeckovaná avokáda, 3 šálky jablečné šťávy, šťáva z 1/2 citronu, 1 cuketa, hrst výhonků tolice seté a munga, 1 špičkatý celer, petržel, 2 lžičky tamari (starší sójové omáčky s trochou pšenice), 1 lžička zeleninového bujonového prášku, mletý zázvor, plátky hub nebo lupínky z mandlí.

Smíchejte avokáda, jablečnou šťávu, citronovou šťávu, petržel, tamari, zeleninový bujon a špetku zázvoru v mixéru. Nastrouhejte cuketu a nakonec kostky celeru a smíchejte je s výhonky. Na tuto směs nalijte avokádovou omáčku. Polévku podávejte posypanou plátky hub nebo mandlovými lupínky.

Polévka všech chutí neboli „co dům dá“

Připravuje se z jakékoli dostupné zeleniny, odtud její název. Zde je jedna z možných kombinací:

SYROVÁ STRAVA

*1/4 šálku od každého z následujících druhů: zelené fazolky (jemně nakrájené), mrkev (strouhaná), celer (nakrájený na malé kostičky), čerstvý zelený hrášek nebo květákové růžičky nebo brokolicevé špičky (jemně nasekané), 1 hrst výhonků, * málo pálivé cibule nebo 2 jarní cibulky (jemně nasekané).*

Smíchejte všechny přísady dohromady v míse a přikryjte ji fólií. Zatím si připravte „tekuté“ ingredience polévky. Jsou to:

4 rajčata, 2 šálky fermentovaných semen, ořechový dresink (viz str. 281) nebo 2 šálky zeleninové šťávy, 1/2 avokáda, 1/2 stroužku česneku, 1 lžice tamari, trocha zeleninového bujonu.

Všechno dobře rozmixujte a získanou tekutinou zalijte posekané nebo nastrouhané přísady. Podávejte v miskách.

GASPACHO

Tato polévka je kombinací hladkého a křupavého. Zvlášť dobré je servírovat ji s opečenými sójovými oříšky, pšeničí a ječmenem.

2 malé okurky, 1 lžice mleté cibule, 3 rajčata, 1 červená paprika, 3 vaječné žloutky, 3 lžice octa, 3 lžice olivového oleje, 1 stroužek česneku, 1/2 šálku rajčatové šťávy, 2 jarní cibulky, čerstvá petržel a bazalka, 2 lžičky zeleninového bujonu v prášku, 1 lžička medu, trocha vína (volitelná možnost).

Připravte pyré z cibule, rajčat, červené papriky a jedné okurky v mixéru, přidejte vaječné žloutky, olivový olej, ocet, česnek, rajčatovou šťávu, med, koření a víno. Jemně

nakrájejte cibulky, druhou okurku a čerstvé bylinky. Přidejte je těsně před podáváním polévky. Do zvláštní misky dejte opečené sójové oříšky, pšenici a ječmen, aby se hosté mohli sami obsloužit.

OVOCNÉ POLÉVKY

Polévka z černé srdcovky (třešně)

2 šálky sladkých černých srdcovek, šťáva ze tří pomerančů, 2 lžičky medu, 2 šálky vody, strouhaný kokos, snítky čerstvé máty.

Vypeckujte třešně a rozmixujte je s pomerančovou šťávou, medem a vodou. Podávejte chlazené, ozdobené snítkami máty a trochou strouhaného kokosu.

Polévka „jahodové překvapení“

2 malé košíky jahod, 2 1/2 šálku mléka, 1/2 šálku oříšku kešu, 1 lžička zeleninového bujonu, 1/2 lžičky muškátového oříšku, 1/2 lžičky zázvoru, čerstvá máta.

Vložte do mixéru ořechy, mléko, muškátový oříšek, zázvor a bujon a mixujte dohladka. Rozmixujte jahody na krém (několik jich odložte na ozdobení). Přidejte jahodovou směs k mléčné směsi a dobře rozmíchejte. Podávejte v miskách obložené čerstvými kousky nasekané máty a plátky jahod.

SALÁTY JAKO HLAVNÍ JÍDLA

Saláty v této části knihy se v žádném případě nepodobají nevzhledným salátům skládajícím se z povadlého listu hlávkového salátu, plátku okurky a trochy dresinku, kte-

ré na vás shlížejí z jídelních lístků restaurací pod honosným označením „salát“. Oxfordský slovník anglického jazyka cituje bystrého Brita, který v roce 1846 řekl: „Salát je oslavou každé francouzské večere a hanbou většiny anglických.“ Je načase, aby se salát stal oslavou a potěšením každé večere.

Saláty musí být jako hlavní chod všech jídel syrové energie rozmanité, vydatné a chutné. Klíčem k dobrému salátu jsou čerstvé přísady plné chuti. Důležitý je samozřejmě nejen způsob, jak ingredience kombinujete, ale také jak je krájíte, jaký dresink použijete a jak salát podáváte. Existují desítky malých triků, které vám jednak pomohou probudit chuť na salát, jednak taky připravit salát z naprosto obyčejných přísad. Budete překvapeni, kolik druhů chutí lze kombinovat, o nichž jste si nikdy nemysleli, že by se mohly vyskytovat v jednom jídle.

CHUTNÉ SALÁTOVÉ MÍSY

Takové máme nejrady. Mohou být jídlem samy o sobě a připravují se snadno a rychle. Podávají se v samostatných miskách pro každou osobu zvlášť. Můžete tak připravit salát, který bude vyhovovat každému členovi rodiny stejně snadno, jako když připravujete jednu velkou salátovou mísu. Dejte do každé misky malé hromádky zeleniny, ovoce a výhonků a zalijte vše dresinkem nebo omáčkou podle chuti jednotlivých stolovníků. Důležité je, jak zeleninu a ovoce nakrájíte – to platí pro všechny saláty.

- Jako základ pro salát často používáme jemně nakrájený hlávkový salát nebo čínské zelí. Dresink a šťávy po něm stékají, takže je zvlášť chutný, když ho nabíráte.
- Mrkev, okurku a celer nakrájejte na úhledné tyčinky

a používejte je k namáčení do krémových omáček. Celer nakrájete dvakrát podélně na tři proužky, potom překrojíte jednou napříč a máte tak šest tyčinek stejné velikosti. Nechte na něm listy, jsou hezké a chutné. Mrkev vyžaduje poněkud větší péči. Rozkrojte ji podélně na poloviny, ty pak položte na ploché strany a znovu rozkrojte na poloviny, a pak každou čtvrtinu mrkve znovu rozkrojte a dostanete osm tyčinek. Tak, jako u všech druhů zeleninových tyčinek, platí i u mrkve, čím tenčí tyčinky se vytvoří, tím lépe chutnají. Jestli získáte malý svazek tyčinek a přeřezete jej napříč, dostanete zeleninu úhledně upravenou na kostky.

- Mrkev je jako většina kořenové zeleniny také dobrá strouhaná. Zkuste pro změnu hrubé a jemné struhadlo robota. Můžete nastrovat také červenou řepu, vodnici, pastinák, tuřín, celer kořenový, topinambury, kedlubnu, křen, růžičkovou kapustu, bílé a červené zelí, květák a brokolici, fenykl, cuketu a málo pálivou cibuli.
- Cukety, baklažány a některé okurky mají hořkou příchuť, které se zbavíme, když je nakrájíme na plátky a namočíme do trochy jablečného octa. Nechte je v octu asi deset minut, aby se hořké šťávy vyloužily. Potom ocet opláchněte pod tekoucí studenou vodou a plátky osušte. Je ovšem jasné, že tato metoda stejně jako solný postřik zbaví okurku a jinou zeleninu části vitaminů a minerálů.
- Rajčata do salátů sekáme nebo krájíme na úhledné kousky, ale nezapomeňte odstranit tvrdý zelený stonek s tvrdou částí rajčete. Slupku z rajčat můžete pro speciální jídla odstranit, tím že je na půl minuty ponoříte do vařící vody, popřípadě rychlým otáčením rajčete nabodnutého na vidličku nad otevřeným ohněm. Slupka

horkem praskne a scvrkne se, takže ji pak snadno sloupnete.

- Půl avokáda nasekaného do salátu dodá pokrmu příjemnou hladkost kontrastující s křupavostí většiny ostatních druhů zeleniny. Avokádo lze snadno a rychle nakrájet na kostky, když je rozříznete na poloviny, odstranííte pecku, uchopíte polovinu jednou rukou a druhou uděláte několik řezů nejdříve podélných a pak napříč plodu. Nakrájenou dřevň dávejte do salátu lžící.
- Jarní cibulky, pažitku a jiné druhy čerstvých bylin je vhodné nasekat velmi jemně. Jarní cibulky nejprve rozkrojíte dvakrát nebo třikrát podélně a potom nahusto napříč.
- Do salátových mís použijte ovoce – pomeranč, jablka nebo broskve nakrájené na plátky – dodají salátu chuť i barvu. Hrst rozinek bez semen se také hodí. Zkuste je nejprve zchladit v ledničce, dobře se pak koušou.
- Nezbytností jsou výhonky, dělají z jídla salát. Výhonky tolíce seté jsou vhodné jako základ a výhonky z cizrn, munga, čočky, fazolí aduki, pískavice řecké seno tvoří smíchané dohromady salát samy o sobě.

Vyzkoušejte posýpky na saláty na konci této kapitoly a zeleninové květy na str. 242. Najdete tam i další nápady. Nenechte se omezovat tím, co jste viděli nebo slyšeli. Experimentujte se sekáním, strouháním a krájením různých druhů zeleniny. Obvykle platí, že čím jemněji je zelenina nakrájená či nasekaná, tím voňavější a chutnější je salát. Skvělý dresink je samozřejmě *pièce de résistance* dobrého salátu. V kapitole Dresinky a dipy na str. 286 najdete spoustu dobrých rad.

Salátové mísy nejsou jen samostatným jídlem, slouží také velmi dobře těm, kdo drží dietu, a každému, kdo rád

něco „zobe“ mezi hlavními jídly. Smíchejte všechny pochutiny, z nichž chcete „zobat“, do jedné salátové mísy. Tak budete přesně vědět, kolik jste toho snědli. Pocítíte uspokojení a nebudete v pokušení vyhledávat další lahůdky.

MÍCHANÉ SALÁTY

Venkovský zeleninový salát

Tento salát je zvlášť lákavý kvůli rozmanitým texturám a vůním různých druhů zeleniny. Syrový mladý čerstvý hrášek je překvapivě sladký a lahodný. Kdysi byl luxusním zbožím, asi jako dnes ústřice nebo jemná čokoláda. V sedmáctém století si požitkáři dopřávali talíř hrášku před spaním!

1 malý ledový salát, 2 mrkve (pokrájené na kostky), 1 šálek jemně nakrájeného červeného zelí, 1 šálek čerstvého zahradního hrášku, 1 jemně nasekaná šalotka (volitelná možnost), 2 rajčata (nakrájená na kostky), 1 cuketa nebo malá okurka (nakrájená na velmi tenké plátky), hrst výhonků tolice seté.

Umyjte salát a vložte jej v polyetylénovém sáčku do ledničky, aby zkréhl, než připravíte další zeleninu. Roztrhejte salát na malé kousky a smíchejte jej s ostatními přísadami. Protřepete s lehkým dresinkem, například s francouzským nebo citrusovým (viz str. 280).

Letní symfonie

Tento salát je vzrušující hrou barev a tvarů – čím pestřejší, tím lépe.

SYROVÁ STRAVA

1 salát (druh *cos* je vhodný), 1 šálek růžiček květáku, 2 papikaté celery (jemně nastrouhané), 2 mrkve (jemně nastrouhané nebo nakrájené na nudličky), 6 rajčat cherry, 4 ředkvičky (nakrájené na plátky), 1 zelená paprika (nakrájená na tenké proužky), řeřicha, čerstvá sladká kukuřice nebo výhonky tolice seté jako obloha.

Položte do mísy listy salátu natrhané nebo nakrájené na kousky velikosti sousta – dobře se k tomu hodí průhledná nebo skleněná mísa, skrze kterou jsou všechny krásné barvy dobře vidět. Připravte si zeleninu a uspořádejte ji do vrstev. Řeřichu uschovejte na ozdobu. Použijte zředěný majonézový dresink, můžete do něj rozmixovat jedno nebo dvě rajčata. Posypte salát sladkou kukuřicí nebo výhonky tolice seté a snítkami řeřichy.

Italský salát

Pokud se vám podaří dodržet přísady, tento salát bude zcela mimořádný.

1 italský červený salát (*radicchio*), 1 malý salát *cos* nebo 2 čekanky (jemně nasekané na kousky), 1 červená a 1 žlutá sladká paprika (nakrájené na kroužky nebo kostičky), 1 nebo 2 italská rajská jablka (oloupaná a nakrájená na kousky), 4 ředkvičky (nakrájené na dílky), 1 červená cibule (nakrájená na tenké kroužky), hříbky se zavřenými kloboučky (nakrájené na tenké plátky), čerstvá bazalka, semena fenyklu nebo černý pepř.

Nasekejte nebo natrhejte saláty a čekanku, vložte je do velké mísy. Uprostřed udělejte hnízdo a zaplňte je zbývající zeleninou. Nakonec posypte cibulí a plátky hub. Protřepťte s kořeněným italským dresinkem s velkým množ-

svím čerstvé bazalky a posypte opraženými fenyklovými semeny nebo čerstvě namletým pepřem.

Iguanský salát

Toto je jedna z mnoha obdob guacamole, oblíbeného mexického jídla, jehož základem je avokádo. Avokádovou směs lze použít jako omáčku k namáčení nebo jíst přímo. V každém případě je to pochoutka. Aby vám tvrdé avokádo dozrálo, vložte je do papírového sáčku a na pár dnů uložte na teplé místo.

2 nebo 3 dostatečně zralá avokáda, 2 šťavnatá rajčata, 1/2 červené papriky, 1 malá cibule (jemně nakrájená), šťáva z 1 citronu nebo limetky, malý stroužek česneku, omáčka tabasco nebo 1 čerstvá chilli paprička (velmi jemně nakrájená), olivový olej, pepř a zeleninový bujon jako koření.

Nakrájejte rajčata a červenou papriku na malé kousky, nastrouhejte cibuli a smíchejte všechno dohromady. Odstraňte z avokáda pecky, vydlabejte dřeň lžící a rozmačkejte ji vidličkou nebo v mixéru. Přidejte citronovou šťávu, abyste zabránili zhnědnutí. Jestliže používáte kuchyňský robot, rozmíchejte v něm avokádo a přidejte česnek (utřený předem), pár kapek tabaska a další příchutě včetně nasekané papričky chilli (volitelná možnost). Důkladně vše promíchejte. Jestliže nepoužíváte robot, ušlehejte česnek a koření s trochou olivového oleje a nalijte až na dokončený salát. Smíchejte avokádovou směs s ostatní zeleninou a podle chuti přidejte koření. Pokud chilli způsobí, že směs je trochu pálivá, podávejte ji na podkladu z kousků hlávkového salátu nebo výhonků tollice seté, aby se pálivost zmírnila.

Kdysi jsme se pokusily vysvětlit tříletému příteli, že guacamole by mohlo být trochu pálivé. Odpověděl: „To nevadí, budu foukat.“

Řecký salát

Čím opravdovější ho uděláte – s řeckými olivami, řeckým olivovým olejem, velkými rajčaty ze Středozeří, čerstvým oreganem – tím bude chutnější. Sehnat dobrý olivový olej je možná nejtěžší úkol, dobří kuchaři dělají kvůli oleji stejný rozruch jako znalci vína, protože mezi jednotlivými oleji jsou velké rozdíly v kvalitě. Vyhledejte zastudena lisovaný panenský olej. To je prvotřídní olej získaný z oloupaných a odpeckovaných oliv mírným tlakem. Výsledkem opakovaného lisování jsou oleje druhé a třetí třídy. Vybírejte oleje, které jsou produktem jedné země, protože každá země má svou vlastní odlišnou chuť a vůni – řecké oleje například jsou obecně „ovocnější“ než francouzské. Olivový olej by měl být uchovávan na chladném místě, aby se zabránilo jeho žluknutí, ale ne v ledničce, kde je příliš nízká teplota a olej v ní tuhne. Špatně se potom nalévá.



4 velká rajčata, 1/2 okurky, 1 cibule, 2 hrsti černých oliv, feta (slaný řecký tvaroh z ovčího nebo koziho mléka) nebo bílý stilton, sušené nebo čerstvé oregano, 2 lžičky drcených koriandrových semen, 1 stroužek česneku, 4 lžičce olivového oleje, čerstvě mletý černý pepř, chaluhy nebo náhražky soli.

Nejvhodnější nádobou na tento salát je dřevěná salátová mísa. Potřete její vnitřek napůl rozmačkaným stroužkem česneku. Nakrájejte rajčata na plátky a každý plátek překrojte na polovinu. Plátky okurek a cibule, může být i jemně nasekaná, vložte spolu s rajčaty do salátové mísy. Přidejte olivy, posypte oreganem, rozdrcenými koriandrovými semeny a dalším kořením a všechno dobře protřepete. Do salátu nadrobte sýr nebo jej nakrájejte na tenké proužky. A nakonec všechno pokapejte olivovým olejem a lehce protřepete.

SALÁTY Z LISTOVÉ ZELENINY

Špenátový salát

Známe několik náhražek špenátu, které chutnají stejně dobře, ne-li lépe než špenát nejlepší kvality. Jednou z našich oblíbených je „věčná řepa“, která roste celý rok, velmi připomíná špenát a chutná méně ostře.

Děti špenát tradičně nenávidí a jedí ho jen pod nátlakem rodičů. Svědomití rodiče věří, že je klíčem k dobrému růstu, zdraví a síle. Účinky špenátu se často chápou nesprávně. Špenát je bohatý na vitamin A a má překvapivě mnoho železa a vápníku, ale je-li podáván vařený, kyselina šťavelová v něm obsažená zabraňuje těmto cenným živinám vstřebávat se v těle. U syrového špenátu tento problém neexistuje. Kdyby Pepek námořník jedl čerstvý syrový špenát, stal by se supermanem!

SYROVÁ STRAVA

Velký svazek špenátových listů s odstraněnými stvoły, 2 hrsti hub se zavřenými kloboučky (nakrájených na tenké plátky), několik červených ředkviček (nakrájených na plátky), 3 jarní cibulky, hrst ořechů kešu nebo para ořechů (nakrájených na větší kousky) nebo několik slunečnicových semen.

Vtip u přípravy tohoto salátu spočívá v tom, že se snažíme, aby vypadal co nejvíce zakroucený. Pomocí velmi ostrého nože a držením lístků špenátu zmáčknutých k sobě při krájení postupujeme tak, jako bychom se snažili dostat velmi tenké plátky chleba. Výsledkem jsou mimořádně jemné zelené kousky, které vypadají velmi lákavě. Nakrájejte nejmenno jarní cibulky a smíchejte je se špenátem. Pak doplňte další přísady. Houby nakrájejte podél nožiček. Protřepete s lehkým francouzským dresinkem s česnekem.

Florentský fenyklový salát

V Itálii se fenykl často jí syrový na konci jídla jako prostředek podporující trávení. Má osvěžující anýzovou chuť.

2 fenyklové bulvy (nakrájené na jemné nudličky), 1 římský salát (natrhaný na malé kousky), 1/2 šálku hrubě nasekaných pekanových ořechů, 1 šálek sýra ricotta (italský bílý syrovátkový sýr podobný tvarohu), 1 lžíce posekané pažitky, na ozdobu kudrnatou nat fenyklu.

Odstraňte vnější listy fenyklu, pokud jsou tuhé, a buď nakrájejte celé bulvy napříč, nebo je rozdělte na jednotlivé stonky a potom je nakrájejte na plátky. Smíchejte je s natrhanými listy salátu. Sýr nebo tofu nakrájejte na kostičky a spolu s ořechy je přidejte do salátu. Použijte italský dre-

sínk a podávejte salát posypaný pažitkou a čerstvými horními fenyklovými listy (nebo fenyklovými semeny).

Saláty z hlávkového salátu

Hlávkový salát je přírodní utišující prostředek. Obsahuje malé množství chemikálie zvané laktucin, o níž je známo, že ve větším množství navozuje stav uvolnění. Konzumace divokého hlávkového salátu jako potravina nebo jako kuřivo má prý podobné účinky jako marihuana.

Obvykle dáváte do hlávkového salátu různou zeleninu, aby mu dodala chuť. Neměli byste si však dělat starost, že samotný hlávkový salát je nevýrazný a bez chuti. Francouzi připravují skvělé čisté hlávkové saláty a používají přitom jen jeden druh salátu nebo několika natrhaných ve stejný den. Jednoduše je omyjí a osuší listy, vloží je celé do mísy, případně je natrhají na menší kousky a podávají s trochou citronové šťávy a olivového oleje. Klíčem k chutné úpravě hlávkového salátu je tedy opatřit si čerstvý salát! Pokud to není možné, musíte se snažit oživit salát, který máte k dispozici. Dejte celý salát (kořeny dolů) do nádoby se studenou vodou a odložte jej asi na dvě hodiny do ledničky. Pak opláchněte jednotlivé listy ve studené vodě a osušte je. Uložte je do ledničky v polyetylenovém sáčku do doby přípravy.

Některé saláty si zachovávají křehkost víc než jiné. Nejhorší se zdá být holandský druh. Pokud můžete vybírat, sáhněte přirozeně po křehčích druzích, jako je ledový salát, cos, římský salát, radicchio (má fialově zbarvené listy) a čínské zelí. Mohou být dražší, ale jsou mnohem hutnější, takže za své peníze dostanete vlastně více.

Zkuste přidat do salátu několik lžic ochucených sezamových semínek nebo tence nakrájené vodní kaštiny ne-

bo nakrájenou bílou ředkvičku. Ozdobit ho můžete i nastrohaným tvrdým sýrem (například parmezánem) nebo jemně nastrohanou červenou řepou.

Salát kousavého aligátora

Avokáda se někdy nazývají „aligátoří hrušky“, protože jeden druh má tmavou zelenohnědou kůži jako aligátor.

1 hlávkový salát, 1 malý pórek, 2 rajčata (jemně nakrájená), 1 avokádo (jemně nakrájené), hrst loupáných mandlí (aligátoří zuby!), čerstvá nebo sušená bazalka, omáčka tabasco nebo kajenský pepř, výhonky ředkvičky (volitelná možnost), citronová šťáva.

Vytvořte podklad z celých, natrhaných nebo pokrájených salátových listů. Dobře omyjte pórek a nakrájejte jej na dlouhé úzké proužky (asi 2,5 cm dlouhé). Můžete použít nakonec zelenou nať, pokud je křehká a šťavnatá. Nakrájejte rajčata a avokádo, smíchejte je s pórkem a citronovou šťávou. Položte směs na salátový podklad a posypejte loupánými mandlemi (opraženými, pokud je tak máte rádi) a několika výhonky ředkvičky. Přidejte bylinky a koření do francouzského dresinku a salát jím přelijte.

Salátový pamlsek pro chuťové buňky

Tento recept spojuje všechny chutě, které vaše chuťové buňky dokážou rozpoznat bez čichu – sladkou, kyselou, hořkou a slanou. (Řeřicha se nejlépe uchovává v ledničce ve sklenici s vodou, do níž stvolý postavíte.)

Velký svazek řeřichy, 6–8 malých ředkviček, 3–4 řapíkaté celerky, nasekané ořechy.

Omyjte řeřichu a odstraňte nejtlustší lodyhy. Z ředkviček připravte „růže“ a vložte je na půl hodiny do studené vody, aby se rozevřely okvětní listky. Celer nakrájejte nadrobno a ořechy nasekejte naopak nahrubo. Připravte dresink spojením následujících přísad:

4 lžíce olivového oleje, 1 lžíce citronové šťávy, 2 lžičky tamari, 1 lžička medu, mletý pepř, mletá cibule (volitelná možnost).

Dejte řeřichu do nádoby a nasype na ni pokrájený celer a ořechy. Ozdobte „růžemi“ z ředkviček a nakonec polijte dresinkem.

Divoký cikánský salát

Tento salát je pokaždé, když ho děláme, jiný. Všechno závisí na roční době a bylinkách a dostupných jedlých plodech a rostlinách v přírodě. Sbíráme přísady, odstraňujeme listy ze stonků a ochutnáváme každý druh listů, abychom zjistily, jak silnou má chuť a jestli je mírná nebo dominantní. Pak se rozhodujeme o množstvích, která použijeme.

K přísadám mohou patřit listy pampelišky, šťovík, šruchu zelná, ptačinec, merlík, polníček, česnáček lékařský, hořčice a řeřicha, tymián, listy řeřichy, bergamot, kerblík, bazalka, libeček lékařský a majoránka. Smíchejte všechno dohromady a trochou citrusového ovoce a zalijte citrusovým dresinkem nebo podávejte s jogurtovým dresinkem.

PŘEDEVŠÍM ZIMNÍ SALÁTY

Většina lidí říká: „Mám rád dobrý salát v létě, ale v zimě chci něco teplého.“ Neuvědomují si, že energie, kterou vám dá syrová strava (jež zahřívá sama o sobě), je stejně

důležitá v zimě jako v létě. Copak chtějí být zdraví jen polovinu roku? V zimě je samozřejmě nevýhodou skutečnost, že výběr čerstvé zeleniny je omezený. Nicméně s trochou vynalézavosti si můžete připravit chutné zimní saláty.

Salát vládce Hádu

Tento salát je zasvěcen Plutovi, bohu podsvětí, protože jeho hlavní ingredience rostou pod zemí.

2 šálky strouhané mrkve, 1/2 šálku jemně strouhané červené řepy, po 1/2 šálku strouhané vodnice, pastináku, slunečnice topinamburu, keřlubnu, brambor, bílé ředkve (vyberte si tři, které vám nejvíce vyhovují), rozinky nebo cibule nakrájená na kostičky, muškátový oříšek.

Smíchejte všechnu nastrouhanou kořenovou zeleninu a přidejte rozinky nebo cibuli nakrájenou na kostičky. Přelijte dresinkem z majonézy, jogurtu nebo fermentovaných semínek a poprašte muškátovým oříškem, který silně zahřívá, výsledek je velmi vydatné hlavní jídlo.

Persefonino pokušení

Zeus prohlásil, že Persefona unesená Plutem, vládcem podsvětí, se může vrátit do pozemského světa, jestliže odmítne všechny pokrmy, které jí tam nabídnou. Chvíli to vydržela, ale nakonec podlehla pokušení a snědla několik rubínově červených semen granátového jablka. Malý zázrak!

10–12 mladých růžičkových kapustiček, 4–5 kusů řapikátého celeru, 2 granátová jablka, 2 nebo 3 mandarinky bez semen, slunečnicová semínka.

Odstraňte vnější listy růžičkové kapusty a ostatní jemně nastrouhejte. Celer nakrájejte nadrobno. Vyjměte semena z granátových jablek (nepoužívejte dužinu, je mimořádně hořká). Oloupejte a nakrájejte napříč celé mandarinky na plátky a potom oddělte jednotlivé dílky. Smíchejte všechny přísady dohromady a polijte omáčkou z jogurtu a medu. Nakonec vše posypte slunečnicovými semínky (spálenými, chcete-li).

ZELNÉ SALÁTY

Zelné saláty jsou v naší rodině zvlášť oblíbené v zimě, ale přísady můžeme kupovat po celý rok. Zeli jako základ zelných salátů má spoustu vlastností prospěšných zdraví. Šláva ze syrového zeli, bohatá na vitamin C, se používá k léčení žaludečních vředů. Je také dobré krevní tonikum pro osoby s nedostatkem železa a čistí sliznice žaludku a střev. V minulosti se zelné listy zahřívaly, rozmačkávaly a přikládaly na kůži, například při léčení ekzémů, nebo se používaly na rány a bolavá místa.

Při výběru hlávky zeli se přesvědčete, jestli jsou listy těsně sbaleny, jestli je hlava těžká a pevná a zda má na sobě dosud vnější listy. Hlávka zeli si udrží svou svěžest v ledničce zabalená do fólie.

Královský zelný salát

Salát hodný krále. Tento recept obsahuje kmín, který odstraňuje bolestivé žaludeční nadýmání. Někteří lidé žvýkají pár soust salátu před jídlem, aby zabránili plynatosti a stimulovali trávení. (Semena kopru mají podobné účinky.) Kmín je také ideálním doplňkem zelných salátů, protože zeli vyvolává u některých lidí plynatost.

SYROVÁ STRAVA

1–2 šálky strouhaného červeného zelí, 1–2 šálky bílého zelí, několik vnějších bílých a červených zelných listů, 1/2 šálku strouhané mrkve, 1 stvol celeru (jemně nakrájeného), 1/2 červené papriky (nastrouhané), 1 malá cibule (volitelná možnost), rozinky, 1/2 lžičky celerových semínek, 1 lžička kmínu, 1 lžička semen kopru.

Tento salát lze na kuchyňském robotu připravit velmi rychle. Použijte raději struhadlo střední velikosti než malé, které zelí strouhá spíše na kaši plavající ve vlastní šťávě. Nastrouhejte přísady jednu po druhé, vynechejte cibuli, chcete-li. Vložte mísu zelnými listy a vložte na ně všechny smíchané nastrouhané ingredience. Nahoru nasypte rozinky a semena. Použijte majonézový dresink s kajenským pepřem.

Duhový zelný salát

Toto je vhodný salát k pohoštění na večířích, protože má přitažlivý vzhled.

Vyberte si šest různých druhů zeleniny kontrastujících barev a nakrájejte je nebo nastrouhejte. Pak je na velkém talíři uspořádejte do zvlněných řad tak, aby tvořily duhu. Mezi strouháním jednotlivých druhů struhadlo vyčistěte, aby se barvy vzájemně nemíchaly. Zkuste některé z následujících druhů a použijte asi 1 šálek pro každou přísadu.

Červené zelí, bílé zelí, zelené zelí, mrkev, červená řepa, vodnice, pastinák, kolník, řepné listy nebo špenát.

Na jeden konec duhy servírujte dodatečné množství salátového dresinku.

Zelný salát z džungle

Hlavní ingrediencí jsou tu kromě zelí burské oříšky. Obsahují velké množství aminokyseliny tryptofanu, utlumující látky vyvolávající spánek a potlačující deprese.

2 šálky bílého zelí (nakrájeného nebo jemně nastrouhaného), hrst zelených fazolek (nakrájených úhlopříčně na malé kousky), 2 mrkve (nastrouhané), 1/2 cibule (nastrouhané), 1/2 červené/žluté/zelené papriky (jemně nakrájené), 1 šálek neslaných burských oříšků.

Smíchejte všechny přísady kromě burských oříšků. Připravte dresink s burským olejem (pokud ho seženete) a pomerančovou šťávou (viz citrusový francouzský dresink na str. 280). Přidejte trochu nadrobno nakrájené papričky chilli, pokud jste dost odvážní. Nakonec salát posypte burskými oříšky, ale až těsně před podáváním, aby se oříšky nerozmočily.

Zvláštní chuť dostanou, když je předtím lehce opečete pár minut na grilu.

Špenátový zelný salát

Chutná kombinace příchutí. Špenát musí být opravdu čerstvý a křehký. Jestliže vypadá poněkud povadle, omyjte jej, vložte asi na půl hodiny do mísy se studenou vodou, pak jej osušte a v polyetylenovém sáčku jej v lednici osvěžit. Bude křehčí. Nezapomeňte z listů odstranit žebra.

Velký svazek mladých špenátových listů, 1 šálek bílého zelí, 3 jablka (nejlépe sladká červená), velká hrst rozinek bez zrníček, šťáva z jednoho pomeranče a citronu.

Namočte rozinky asi na hodinu do čerstvé pomerančové a citronové šťávy. Nakrájejte špenátové listy na nudličky, jablka na kostičky a nastrouhejte zelí. Všechno dejte do mísy a vmíchejte do směsi šťávu s rozinkami. Použijte olivový dresink s trochou medu.

Hladký salát z vodnice

Budete potřebovat asi 4 šálky nastrouhané nebo na malé kostičky nakrájené vodnice. Připravte omáčku. Do mělké mísy smíchejte 1/2 šálku kyselé smetany nebo jogurtu s 1 lžící jablečného octa a 2 lžícemi medu. Vložte vodnici a posypte trochou čerstvé petržele.

Salát z červené řepy a jablek

Toto byl náš první pokus, kdy jsme okusily syrovou červenou řepu, nebyly jsme totiž úplně přesvědčené, že je „jedlá“. Červená řepa je vynikající prostředek k čištění jater. Dnes je to jeden z našich oblíbených salátů.

6 sladkých jablek (strouhaných), 2 malé červené řepy, pomerančová šťáva, čerstvá máta, skořice nebo mletý muškátový oříšek.

Nastrouhejte jablka a pokropte je pomerančovou šťávou, aby nezhnědla. Jemně nastrouhejte červenou řepu (není nutné ji loupat, jen ji pořádně vydrhněte), vyteklou šťávu přidejte k jablkům. Tento salát nepotřebuje dresink. Podávejte jej poprášený skořicí nebo mletým muškátovým oříškem a ozdobený snítkami máty. Jako obměnu nastrouhejte do směsi mrkev nebo přidejte jemně nakrájený celer.

SALÁTY Z VÝHONKŮ

K tomu, abyste mohli připravovat saláty z výhonků, nemusíte spoléhat na obchod se zeleninou ani se zdravou výživou. Většinu přísad si dokážete připravovat během roku sami (viz 18. kap.). Až se seznámíte s různými druhy výhonků, pravděpodobně je budete chtít mít stále po ruce, abyste je pro jejich fantastickou nutriční hodnotu a chuť mohli používat v mnoha pokrmech.

I když výhonky můžete přidat téměř do každého salátu, my děláme často saláty jen ze samých výhonků.

Salát ze směsi výhonků – „konfetový“ salát

Čím větší rozmanitost výhonků v tomto salátu, tím lépe!

2 šálky výhonků tolice seté, 1 šálek výhonků fazolí mungo, 1 šálek výhonků čočky (červené, zelené a černé kvůli barevnému efektu), 1/2 šálku výhonků cizrny, 1/2 šálku výhonků pískavice řecké seno nebo výhonků fazolí aduki, několik výhonků ředkvičky, slunečnicová semínka.

Jako zeleninový podklad použijte výhonky tolice seté nebo slunečnice, jinak natrhejte trochu hlávkového salátu nebo sáhněte po jiné zelenině. Smíchejte všechny druhy výhonků dohromady a polijte je dresinkem s kořeněným semenným fermentem nebo majonézou. Vhodným doplňkem je několik slunečnicových semen namočených přes noc. Směs výhonků kladte na zelené listy v míse a posypte je trochou jedlé mořské řasy dulse nebo strouhaného sýra a papriky.

Sladký pšeničný salát

Směs nakličené pšenice a mrkve má překvapivě sladkou chuť.

2–3 šálky pšeničných výhonků, 2 strouhané mrkve, sezamová semínka nebo tofu jako dekorace.

Smíchejte nastrouhanou mrkev a výhonky a ozdobte sezamovými semínky nebo tofu. Můžete použít citronový dresink s trochou petržele nebo zdůraznit sladkost salátu medovým dresinkem a několika rozinkami.

Křupavý proteinový salát

Pšeničné výhonky a výhonky z cizrny (jako mnohé jiné kombinace) společně poskytují kompletní proteiny, které organismus potřebuje – všech osm esenciálních aminokyselin.

2 šálky pšeničných výhonků, 1 šálek výhonků cizrny, 1 červená paprika, 2 jarní cibulky, čerstvá petržel.

Smíchejte oba druhy výhonků a ozdobte je tenkými kroužky červené papriky. K francouzskému dresinku přidejte jemně nasekané jarní cibulky a petržel a směs jím přelijte.

Arabové připravují velmi podobný salát, ale vynechávají výhonky z cizrny a používají jen pšeničné výhonky okořeněné sekanou jarní cibulkou, petrželí a mátou a polité citronovou šťávou a olivovým olejem s česnekem. Rajčata a černé olivy jsou skvělou kontrastní ozdobou.

Orientální salát z výhonků

Je dobré salát připravit hodinu nebo dvě před podáváním a nechat jej v dresinku marinovat.

*2 šálky výhonků fazolí mungo (vyrostlých do výšky 5–7 cm),
2 šálky hub (tence nakrájených), 1 šálek bílého zelí (jemně nakrájeného), svazeček řeřichy nebo pažitky.*

Smíchejte houby, výhonky a zelí. Vložte vše do mělké mísy a zalijte dresinkem tohoto složení:

2 lžice olivového oleje, 2 lžice sójové omáčky tamari, 2 lžice citronové šťávy a trocha strouhané citronové kůry, kapka octa, 2 lžičky medu, 1/2 lžičky jemně namletého čerstvého zázvoru nebo 1/2 – 1 lžička mletého zázvoru.

Ozdobte lístky řeřichy nebo sekanou pažitkou.

CHUTNÉ SALÁTY S OVOCEM**Sluneční salát**

Čerstvý ananas dodává tomuto salátu tropickou chuť. Přesvědčete se, jestli je ananas zralý. Poznáte to, když vytáhnete jeden z jeho středních listů. Jde-li ven snadno, je ananas vhodný k jídlu.

1 čerstvý ananas, 2 mrkve, 2 řapíkaté celery, 1/2 zelené papriky, několik křupavých listů hlávkového salátu, 2 hrsti sultánek nebo jiných rozinek, 1/2 lžičky celerových semínek, 1 lžička suché hořčice smíchaná s majonézou nebo francouzský dresink.

Omyjte listy hlávkového salátu a uložte je do ledničky, aby zkréhly. Okrájejte ananas (není nutné vykrajovat střed) a nakrájejte jej na dost malé kostky. Nastrouhejte mrkev nahrubo a jemně nasekejte celer a zelenou papriku a přidejte je k ananasovým kostkám. Přidejte sultánky, které jste předtím na několik hodin namočili ve vodě, aby nabobtnaly. Posypte salát celerovými semínky a podávejte na listech křehkého salátu s pikantní hořčičnou majonézou nebo francouzským dresinkem.

Kořeněný waldorfský salát

4–6 jablek (červená nebo zelená či obojí), 3 stonky řapíkatého celeru, 2 hrsti rozinek, 2 hrsti vlašských nebo pekanových ořechů, 1 hrst opražených dýňových semínek nebo kostičky zralého čedaru, citronová šťáva, 1/2 šálku majonézy, koření (směs skořice, muškátového oříšku a nového koření).

Rozčtvřte jablka a vykrojte jádřince, jablka nakrájejte na kostky a vhoďte do citronové šťávy. Diagonálně nakrájejte stonky celerové natě. Rozlouskněte vlašské nebo pekanové ořechy tak, abyste dostali poloviny jader. Smíchejte jablka, celer a ořechy, přidejte rozinky a dýňová semena nebo sýr. Do majonézy vmíchejte asi 1 1/2 lžičky koření a nalijte ji na salát. Dobře protřepejte. Lze podávat hned, nebo použijte kousky salátu jako podklad.

Jako variantu vyzkoušejte waldorfský salát s kari, kde 1/2 lžičky prášku kari nahrazuje ostatní koření.

Pomerančový salát

Překvapující kombinace, ale funguje!

4 mrkve, 1–2 šálky bílého zelí, 6 pomerančů, 2 hrsti rozinek nebo malé hrozny vína bez zrníček, 4 lžice sezamových semínek.

Mrkev nakrájejte nahrubo a smíchejte ji se šťávou ze 4 pomerančů. Vše rozmixujte, dokud směs není hladká. Nakrájejte nebo nastrouhejte zelí a dejte je do mísy s rozinkami nebo hroznovým vínem. Nakonec přelijte směsí z mrkvi a pomerančů a vidličkou lehce promíchejte. Posypte sezamovými semínky a ozdobte plátky ze dvou zbývajících pomerančů.

POSÝPKY NA SALÁTY

Ať připravujete jakýkoli salát, složitý míchaný nebo jednoduchý hlávkový, určitě jej vylepšíte posýpkou na salát. Tyto chutné malé přídavky nasypete na salát nakonec nebo je podáváte ve zvláštní nádobě, aby si je každý mohl brát sám podle chuti. Některé posýpky jsou tepelně zpracované, ale zařadily jsme je sem, protože jsou chutné a výživné. *Slunečnicová, sezamová a dýňová semena – některá nebo všechna – celá, mletá nebo opražená.*

Fenyklová, celerová, maková, kmínová (kořený kmín), kmínová (římský kmín) a koprová semena – čistá nebo opražená.

Hořčice a řeřicha.

Pšeničné klíčky.

Posekaná pšeničná tráva – plná dobrých vitaminů, enzymů a prospěšných bakterií.

Mleté ořechy.

Čerstvé bylinky.

SYROVÁ STRAVA

Mořská řasa – buď namočená a nařezaná na nudličky, nebo usušená a rozdrčená .

Okvětní lístky – například měsíčku nebo leknínu.

Sója – je výborná! Sójové výhonky posypané česnekovým práškem nebo zeleninovým bujonem zapečte v mírně horké troubě asi 15 minut nebo dokud nezžhnědou a nejsou křupavé. *Pečená pšenice a ječmen* – mají příjemnou sladkou chuť. Pšeničné nebo ječmenné výhonky pečte na plechu jako sóju.

Naturdo vařená vejce – vzhledem k tomu, že bílky se nemají jíst syrové, je asi nejlepší vejce uvařit. Jsou chutná, jestliže je mírně nastrouháte na robotu (chcete-li) a vmícháte do salátů, zvláště špenátového nebo zelného.

Jemně nastrouhaná červená řepa – dodává barvu anemicky vyhlížejícím salátům!

Strouhaný tvrdý sýr – například parmazán.

Tofu – nakrájené na nudličky nebo malé kostičky.



SALÁTOVÉ DRESINKY A DIPY

Dresink, který si na salát vyberete, je skoro stejně důležitý jako salát sám. Dobrý dresink může udělat i z nejobyčejnějšího salátu chutný pokrm. Většina lidí má sklon držet se francouzského dresinku nebo krémové majonézy na salát, protože jsou nejnámější, ale víte něco o dresincích z fermentovaných semen? Nebo o mrkvovém dresinku či o majonéze tahini? Změnou dresinku můžete z přesně stejných salátových přísad připravit překvapivě odlišné saláty.

VAJEČNÉ MAJONÉZY

Majonézy jsou nevhodnější na zelné saláty, saláty z výhonků a jemně nakrájené míchané saláty. Jsou husté a krémové a dodávají salátům hladkost a tvoří jejich základ.

Rozředěné trochou vody také vylepšují saláty z listové zeleniny. Příprava majonézy je obklopena určitou mystikou. Někteří lidé tvrdí, že je obtížné poznat, kdy je majonéza správně hustá, pokud neznáte toto tajemství. Nejsou žádná tajemství. Je to naprosto jednoduché, zvláště použijete-li elektrický mixér. Zjistily jsme, že olivový olej vytváří majonézu dost výrazné chuti, a proto někdy používáme lehčí oleje lisované zastudena, například slunečnicový nebo saflorový (viz naše poznámky o olejích). Zkusily jsme několik způsobů přípravy základní majonézy, a tento se osvědčil nejlépe:

Základní vaječná majonéza

2 vaječné žloutky, 2 lžíce jablečného octa nebo citronové šťávy, 1 lžička hořčičného prášku či ostré francouzské hořčice, 1 lžička medu, pepř a zeleninový bujon v prášku, 2,5 dl oleje (olivového, slunečnicového či saflorového).

Vložte všechny přísady kromě oleje do mixéru a zpracovávejte asi 45 sekund nejvyšší rychlostí, potom za chodu mixéru lijte otvorem ve víku olej pomalým pramínkem. Houstnutí majonézy poznáte, aniž to zpozorujete, podle změněného zvuku mixéru. Je pravděpodobně důsledkem nárůstu teploty přísad při mixování – od nízké teploty vajec z ledničky (kde většina z nás vejce uchovává) na pokojovou teplotu.

Výsledkem je něco přes šálek majonézy. Pokud ji dáte do sklenice s těsným uzávěrem, vydrží několik dnů (kupovaná majonéza vydrží déle jen proto, že je plná konzervačních prostředků).

Obměny základní vaječné majonézy

Připravenou dávku základní majonézy můžete obměňovat pomocí různých příchutí a koření.

Česneková majonéza – přidejte drcený stroužek česneku.

Majonéza kari – přidejte 1/2 lžičky prášku kari a špetku mletého muškátového oříšku.

Křenová majonéza – přidejte 1 lžičku jemně nastrohaného křenu.

Pálivá majonéza – přidejte trochu omáčky tabasco nebo 1/4 lžičky mletého chilli.

Paprika – přidejte 1 lžičku papriky, majonéza získá hezkou růžovou barvu.

Máta – vmíchejte hrst čistých čerstvých lístků máty bez stonků.

Sýr a cibule – přidejte mletý parmezán nebo tvrdý čedar a trochu velmi jemně namleté cibule, popřípadě nasekaných jarních cibulek nebo posekané pažitky.

Bylinková majonéza – přidejte malou hrst vašich oblíbených čerstvých bylinek nebo lžící rozdrcených suchých bylinek (petržel, oregano, tymián, estragon, bazalka).

Majonézy tahini

Stejně tak jako u vaječných majonéz můžete vyzkoušet i zde řadu chutných variant, když znáte základní přísady a postup práce.

Základní majonéza tahini

1/2 šálku tahini, šťáva z 1 velkého citronu, asi 1/2 šálku vody.

Spojte tahini a citronovou šťávu v mixéru. Směs zpracovávejte při střední rychlosti. Přidávejte po částech vodu, až dosáhnete hustoty, jakou si přejete. Takto připravíte větší šálek majonézy. K odebrání majonézy používáme stěrku. Uchovávejte ji v těsně uzavřené sklenici ve spodní části ledničky. Ideální by bylo, kdybyste majonézu použili ihned, když ji vyrobíte, ale vydrží uskladněná až pět dnů.

Obměny majonézy tahini

Čistá majonéza tahini je sama o sobě trochu nevýrazná, ale dají se připravit některé velmi chutné obměny.

Majonéza tahini s malými semínky – přidejte semena kmínu a kopru, 1 lžici jablečného octa, trochu jemně nastrohané citronové kůry, trochu medu a jemně nastrohané cibule, chcete-li. Těsně před podáváním vše posypte několika sezamovými semínky nebo mákem.

Mexická papriková majonéza – přidejte dvě lžice jemně nasekané červené a zelené papriky, 1 lžici jemně nastrohané cibule, špetku kajenského pepře, trochu hořčice a 1/4 lžičky zeleninového bujonu v prášku.

Bylinková majonéza – přidejte, pokud je to možné, půl stroužku česneku (lisovaný) nebo celý, jemně posekané čerstvé bylinky (pažitka, bazalka, kerblík, libeček, rozmarýn), 1 lžičku octa a 1 lžičku medu.

FRANCOUZSKÉ DRESINKY

Olejové dresinky jsou zvláště vhodné na listové saláty, jako jsou hlávkový nebo špenátový salát. Se správným kořením – například hořčicí a bylinkami – mohou být velmi chutné a vůbec ne „obyčejné olejové dresinky s octem“, jak je zná většina lidí.

Základní francouzský dresink

3/4 šálku oleje, 1/4 šálku citronové šťávy nebo jablečného octa, 1 lžička celozrnné hořčice (naši oblíbenou je Meaux) nebo hořčičný prášek, 2 lžičky medu, zeleninový bujon v prášku a pepř k okořenění, malý stroužek utřeného česneku (volitelná možnost).

Smíchejte všechny přísady v mixéru nebo je dejte do sklenice s uzávěrem a dobře je protřepejte. Někteří lidé rádi ředí a zlehčují majonézu tím, že do ní přidají pár lžic vody.

Obměny francouzského dresinku

Zde je několik doporučení na použití přísad do francouzského dresinku jako základu.

Bohatý francouzský dresink – přidejte 1 lžici tamari, jemně nakrájenou cibuli šalotku a trochu kajenského pepře.

Vinný dresink – přidejte 1 lžici červeného nebo bílého vína. Bílé se hodí především do salátů obsahujících ovoce a červené u salátů zelných.

Bylinkový dresink – naši oblíbenou kombinací bylin pro tento účel je majoránka, bazalka, tymián a kopr nebo libeček, asi 3–4 lžice celkem, jsou-li čerstvé a jemně nakrájené, 2 lžičky sušených bylinek.

Citrusový dresink – místo prvních tří ingrediencí uvedených v receptu základního francouzského dresinku pou-

žijte $\frac{3}{4}$ šálku sezamového oleje, šťávu z $\frac{1}{2}$ citronu a jednoho pomeranče a 1 lžici jablečného octa. Přidejte 1 lžičku strouhané pomerančové kůry a $\frac{1}{2}$ lžičky strouhané kůry citronu (ovoce před strouháním vydrhněte!), špetku mletého muškátového oříšku a 1 lžičku kerblíku. Vložte ingredience do mixéru a mixujte, dokud nedostanete hladkou směs.

Kořeněný italský dresink – k základnímu francouzskému dresinku přidejte trochu červeného vína nebo tamari, 2 zralá oloupaná rajčata, 1 lžici jemně posekané cibule, česnek, $\frac{1}{2}$ lžičky oregana a bazalky a trochu bobkového listu v prášku. Všechny přísady dobře rozmixujte.

DRESINKY SE SEMENY A OŘÍŠKY

Zvláště silně „zahřívají“, když je podáváte na zimní saláty a přispívají k sytosti salátů z výhonků nebo míchané zeleniny. Rozlišujeme dva druhy, fermentovaný a nefermentovaný. Fermentované dresinky se vypěstují za 6–12 hodin, závisí to na teplotě. Mají vlastní chuť, sladkou a ostrou. Jako u většiny dresinků, když víte, jak udělat základ, můžete přidat bylinky a koření podle vlastní chuti.

Oříšky a semínka lze fermentovat zvláště na přípravu omáček, ale my dáváme přednost společnému fermentování. Dvě z našich oblíbených kombinací jsou slunečnice s mandlemi a slunečnice s oříšky kešu.

Dresink ze slunečnice a kešu

Tento dresink je vhodné používat na strouhanou mrkev a jinou kořenovou zeleninu.

SYROVÁ STRAVA

1/2 šálku oříšků kešu, 1/2 šálku slunečnicových semen, 1 šálek vody, 1 lžička kvasnicového extraktu nebo zeleninový bujon v prášku.

Co nejjemněji umelte ořechy a semena. Přidejte vodu, potom kvasnicový extrakt *nebo* zeleninový bujon a dobře zamíchejte. Směs dejte do mísy, zakryjte ji ubrouskem a položte asi na osm hodin (nebo přes noc) na teplé místo. Po několika hodinách omáčku dobře zamíchejte. Kvas by měl chutnat sladce a příjemně. Jestliže je příliš hustý, zředte jej vodou. Pokud není chutný, nechali jste ho příliš zkvasit. Před podáváním okořeňte kvas několika čerstvými bylinkami.

Dresink ze slunečnicových a sezamových semen

Toto je rychlý fermentovaný dresink připravený s „omlazovačem“, který je sám o sobě kvasem (o přípravě omlazovače se dočtete dále.

1/2 šálku slunečnicových semen (vhodné je semena na noc namočit do vody), 1/4 šálku sezamových semínek, šťáva z 1 citronu, 1 lžička tamari, 1 šálek omlazovače, bazalka nebo šalvěj a zeleninový bujon v prášku na ochucení.

Sezamová semínka jemně umelte, přidejte slunečnicová semena a znovu zpracovávejte (sezamová seménka se uchycují na stěnách, jsou-li zpracovávána sama). Přidejte omlazovač, bylinky a bujon a dobře rozmixujte. Dresink můžete použít ihned.

Italské pesto

Chutná omáčka, zvláště vhodná k výhonkům tolíce seté nebo jednoduchému hlávkovému salátu. Piniová jádra nebo pistácie dodávají dresinku autentickou chuť. Jestliže je nemůžete sehnat nebo jsou příliš drahé, nahradte je mandlemi nebo pekanovými ořechy.

1 šálek piniových jader (borové ořechy) nebo pistácií, hrst čerstvých bazalkových listů, trocha petržele nebo oregana, 1/2 šálku olivového oleje, 1/2 stroužku česneku (lisovaného), trocha strouhaného parmazánu nebo, chcete-li, sýra sardo.

Rozmixujte ořechy a postupně přidávejte olej. Nakonec lehce přimíchejte bylinky (odstraňte lodyhy a použijte jen listy), česnek a sýr a podávejte.

DRESINKY SE ZELENINOVÝM ZÁKLADEM

Jsou osvěžující změnou vedle olejových dresinků a majonéz, ale měli byste je připravovat až těsně před podáváním, protože zelenina po jemném namletí rychle ztrácí svou vůni a chuť i nutriční hodnotu. Představují velmi chutný a barevně výrazný přídatek k salátům do misek.

Drákulovo potěšení

1 malá červená řepa, 1 šálek opražených nebo syrových slunečnicových semen, asi 1 šálek vody, šťáva ze 2 citronů, trocha nastrohané citronové kůry, kajenský pepř, bazalka a zeleninový bujón v prášku.

Dobře očistěte řepu a nastrouhejte ji. Dejte ji do mixéru s ostatními přísadami kromě bylinek a bujonu a jemně zpracujte. Nakonec přidejte pro chuť koření.

Rajčatové pohoštění

Můžete použít konzervovaná rajčata, ale nejsou tak chutná a zdravá jako čerstvá.

4–5 velkých rajčat, 1/2 šálku mandlí, 1/2 avokáda, šťáva z 1 citronu, 1 jarní cibulka, malý stroužek česneku, hrst čerstvých bazalkových listů, trocha tamari nebo zeleninového bujonu v prášku.

Oloupejte rajčata, rozmixujte je s ostatními ingrediencemi. Rozředte na požadovanou hustotu trochou vody. Dresink je velmi vhodný na saláty v miskách nebo na zelný či tomatový salát.

Krém z mrkve

1–2 mrkve, 1 šálek mrkvové šťávy nebo vody, 2 lžičce olivového oleje, 1/4 šálku vlašských ořechů, hrst čerstvé petržele, 1 lžička kopru, malý stroužek česneku (volitelná možnost), k okoření trocha zeleninového bujonu v prášku.

Nakrájejte mrkev a rozmixujte ji s ořechy, olejem a mrkvovou šťávou nebo vodou. Přidejte petržel, kopr, česnek, bujon a znovu mixujte. Tento dresink je chutný s trochou smetanového sýra nebo čerstvé smetany... potom je krémovější!

Avokádový dresink

Nahradte v některém z receptů na francouzský dresink olej dužinou z avokáda a pro získání požadované konzistence přidejte trochu vody nebo zeleninové šťávy.

Olivový dresink

Rozmixujte 1 šálek olivového oleje se šťávou z jednoho citronu, půl tuctem nasekaných černých nebo zelených oliv, několika snítkami čerstvé bazalky a trochou kajenského pepře. Tato směs vydrží v ledničce nejméně týden.

JOGURTOVÉ DRESINKY

Jogurt tvoří jemný dresink a je zvlášť vhodný pro osoby, které si sledují hmotnost. Zde jsou dva z našich oblíbených receptů:

Dresink Zelená bohyně

1 šálek jogurtu, 1 hrst čerstvých bylin (máta, bazalka, libeček, petržel), 1 lžička francouzské hořčice, šťáva z 1/2 citronu.

Mixujte všechny přísady, dokud nejsou bylinky jemně posekané.

Kořeněný jogurtový dresink

Ostřejší dresink s větší chuťovou výrazností, který se hodí na obyčejný nebo mdlý salát. Rozmixujte dobře všechny přísady.

1 šálek jogurtu, 2 lžice oleje, 1 lžice jablečného octa, 1 lžice tamaru, 1 lžice jemně rozemleté cibule nebo šalotky, 1/2 stroužku česneku, 1 lžička melasy, 2 lžičky medu, špetka kajenského pepře, trocha kopru, petržele, tymiánu, šalvěje a celerových semínek.

Dipy

Dipy neboli omáčky k namáčení jsou báječným doplňkem pokrmů z kousků zeleniny nebo se dávají do středu miskových salátů. Některé jsou natolik husté, že se podávají jako pomazánky s úzkými proužky essenského chleba.

Humous

Přibližná obdoba známé řecké pochoutky, považujeme ho za ještě chutnější než vařený originál.

1 šálek výhonků cizrny (asi 2,5 cm dlouhých), šťáva z 1 citronu, 2 lžičce pomerančové šťávy, 1 stroužek česneku, 2 lžičce tahini neboli hladkého těsta ze sezamových semínek, pažitka, zeleninový bujon v prášku.

Rozmixujte výhonky cizrny na velmi jemnou konzistenci. Přidejte citronovou a pomerančovou šťávu, tahini, česnek a zeleninový bujon. Dobře vše smíchejte a podávejte posypané posekanou pažitkou. Zředíte-li směs jogurtem nebo vodou, dostanete humousový dresink na saláty jako chutnou změnu.

Studený okurkový dip

1 malá okurka, 3/5 šálku jogurtu, trocha šťávy z citronu nebo ocet, 1 lžičce mleté cibule, 1 lžička medu, 1 stroužek česneku (volitelná možnost), čerstvá máta, pepř, náhražka soli.

Oloupejte a nastrouhejte okurku a odstraňte přebytečnou šťávu (můžete ji použít v nápoji). Potom okurku rozmixujte s jogurtem, citronovou šťávou nebo octem, cibulí, medem a česnekem. Přidejte několik jemně nakrájených lístků máty, okořeňte a podávejte se snítkami čerstvé máty.

Mrkvový dip

Připravuje se z produktů z kravského mléka, ale můžete je úspěšně nahradit měkkým kozím sýrem nebo i semínkovým sýrem a jogurtem.

1/2 šálku kyselé smetany, 1/2 šálku smetanového sýra, 1 velká mrkev, paprika, 2 jarní cibulky.

Několik sekund mixujte smetanový sýr s kyselou smetanou a strouhanou mrkví. Směs nalijte do mísy a ozdobte jemně nasekanými jarními cibulkami a paprikou.

Avokádový dip s kari

U nás doma je velmi oblíbený!

1 nebo 2 avokáda, 1 šálek pomerančové šťávy, 1 lžička kari, 2 lžičky zeleninového bujonu v prášku, pár lístků libečku, petržel, čerstvá bazalka nebo majoránka, 1 stroužek česneku.

Rozmixujte avokádovou dužinu s pomerančovou šťávou a přidejte koření k ochucení. Množství pomerančové šťávy volte podle toho, jestli chcete připravit hustý dip nebo řídký dresink.

Taramasalata

Existuje mnoho obdob tohoto známého řeckého dipu, některé obsahují brambory a chléb. Navzdory jednoduchosti tohoto receptu je výsledek velmi chutný.

1/2 šálku uzených tresčích jiker, 1/4 šálku olivového oleje, 2 lžíce vody, 1 stroužek česneku, trocha tabaskové omáčky, čerstvě umletý pepř nebo paprika.

Odstraňte blány z jiker. V mixéru jikry zpracujte s lisovaným česnekem dohladka. Postupně přidávejte olej a vodu, až mixér poběží volně. Okořeňte trochou tabaska a čerstvě namletým pepřem nebo paprikou.

Dip s tisíci ostrovy

Obsahuje natvrdo uvařená vejce a je velmi chutný. V žádném případě jej nevynechávejte.

1 šálek vaječné majonézy (viz str. ...), 1 lžička hořčice Meaux, 1/4 červené papriky, 2 natvrdo uvařená vejce, plátek červené řepy, 4 zelené olivy nebo 1 kyselá okurka, čerstvá petržel.

Nakrájejte červenou papriku na drobné kousky, odstraňte semena. Jemně nasekejte nebo nastrouhejte vejce. Odpeckujte olivy a jemně je nakrájejte. Plátek červené řepy nakrájejte na malé kostky. Spojte majonézu s hořčicí a přidejte „ostrovy“ (červenou papriku, vejce, olivy, červenou řepu). Podávejte s čerstvými snítkami petržele.

KROKETY, PLACIČKY A BOCHNÍKY

Jakmile lidé začnou jíst syrovou stravu, velmi často si stěžují, že je salát a ovoce jednoduše neuspokojí, že potřebují maso nebo chléb, aby se opravdu nasýtily. Pokrmy této části knihy jsou určeny k doplnění hlavního chodu vašeho jídla (vydatný salát) proteiny a kaloriemi ve formě ořechů, semen a výhonků, abyste dosáhli pocitu sytosti. Když budete pokračovat v konzumaci syrových jídel, takže budou ve vašem jídelníčku převládat, za nějakou dobu zjistíte, že vaše pocity hladu ustupují, že už nemáte potřebu ani chuť jíst hodně těžkých jídel, jako jsou například

ořechy, a že vydatný salát jako hlavní jídlo vás plně uspokojí, přičemž vás netrápí pocit přejedení.

BOCHNÍKY

Pískovcový bochník

Toto jídlo má krásnou růžovo-oranžovou barvu a pomocí kuchyňského robotu se velmi snadno připravuje.

6–8 mrkví, 3–4 kousky řapíkatého celeru, 1/2 šálku mandlí nebo burských oříšků, 2 lžíce tahini, 1/2 cibule, šťáva z 1/2 citronu, hrst čerstvé petržele nebo 1 lžíce sušené, 2 lžičky zeleninového bujonu v prášku.

Omyjte mrkev a celer. Pokud je celer vláknitý, odkrojte tvrdé části. Mrkev i celer nahrubo nakrájejte a vložte je do kuchyňského robotu. Rozemelte je na jednolitou směs, přidejte citronovou šťávu a vše vlijte do zvláštní nádoby. Nyní rozemelte ořechy na co nejjemnější směs. Přidejte je k mrkvi a celeru a vmíchejte tahini, nadrobno nakrájenou cibuli a petržel. Vložte do chlebové formy. Ozdobte listy petržele a podávejte.

Falešný bažantí bochník

Brusinková omáčka je příjemným zakončením tohoto receptu. Brusinky patří ke „zvěřině“. Američtí indiáni konzervovali na zimu zvěřinu brusinkami. Dnes lidé pijí brusinkovou šťávu proti infekcím. Pokud brusinky neseženete, zkuste je nahradit černým nebo červeným rybízem.

4–6 kousků celeru, 1 šalotka nebo 2 jarní cibulky, 1 šálek ořechů kešu, 1 šálek dýňových semen, 1/2 šálku para ořechů,

SYROVÁ STRAVA

čerstvá petržel, 1 lžička šalvěje, 1 šálek brusinek (případně černého nebo červeného rybízu), med.

Na kuchyňském robotu rozemelte ořechy a semínka. Přidejte nakrájený celer a šalotku a rozmělněte (chcete-li křupavější bochník, nakrájejte je nadrobno a smíchejte bez zpracování v mixéru). Přidejte bylinky a dobře rozmixujte. Směs vlijte do bochníkové formy. Připravte omáčku s brusinkami tak, že je rozmixujete, přecedíte většinu šťávy (zbytek použijete v nápoji) a na dochucení přidáte med. Rozemletými plody potřete bochník a ozdobte petrželí.

Bochník z kvašených semen

Tento bochník musí kvasit 24 hodin, takže je třeba jej připravit nejméně den před konzumací.

1/2 šálku mandlí, 1/2 šálku sezamových semínek, 1 šálek posekaných růžiček květáku nebo brokolice, 4 houby, 2 natě celeru, 2 lžice tamari, 1 stroužek česneku, bazalka, petržel, 1 lžička kmínu, 1/2–1 šálek vody nebo omlazovače, plátky ředkvičky na ozdobu.

Jemně namelte ořechy a semínka, přidejte koření – tamari, posekaný česnek, bazalku, petržel a kmín – a vodu nebo omlazovač. Nadrobno nasekejte nebo nastrouhejte květák či brokolici a celer s houbami nakrájejte na kostky. Smíchejte všechny přísady a vložte je do chlebové formy. Přikryjte ubrouskem a nechte 24 hodin kvasit na teplém místě. Těsně před podáváním ozdobte plátky ředkvičky.

KROKETY A PLACIČKY

Krokety z výhonků

Dobrý způsob použití výhonků, jestliže zjistíte, že vám jich vyrostlo příliš mnoho.

Hrst výhonků každé z těchto rostlin: munga, čočky, pískavice řecké seno, tolice seté. Dále několik výhonků ředkvičky, šalotka nebo 2 jarní cibulky, 1/2 šálku semen slunečnice, 1/2 šálku oříšků kešu, 1-2 lžice tamari, 1 lžice sušeného oregana, 1 lžička zeleninového bujonu v prášku.

Rozemelte nejmenno ořechy kešu a slunečnicová semena, přidejte jemně posekanou šalotku, bylinky, bujonový prášek a tamari. Přidejte výhonky a mixujte jen několik sekund, aby si zachovaly křupavost. Ze směsi vytvarujte krokety nebo kuličky, zchlaďte a podávejte.

Krokety z cizrny

1 šálek výhonků cizrny, 1/2 šálku slunečnicových semen nebo burských oříšků, 3-4 mrkve, 1 šalotka, 1 vaječný žloutek, 1 lžice tahini, šťáva z 1/2 citronu, 1/4 lžičky kajenského pepře, kmín, mák nebo sezamová semínka, čerstvá petržel.



V kuchyňském robotu rozmělněte výhonky cizrny, slunečnicová semena nebo burské oříšky, vaječný žloutek, citrónovou šťávu a kajenský pepř. Jemně nastrouhejte mrkev a šalotku a přidejte ke směsi s cizrnou. Okořeňte trochou kmínu. Vytvořte krokety a posypejte je mákem nebo sezamovým semínkem. Podávejte na podkladu z hlávkového salátu nebo výhonků tolíce seté a ozdobte čerstvou petrželí.

Pšeničné placičky

2 šálky výhonků pšenice, 1 šálek hub, 1/2 zelené papriky, 2 jarní cibulky, 2 rajčata, 1–2 lžice francouzského dresinku, k okořeňní zeleninový bujon v prášku.

Zpracujte pšeničné výhonky a houby v robotu, mixujte je jemně, aby nevytvořily pastu. Nadrobno nakrájejte zelenou papriku, cibulky a rajčata a vmíchejte je do směsi pšenice a hub. Přidejte tolik dresinku, kolik je třeba k tomu, abyste dostali tvárnou konzistenci, a okořeňte směs zeleninovým bujonem v prášku. Vytvořte kuličky a zploštěte je na placičky. Ty můžete podávat s omáčkou typu barbecue připravenou v mixéru spojením těchto přísad:

1/2 šálku vody, 1 lžice octa, 1 lžice worcesterské omáčky, šťáva z 1 citronu, ostrouhaná kůra z 1/2 citronu, 2 lžice medu, 2 oloupaná rajčata, trocha omáčky tabasco.

Mrkvové jogurtové placičky

Jsou v naší rodině už dlouho velmi oblíbené a jejich příprava je velmi snadná.

6–8 mrkví, 3 kusy celeru, 3 jarní cibulky, 1 šálek slunečnicových semen nebo namleté a namixované ořechy, 1/2 šálku jogurtu.

tu, pšeničné klíčky, citronová šťáva, zeleninový bujon v prášku, bazalka a pepř.

Umelte slunečnicová semena nebo ořechy najemno nebo nahrubo podle toho, jak křupavé vaše placičky mají být. Nastrouhejte nebo rozmixujte mrkev a jemně posekejte celer a jarní cibulky. Smíchejte vše v míse. Připravte omáčku z jogurtu, citronové šťávy, bujonového prášku, bazalky a pepře. Uprostřed zeleniny udělejte důlek a vlijte do něj omáčku. Přidejte pšeničné klíčky, abyste dosáhli tvárné konzistence (pokud jste mrkev rozmixovali a nenastrouhali, budete klíčků potřebovat víc). Vytvořte ze směsi kuličky a z nich placičky. Je možné je jíst rovnou nebo posypané nasekanou petrželkou či opraženými sezamovými semínky.

DEZERTY, KRÉMY A POLEVY

Mnoho lidí se vzdává dezertů, aby si udrželi svou hmotnost, nebo prostě proto, že se na konci jídla cítí nasycení k prasknutí. My si myslíme, že je to škoda, protože dezert může být vrcholným potěšením uzavírajícím jídlo. Dezerty nemusí být těžko stravitelné, bohaté, plné kalorií a přispívat tak k tloustnutí. Recepty v této části knihy většinu obsahují ovoce bez použití sladidel. Zanechají ve vás pocit uspokojení a posílení, ne zatížení. Některé ovoce obsahuje enzymy napomáhající trávení, a proto jsou tyto ovocné dezerty ideální a osvěžující tečkou za jídlem. Následující recepty mohou být složité, ale i velmi jednoduché.

OVOCNÉ SALÁTY

Saténový salát

Připravuje se hlavně z měkkého ovoce, takže má hladkou texturu. Nejběžnějším druhem broskví jsou broskve žluté, ale vyhledejte bílou variantu. Tyto broskve mají světle smetanovou barvu se slabou příměsí růžové a nádherně voní, jejich aroma připomíná otvírající se květ. Na rozdíl od jiného ovoce broskve nedozrávají po utržení, utržené pouze změknou a začínají ztrácet chuť.

2 banány, 4 broskve nebo nektarinky, 1 hruška, 2 sladké švestky nebo pár třešní, 1 šálek zelených hroznů bez zrníček nebo 1 šálek namočených rozinek, kokosový ořech bez kokosového mléka (volitelná možnost).

Nakrájejte švestky nebo rozpůlíte třešně, broskve oloupejte a nakrájejte na kostičky a stejně tak hrušku. Dejte vše do mísy a přidejte vinné hrozny celé nebo rozpůlené. Přidejte banány nakrájené na plátky. Nakonec rozmixujte šálek jakéhokoli ovoce s trochou ovocné šťávy nebo vody, ve které se máčely rozinky. Tuto směs nalijte na ovocný salát. Můžete ho servírovat i bez zálivky nebo posypaný trochou strouhaného kokosu.

Salát ze sušeného ovoce

Tento salát je zvláště vhodný v zimě, kdy je výběr čerstvého ovoce omezený. Recept obsahuje fíky, jež jsou spojovány se změněnými stavy vědomí, pravděpodobně kvůli svému velkému obsahu aminokyseliny tryptofanu.

Po jedné hrsti švestek, sušených meruněk, sušených fíků a rozinek, 1/2 šálku piniových oříšků (nebo spařených mandlí či pe-

kanových ořechů), 1 lžice vody z pomerančových květů, 1 lžice růžové vody, 2 šálky vody.

Vložte sušené ovoce do mísy s vodou, přikryjte mísu utěrkou a uložte přes noc na teplé místo. Vypeckujte švestky a zchladte je v ledničce. Před podáváním vmíchejte růžovou a pomerančovou vodu a oříšky (piniová jádra jsou nejlepší, ale dobrou náhradou jsou pokrájené mandle nebo pekanové ořechy).

Salát z čerstvých citrusů

Při výběru grapefruitů se vyhněte těm, které vám připadají lehké nebo mají nafouknutou kůru, protože jsou pravděpodobně uvnitř suché a samá dřev. Zvolte růžové nebo červené grapefruity, jsou v porovnání se žlutými sladší a dvojnásobně lahodné!

2 pomeranče, 1 grapefruit nebo 3 mandarinky, 1 malý ananas, čerstvá máta na oblohu.

Oloupejte pomeranč a grapefruit nebo mandarinky a rozdělte je na dílky, z těch odstraňte slupku, která je obaluje. Rozkrojte každý dílek napříč, abyste získali kousky velikosti sousta. Ovoce i se šťávou vložte do mísy. Oloupejte ananas, nakrájejte ho na kousky a přidejte k citrusovému ovoci. Podávejte ozdobené trochou čerstvé máty.

Zahradní salát

Salát krásného vzhledu díky kombinaci jemných červených a růžových barev.

2 velká červená jablka, 1 hruška, 1 šálek třešní, 1 malý košík jahod, 1 banán, 1/2 citronu, snítky máty na ozdobu.

Nakrájejte hrušku, jablka a banány na kostičky a pokapejte je citronovou šťávou. Přidejte vypeckované rozpůlené třešně a jahody podélně rozříznuté. Vše dobře promíchejte a ozdobte snítkami máty.

SALÁTY Z PLNĚNÉHO OVOCE

Kořeněná plněná jablka

Kupujte pokud možno ta jablka, která unikla ošetřování pesticidy, ale není to právě jednoduché. Jsou-li jejich slupky napadeny hmyzem, je to důkaz, že vyrůstala bez pesticidů. Navzdory ne zcela bezchybnému vzhledu jsou lepší než ta se slupkou bez poskvřny, jakoby umělé. Většina nutriční hodnoty jablka je v jeho slupce a těsně pod ní, a proto jablka dobře umývejte, ale neokrajujte. Měkká jablka jsou pro tento recept nejlepší, protože bude nutné odstranit jejich vnitřky.

4 velká jablka, 1 šálek grapefruitové šťávy nebo červeného vína, šťáva z 1/2 citronu, 1/2–1 šálek oloupaných mandlí, 1/2 šálku datlí nebo rozinek, 1 lžička skořice, 3 hřebíčky, 1/2 lžičky muškátového oříšku, 2 rozdrcené lusky bílého kardamomu, 1/2 lžičky nového koření.

„Okoreňte“ grapefruitovou šťávu nebo víno tak, že je nalijete do mísy přidáte koření a necháte alespoň hodinu máčet. Pak odstraňte hřebíčky a kardamom a vše rozmixujte s mandlemi. Odkrojte vršky z jablek a uschovejte je. Odstraňte jádřince a odkrojte malou část ze spodku jablek jako dno. Vydlabejte jablečnou dužinu ze středu a nechte vrstvu asi 1 cm tlustou. Lehce mixujte dužinu se šťávou a mandlovou směsí, dokud není hladká, a pak přidejte

trochu citronové šťávy. Nakrájejte datle nebo rozinky a smíchejte je s jablečnou náplní. Naplňte směsí jablečné „pohárky“ a zakryjte je „víčky“.

Podobně můžete jablka naplnit jablečnou šťávou a ostružinami. Rozmixujte jablečnou dužinu s trochou citronové šťávy, medem a kořením, potom vše spojte s ostružinami a směs vložte do jablečných „pohárků“.

Plněný ananas

1 ananas, 1 pomeranč, 1 mango nebo papája, 1 šálek malin nebo jahod, 2 fíky (čerstvé nebo namočené sušené), kokosové mléko (volitelná možnost), sušený kokos na ozdobu.

Rozkrojte ananas po délce na poloviny a odstraňte jejich dužinu. Nechte asi 1 cm tlustou vrstvu. Dužinu nakrájejte na kostky a smíchejte ji s pomerančem, mangem (nebo papájou) pokrájenými na plátky a malinami (nebo půlenými jahodami). Nadrobno nakrájejte fíky a přidejte ke směsi. Smíchejte všechny ingredience s kokosovým mlékem, pokud chcete. Směs vložte do ananasových misek a ozdobte sušeným kokosem.

Melounový salát

Lidé, kteří dodržují přísný režim kombinování potravin, trvají na tom, aby se společně konzumovaly jen potraviny stejného druhu. O melounu se říká: „Jez ho samotný, nebo si ho nevyšímej.“ Nabízíme vám salát, který kombinuje tři různé druhy melounu a je chutnou letní snídaní nebo předkrmem.

1 malý vodní meloun, 1 ananasový meloun, 1 „zimní“ meloun (meloun se světle zelenou kůrou a zelenobílou dužinou), med.

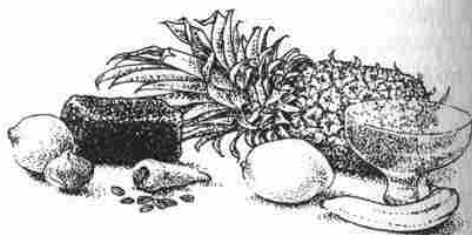
Rozkrojte vodní meloun po délce na poloviny nebo, pokud máte větší ambice, veďte řez klikatě, jak je popsáno u rajčatových lilií. Vydlabejte dužinu vodního melounu a nakrájejte ji na kostky kromě množství asi 1 šálku. Tuto dužinu můžete rozmixovat nebo odšťavnit. Rozkrojte ostatní melouny a pomocí melounové naběračky vykrojte kuličky nebo melouny nakrájejte na kostky i s kůrou a naplňte jimi „košíky“ – poloviny kůry vodního melounu. Pokapejte trochou květového medu (akátového nebo levandulového) a ozdobte čerstvými květy (měsíček, bezinka, leknín) a lístky máty.

OVOCNÉ SMĚSI

Tyto alternativy k ovocným salátům jsou zvlášť vhodné pro malé děti a starší lidi, pro které je žvýkání problémem. Můžete dát dohromady téměř jakékoli ovoce, ale zvlášť lahodné je tropické ovoce a bobuloviny.

Sluneční směs

1/2 ananasu, 1 mango nebo papája, 1 pomeranč bez jader, 1 broskev, 2 lžičce sušeného kokosu, med.



Oloupejte a nahrubo nakrájejte ananas, mango a pomeranč. Rozpůlte broskev a odstraňte pecku. Spojte všechny přísady v mixéru a zpracujete směs dohladka. Pokud chcete, oslaďte trochou medu. Servírujte lžící do vychlazených dezertních sklenic. Ozdobte s trochou kokosu. Obměny dosáhnete nahrazením manga dvěma banány.

Směs z kořeněného sušeného ovoce

Pro zimní večery je dobré mít k dispozici trochu čerstvého ovoce. Koření pomáhá otupit zimní chlad.

2 šálky sušeného ovoce (meruňky a broskve), 2 šálky vody, 1 citron, 1 pomeranč, několik kuliček nového koření nebo plodů jalovce, 2 kousky skořice, 1/2 lžičky jemně nastrohaného muškátového oříšku, med na oslazení.

Nadrobno nakrájejte pomeranč a citron (neloupané) a vložte je do mísy s kořením. Přidejte sušené ovoce, zalijte vodou a nechte máčet přes noc. Odstraňte plátky pomeranče a citronu a koření, nalijte ovoce i vodu, ve které se namáčelo, do mixéru a dohladka zpracujte. Zchlaďte a podávejte posypané mletým muškátovým oříškem.

RYCHLÉ OVOCNÉ MISKY PRO JEDNOHO

Tyto sladkosti jsou většinou neuvěřitelně jednoduché, ale chutnají stejně lahodně jako salát se spoustou různých druhů ovoce. Mohou se také stát skvělou lehkou snídaní.

Strouhané hrušky nebo jablka

4 hrušky nebo 4 jablka, 1/2 citronu, med, skořice, mleté ořechy (para ořechy, mandle, liskové oříšky nebo ořechy kešu).

Jemně nastrouhejte hrušky nebo jablka a pokropte je citronovou šťávou. Servírujte do vychlazených dezertních sklenic nebo misek, pokapte je medem a posypejte strouhanými ořechy a nepatrným množstvím skořice.

Japonské pomeranče

Pomeranče v této úpravě jsou nejchutnější! Tajemství je ve způsobu krájení.

4 velké pomeranče, snítky máty, koktejlové tyčinky.

Odkrojte vršky a dna pomerančů – dna jen tak, aby pomeranče stály, ale vršky odkrojte poněkud níže. Později vám poslouží jako víčka. Ostrým nožem vykrojte všechnu dužinu co nejtěsněji u kůry, a to v jenom kuse. Začněte shora a řežte do poloviny výšky pomeranče a vykrojení dokončete přes dno. Horní otvor musí být širší než spodní, abyste dřeň mohli vyjmout. Tu pak rozkrojte podélně na čtyři díly a následně každý z nich příčně na polovinu. Vložte je nazpět do kůry, přiložte víčka a nechte hodinu nebo dvě v ledničce vychladit. Podávejte na malých talířích zdobené snítkami máty. Do vrcholu každého pomeranče zabodněte koktejlovou tyčinku s lístkem máty. Kousky pomeranče jezte tyčinkou.

Exotická zázvorová ovoce

Některé druhy exotického ovoce je nevhodnější jíst odděleně, aby vynikly jejich jemné chutě a vůně. Vyzkoušejte

mango, liči, papáju, tomel, kiwi a další nakrájené na plátky, pokropené citronovou šťávou, posypané zázvorem a pokapané medem.

Jahody se stonky

Je to jeden z našich oblíbených pokrmů. Nejprve umyjte velké jahody na dlouhých stoncích a položte je do mísy. Druhou mísu naplňte hustým jogurtem nebo kyselou smetanou a další mísu surovým cukrem. Mísy postavte na stůl. Každý si namáčí jahody do jogurtu a do cukru sám. Je to vynikající!

OVOCNÉ KOLÁČE A ZÁKUSKY

Zde máme spoustu možností. Skoro slyšíme vaše námitky. „Jak máme proboha udělat těsto bez mouky nebo bez rozdrobených sušenek?“ Prostě použijete sušené ovoce a ořechy zpracované v mixéru a vtlačené do misek a formiček, aby se vytvořil obal pro náplň. Koláče se připravují do jednotlivých dezertních misek stejnou technikou jako těstové koláče, snad jen ovoce se seká víc najemno. Ovocný koláč se připravuje v obyčejných formách a servíruje se v porcích. Podávejte k němu smetanu, jogurt nebo med, případně kterýkoli z krémů.

Korpus pro koláč

Náš oblíbený syrový korpus pro ovocný koláč se připravuje z datlí a mandlí. Můžete však použít jakékoli sušené ovoce a ořechy.

1 šálek mandlí, 1 šálek datlí, 3 lžičce medu, voda podle potřeby.

Rozemelte mandle a datle co nejjemněji na kuchyňském robotu. Přidejte med a tolik vody, aby se směs dobře spojila. Vtlačte směs do dortové formy nebo ji rozdělte do čtyř porcí a vtlačte je do čtyř malých dezertních misek a udělejte korpusy pro koláče. Jako obměnu můžete přidat dvě nebo tři lžíce strouhaného kokosu nebo ovesných vloček a lžící tahini. Korpusy můžete okořenit také mletou skořicí nebo novým kořením.

Náplně

Nejjednodušší náplní je na plátky nakrájené nebo posekané ovoce, jako jsou švestky, broskve nebo jablka, polité trochou pomerančové nebo citronové šťávy, pokapané medem a poprášené skořicí nebo novým kořením v prášku. Experimentujte také s vlastními nápady a na osobu počítejte s 1¹/₂ kusem ovoce.

Náplň do koláče typu biskupského chlebičku: 1 šálek rozinek a 1 šálek datlí namočených na několik hodin do vody, 3 jablka, med, skořice a muškátový oříšek na dochucení. Jemně nastrouhejte nebo rozmixujte jablka bez jádřinců a rozmixujte datle. Vmíchejte rozinky a další ingredience a získanou směsí vkládejte lžící do korpusů. (Tato náplň ozdobená jogurtem je velmi chutná i jako samostatné jídlo.)

Míchané ovocné zmrzliny: banánová a jahodová zmrzlina jsou také velmi dobrou náplní do koláče.

Jablka a ostružiny: nastrouhaná jablka nebo rozmačkané ostružiny s citronovou šťávou a medem jsou rovněž tradiční a chutnou náplní.

Dorty

Syrové dorty jsou stejně lákavé jako pečené dorty připravované k narozeninám nebo k jiným zvláštním příležitostem. První dva recepty obsahují obilovinu (oves), ale poslední ne, takže jej doporučujeme, máte-li připravit dort pro někoho, kdo trpí alergií na obiloviny.

Kořeněný ovocný dort

Sušené ovoce: 1/4 šálku rozinek, 4 broskve (nebo 6 meruněk), 4 poloviny hrušek, 4 fíky, 4 datle (bez pecek), dále 1/2 šálku namixovaných ořechů a semen (například vlašské ořechy a slunečnicová semena), 3 lžičce sušeného kokosu, 1 banán, 1 pomeranč, 1 citron, 1/4 lžičky následujících ingrediencí: skořice, muškátový oříšek a nové koření, vanilková tresť a nakonec 1 šálek ovesných vloček.

Semena, ořechy, kokos a sušené ovoce vložte do kuchyňského robotu, nahrubo pomelte a vsypte vše do mísy. Rozmixujte banán s kořením a několika kapkami vanilkové esence a přidejte po 1/2 lžičce jemně namleté pomerančové a citronové kůry. Vymačkejte šťávu z pomeranče a citronu a odložte je stranou. Přidejte banán ke směsi sušeného ovoce s ořechy v míse, vše promíchejte a přidejte ovesné vločky. Znovu promíchejte a přidejte trochu šťávy, abyste dostali dobrou spojovací konzistenci. Směs vložte do dortové formy s odnímatelným dnem nebo jednoduše vytvarujte do bochníku a zabalte jej do povoskovaného papíru. Bochník uložte na několik hodin do ledničky. Dort podávejte nakrájený na tenké plátky – je sytý!

Mrkvový dort

Pečená verze tohoto dortu je v Americe velmi oblíbená. Mrkev je většinou skvělá přísada do dortu, protože je dost sladká.

1/2 šálku mandlí, 1 šálku ovesných vloček, 1/2 dálku pšeničných klíčků, 1/2 šálku sušeného kokosu, 1/2 šálku rozinek 1/2 šálku datlí, 3 šálky jemně namleté mrkve, šťáva z 1/2 citronu, 4 lžičky medu, 3 lžičky sezamového oleje, 1 lžička vanilkové tresti, 1 lžička skořice, 1 lžička nového koření, voda.

Jemně umelte mandle a smíchejte je s ovesnými vločkami, pšeničnými klíčky a kokosem. Namočte rozinky a datle asi na 10 minut do teplé vody (nebo ještě lépe přes noc) a zpracujte je v mixéru s medem, olejem, vanilkou, kořením a dvěma lžicemi vody. Jemně nastrouhejte mrkev, přidejte citronovou šťávu a vmíchejte ji do směsi ovesných vloček a mandlí. Uprostřed udělejte důlek a vlijte do něj rozmixované rozinky a datle. Dobře promíchejte, vložte do bochníkové formy a přikryjte fólií. Uložte na pár hodin do ledničky. Podávejte posypané rozinkami a sušeným kokosem.

Karobový a jablečný dort

3 jablka (červená jsou hezká), 1 šálek slunečnicových semen nebo směsi slunečnicových a sezamových semen v poměru 2:1, 1 šálek karobového prášku, 1/2 šálku sušeného kokosu, 1/2 šálku datlí, 1/2 lžičky vanilkové tresti, 1 lžička nového koření, plátky sušených jablek nebo jahod.

Umelte jemně semena a rozmixujte je s karobovým práškem, sušeným kokosem a nasekanými datlemi. Jablka

zbavená jádřinců nastrouhejte. Přidejte další ingredience a vše dobře promíchejte. Směs vložte do bochníkové formy a nechte v ledničce pár hodin uležet. Servírujte nakrájené na plátky. Každou porci ozdobte sušenými jablky nebo jahodami.

MRAŽENÉ OVOCNÉ DŘENĚ A ZMRZLINY

Při zmrazení jídla, například při přípravě sorbetů, dojde v potravinách k dočasnému utlumení enzymů, nejsou však zničeny. Když je jíte a ony se ve vašem těle zahřívají, získávají svou aktivitu zpět a chovají se stejně prospěšně jako enzymy ve všech syrových potravinách. Surové a mražené sorbety vyrobené doma jsou chuťově lepší než ty, které kupujete. Někdy je připravujeme s akátovým medem nebo lehkým nerafinovaným cukrem, protože ovoce ztrácí mražením trochu ze své sladkosti.

Ovocné dřeně

Smícháme naše oblíbené ovoce s trochou ovocné šťávy nebo vody (pokud je to potřeba) a zmrazíme. Abyste zabránili tvorbě velkých krystalů a dostali směs, která se snadněji jí, promíchejte ji každou půlhodinu během procesu mražení. Zde je několik kombinací, které byste možná rádi zkusili.

Ostružiny a broskve

Rozmixujte dva šálky ostružin se čtyřmi jemně nastrouhanými broskvemi a trochou medu. Směs nechte zmrazit.

Červený rybíz a hrušky

Smíchejte dva šálky červeného rybízu se třemi jemně nastrouhanými hruškami.

Bobuloviny a banán

Smíchejte dva šálky borůvek *nebo* malin či jahod se třemi rozmačkanými banány.

Některé ovocné kombinace tvoří po zpracování spíš hustší šlehanou pěnu než řídký sorbet. Čím jsou hustší, jako například bobuloviny s banány, tím je vhodnější je pouze zchladit a ne zmrazit.

Hladké zmrzliny

Chcete-li dosáhnout skutečně krémovou texturu, odstraňte z ovoce semena nebo pecky, plody nahrubo nakrájejte a vložte do mrazničky. Po zmrazení je rozmixujte s trochou vody, mixujte je tak dlouho, dokud směs není hladká, lehká a krémová.

Sorbet z grenadily

Toto je dezert bohů! Čím ošklivěji grenadila (plod mučenky čtyřkřídle) vypadá, tím lépe chutná. Měla by být černá, svrstělá a dost měkká.

8–10 plodů grenadily, 4–6 pomerančů, 1 citron, čerstvé lístky máty, med podle chuti.

Rozkrojte ovoce na poloviny a vyjměte dřeň. Vymačkejte šťávu z pomerančů a citronu, smíchejte ji s dřením z grenadily a přidejte med. Směs nalijte do nádoby vhodné k uložení do mrazničky. Sorbet podávejte ozdobený lístky má-

ty. Můžete též použít pomerančové kůry jako skořápky, sorbet v ní zmrazit a pak podávat ozdobené mátou.

Banány s ořechy

Jsou velmi chutnou a sytou svačinou. Mohou se napichovat na dřívko (něco jako lízátko) nebo jíst rukama. Použijte zralé banány s hnědými skvrnami na slupce.

4 banány, 1/2-1 šálek míchaných ořechů (mandle, para ořechy pekanové ořechy, lískové oříšky, kešu), 1/2 šálku opražených nebo syrových sezamových semínek, 1/2 šálku medu, karobový prášek, sušený kokos, datle.

Oloupejte banány a nakrájejte je přesně na poloviny (v poloviční délce se s nimi lépe pracuje). Dejte několik lžic medu na plochý talíř a po jednom v něm omočte banány. Na jiný talíř nahrubo nakrájejte ořechy, přidejte k nim sezamová semínka a vše promíchejte. Ve směsi obalte medem potřené, a proto lepkavé, banány. Nakonec banány obalte v karobovém prášku nebo sušeném kokosu či sekaných mandlích nebo postupně ve všech třech přísadách. Napichněte banány na dřívka a dejte do mrazničky.

Müsli

Většina z vás zná cereálie müsli prodávané v obchodech. Podávají se k snídani se spoustou mléka. Jsou docela chutné, ale většinou obsahují hodně cukru a v kombinaci s mlékem silně zatěžují trávicí systém. Doma připravené müsli je mnohem lepší a může vyhovovat vaší chuti, když přidáte nebo vypustíte některé z obvyklých ingrediencí. Můžete je podávat jako dezert k lehkému jídlu nebo jíst jako uspokojující a energeticky bohatou snídani.

Základní müsli pro jednu osobu

Obilné přísady, jeden druh nebo několik, musíte namočit přes noc, nebo použít obilí, které má asi tří denní výhonky.

1–2 lžíce ovesných, pšeničných nebo žitných lupínků nebo ječmenných jader či celých zrn, 1 lžíce míchaných ořechů (mandle, vlašské ořechy, para ořechy, lískové oříšky, kešu), 1 lžíce pšeničných klíčků (volitelná možnost), 1 strouhané jablko, šťáva z 1/2 citronu nebo 1/2 pomeranče, 1 lžíce rozinek, 1/4 šálku jogurtu, 1/4 lžička medu nebo melasy, skořice nebo nové koření, pokud chcete.

Vložte vločky nebo jádra cereálií přes noc do poloviny šálku vody, aby nabobtnaly a změkly. V jiném šálku namočte rozinky v minimálním množství vody. Ráno dejte namočené cereálie do mísy s jogurtem a přidejte rozinky i s vodou, v níž jste je namáčeli. Nastrouhejte jablko do cereálií s jogurtem a rozinkami, smíchejte směs s pomerančovou nebo citronovou šťávou a pokapejte medem, posypejte podle chuti kořením, ořechy a pšeničnými klíčky.

Různé úpravy müsli

Müsli bez cereálií

Místo cereálií použijte dvě polévkové lžíce slunečnicových a dýňových semen a stejným způsobem jako v předchozím receptu je přes noc namočte.

Krémové müsli

Místo jogurtu použijte čerstvou smetanu nebo trochu kozího mléka rozmíchaného se lžící mletých oříšků kešu. Kozí mléko samo o sobě změkčuje müsli.

Müsli bez mléka

Místo jogurtu použijte ovocnou šťávu (jablečnou a z hroznů vína, je zvlášť dobrá), a pokud je konzistence příliš řídká, vynechejte vodu z namočených rozinek.

Ovocnější müsli

Přídavek trochy čerstvého nebo sušeného ovoce dodá müsli chuť. Můžete vynechat jablko nebo ho použít jen polovinu s trochou jemně nasekaného banánu, broskve, švestky, jahod, malin a třešní. Případně namočte trochu sušených meruněk, fíků, broskví, datlí, švestek nebo hrušek s rozinkami a potom přidejte více vody.

Posýpky

Místo pšeničných klíčků (nebo prostě navíc) zkuste přidat trochu sezamových semínek nebo sušeného kokosu či opraženého ječmene případně pšenice (viz str. ...).

Živá kaše

Toto je oblíbené jídlo nejmladšího člena naší rodiny, tříletého Aarona. Kaše z čerstvého ovoce je příjemně sladká a lehká a je chutným dezertem i jídlem ke snídani. Podstatou je zkombinování semen nebo ořechů s čerstvým ovocem a „sladidlem“, jako jsou rozinky nebo datle. Zvlášť dobré jsou hrušky, ale stejně tak chutné jsou jahody, jablka, mango, ostružiny nebo vypeckované třešně. Ovoce můžete míchat nebo použít jen jeden druh. Pokud jde o oříšky a semena – kešu a slunečnicová semena jsou dobrá varianta, ale i vhodné jsou mandle či pekanové ořechy a sezamová semínka.

SYROVÁ STRAVA

5–6 hrušek, 3/4 šálku semen nebo ořechů, 1/4 šálku rozinek nebo datle, sušený kokos (volitelná možnost, ale lahodné).

Mixujte semínka a ořechy na kuchyňském robotu, dokud nejsou dobře posekané. Přidejte zbytek přísad a pokračujte v mixování dohladka. Kaši nalijte do čtyř misek a ozdobte podle svého vkusu trochou čerstvé smetany, sušeným kokosem nebo opraženými sezamovými semínky.

KRÉMY A POLEVY

Některé dezerty vyžadují krém, ale nemusí to být smetana. Oslazená majonéza tahini nebo jogurt s medem a kořením jsou dvě nejsnadnější varianty. Zde je několik dalších nápadů.

Čokoládový banánový krém

Dva hodně zralé banány, 5 lžic karobového prášku, 1/4 lžičky vanilkové tresti, voda nebo jablečná šťáva na zředění.

Rozmixujte banány a karobový prášek v mixéru. Přidejte trochu vody nebo šťávy, abyste získali požadovanou konzistenci podle svého vkusu. Ochutnejte trochou vanilkové tresti. Případně můžete přidat lžici kokosu a dobře ho rozmixovat kvůli chuti.

Krém z ořechů kešu

1 šálek ořechů kešu, 1/2 šálku vody nebo pomerančové šťávy, 1–2 lžičky medu, muškátový oříšek.

Rozmixujte oříšky s tekutinou v mixéru a přidejte trochu medu a muškátového oříšku.

Syrová jablečná omáčka

4 malá jablka, šťáva z 1 citronu, med a skořice pro chuť.

Rozčtvřte jablka a zbavte je jádřinců, mixujte je s citronovou šťávou, dokud směs není hladká. Osladte trochou medu a posypte skořicí.

CHLEBY A OPLATKY

Představa syrového chleba nemusí být pro vás zrovna lákavá, ale na slunci pečený chléb nebo essenský chléb je ze syrových pokrmů nejlákavější. Má mírně nasládlou ořechovou chuť a je lahodný sám o sobě nebo s nějakou omáčkou k namáčení (dipem). Některé recepty na nepečené chleby používají obyčejnou pšeničnou nebo i jinou mouku. My dáváme přednost naklíčeným obilovinám, protože se snadněji tráví a jsou výživnější a v neposlední řadě proto, že chutnají lépe. Nepotřebujete slunce ani na to, abyste chléb upekli. Udělá to stejně dobře radiátor, teplá kamna nebo i téměř studená trouba. Důležité je dodržovat teplotu pod 50 °C, při níž se živé enzymy a vitaminy stávají neaktivními.

**ESSENSKÝ CHLÉB –
ZÁKLADNÍ RECEPT**

Základní přísadou essenského chleba je celozrnná pšenice nebo žito namočené na 15 hodin do vody a ponechané po 2–3 dny v klidu, aby klíčilo. Vaším cílem je dosáhnout takové hustoty těsta, aby se dalo válet a nelámalo se. Namočené a naklíčené zrní je už dostatečně vlhké, ale jestliže je vaše směs na těsto příliš suchá, můžete přidat trochu

vody nebo oleje. Pokud je směs naopak příliš vlhká, přidejte pšeničné klíčky.

Namočte obilí, nechte je vyklíčit a poté je nejemno pomelte v mixéru. Přidejte trochu oleje a utvořte kouli. Položte ji na prkénko a posypte pšeničnými klíčky, aby se těsto nepřilepovalo. Válečkem poprášeným pšeničnými klíčky vyválejte těsto na stejnou tloušťku jako při přípravě sušenek. Nebo vtlačte těsto na plochý táč nebo desku v co nejtenčí vrstvě, aby se nelámalo. Nechte chléb „péct“ na teplém místě asi 6–12 hodin. Když polovina této doby uplynula, těsto obraťte obracečkou na palačinky.

OBDOPY ESSENSKÉHO CHLEBA

Chutný kořeněný chléb

Přidejte půl šálku mleté míchané zeleniny (mrkev, cibule, celer, paprika, petržel, řeřicha) k pšenici a na kuchyňském robotu vše dobře pomelte. Okořeňte trochou zeleninového bujonu v prášku a lžící semen (sezam, mák, nebo kmín). Můžete přidat trochu sušených bylinek.

Sladký chléb

Můžete jej připravit s mletým sušeným ovocem, jako jsou rozinky nebo datle – čtvrt šálku stačí – nebo s malým rozmačkaným banánem. Ovoce přidejte k mleté pšenici a důkladně rozmixujte. (Jestliže použijete banán, přisypete do těsta asi půl šálku pšeničných klíčků, jinak bude příliš vlhké.) Okořeňte trochou skořice, muškátového oříšku nebo nového koření. Těsto oslaďte trochou medu, chcete-li mít chléb sladší. Pšeničné výhonky mají sladší chuť samy o sobě.

Chléb z prosa

Chcete-li mít opravdu výživný chléb, zkuste přidat k základnímu receptu čtvrt šálku prosa namletého na jemnou mouku s trochou oleje a vody, abyste dostali správnou hustotu těsta. Jestliže místo mouky použijete výhonky prosa, vynechejte vodu.

Krutony z obilných výhonků

Jsou výbornou svačinou a mohou být užitečné jako lupínky k namáčení do dipu nebo krutony do polévek a salátů.

1 šálek pšeničných výhonků (nebo výhonků jiných obilovin), 1 lžíce tahini, 1 lžička zeleninového bujonu v prášku, 2–3 lžíce čerstvých bylinek nebo 2 lžičky sušených (pažitka, petržel, bazalka, majoránka), sezamová nebo maková semínka na ozdobu, pšeničné klíčky.

Umelte v robotu výhonky s tahini, bujonem a bylinkami. Vyválejte těsto s pšeničnými klíčky na tenký plát a posypete jej semínky. Ostrým nožem nakrájejte plát na úhlopříčné pásy a pak znovu příčně, takže vzniknou kosočtverce, a ty překrojte na trojúhelníky. Nechte těsto asi dvě hodiny na teplém místě, pak je položte na chladivý ták, dosud na teplém místě a nechte je tak asi další dvě hodiny. To zajistí rychlejší vypaření vlhkosti z obou povrchů. Podávejte s dipem (viz str. ...). Krutony vytvoříte rozkrájením tenkého těsta na čtverce nebo menší trojúhelníky.

Slunečnicové oplatky

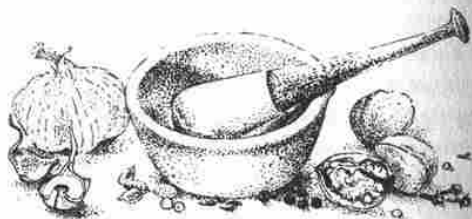
Slunečnicová semena jsou jednou z nejvýživnějších potravin – skvělý zdroj esenciálních mastných kyselin a proteinů. Když si uvědomíme, že z jednoho malého semene

SYROVÁ STRAVA

vyroste vysoká mohutná rostlina, jejíž těžké květy se otáčejí za sluncem a celý den absorbují sluneční paprsky, pochopíme, že semena jsou vskutku energeticky bohatá. Slunečnicové oplatky lze připravit sladké nebo pikantní a jíst s dezerty nebo dipy.

1 šálek slunečnicových semen, 1/4 šálku rozinek nebo 2 lžičky tamari, trocha vody.

Co nejjemněji rozemelte semena a zpracujte je s rozinkami nebo tamari. Přidejte tolik vody, abyste připravili husté těsto. Uštipujte malé kousky a formujte je do kulatých plochých oplatků asi 4 cm v průměru. Pokládejte je na plech pokrytý utěrkou a nechte je na několik hodin na teplém místě, dokud neoschnou a nezískají křupavou konzistenci.



SLADKÉ PAMLSKY

Lahodné svačiny popsané dále mohou nahradit čokoládové tyčinky nebo sušenky, které konzumujete přes den. Hodí se na pracovní přestávku bez kávy. Jsou zvlášť vhodné pro děti (i ty nejmenší) a mohou rychle zaujmout místo „bonbonů“. Pomáhají také jako energetický doplněk a zasytí mezi jídly.

Většina našich nápadů na sladké pamlsky vznikla jednou o Velikonocích, kdy jsme se rozhodly připravit zdravá, nečokoládová velikonoční vajíčka s chutí velmi podobnou čokoládovým pochoutkám. Experimentovaly jsme s mnoha různými dobrotami a všelijakými „výrobními postupy“ a dospěly jsme k několika chutným „vajíčkům“.

Často své pamlsky hezky balíme do krabiček a dáváme je jako malé dárky.

Velikonoční vajíčko – základní recept

1 1/2 šálku ořechů (směs pekanových a lískových nebo mandlí a para ořechů), 3/4 šálku sezamových semen, 1 šálek míchaného sušeného ovoce (meruňky, broskve, ananas a banány nebo hrušky s rozinkami, fíky a datle), 3 lžičce sušeného kokosu, 2 lžičce medu, šťáva z jednoho pomeranče nebo 1 lžičce jablečné šťávy či šťávy z vinných hroznů a karobový prášek nebo sezamová semínka na obalení vajec.

Jemně namelte sezamová semínka na robotu. Přidejte slunečnicová semena a ořechy a dobře je rozemelte. Nahrubo posekejte sušené ovoce a zpracujte je v mixéru s ostatními přísadami. Přidejte kokos, med a trochu ovocné šťávy a znovu promíchejte. Tim byste měli dostat mírně lepkaovou homogenní směs. Poprašte prkénko karobovým práškem nebo sezamovými semínky a vytvořte ze směsi

malé kuličky nebo válečky. Poválejte je v prášku nebo semínkách, poté je zchlaďte a uchovávejte v ledničce.

Obměny a rady

Jestliže uchováváte ořechy a rozinky odděleně, nakrájejte je nahrubo a potom je přidejte k ostatním přísadám. Dostanete tak chutnější a křupavější pamlsky. Na skutečně výživné dobroty použijte místo suchých slunečnicových semen naklíčená semena slunečnic (doba klíčení je jeden nebo dva dny) obalená v pšeničných klíčcích.

Lékořicové pamlsky

K získání lékořicové příchuti rozmačkejte lžičku anýzu a smíchejte ji se dvěma lžícemi čistých nebo ochucených sezamových semínek. Použijte tuto směs k obalení pamlsků.

Kořeněné pamlsky

K základní směsi přidejte trochu nového koření, skořice, zázvoru nebo kardamomu v prášku a dobře rozmíchejte. Dobré je přidat také pár kapek vanilkové trestí.

Voňavé pamlsky

Přidejte k základní směsi jednu nebo dvě lžice vody z pomerančového květu, případně můžete přidat trochu jemně nastrohané pomerančové či citronové kůry.

Dobroty s větším obsahem ovoce

Zkuste nahradit polovinu sušeného ovoce v základním receptu čerstvým ovocem, například banánem, ananášem, jahodami nebo třešněmi. Citronovou šťávu můžete vynechat.

Chlazené sladkosti

Děláme je s burákovým máslem. Vymyslely jsme je vlastně speciálně pro 18letého Jesse – nejvyššího člena naší rodiny, který má vášeň pro burákové máslo. Většina burákového másla, v obchodech je „vařená“, ale budete-li dobře hledat, najdete syrové nebo si můžete udělat své vlastní.

1 šálek ovesných vloček, 1/4–1/2 šálku spařených mandlí, 3 lžíce burákového másla nebo 1/3 šálku strouhaných burských ořechů, 1–2 lžíce medu nebo melasy, hrst rozinek, hrst datlí, 1 lžička vanilkové tresti, 1 lžička skořice, špetka nového koření.

Rozemelte mandle, rozinky a datle na robotu. Přidejte burákové máslo, med, vanilku a koření a dobře vše promíchejte. Smíchejte ovesné vločky se zbytkem přísad. V dlaních vytvarujete ploché placičky (možná bude nutné přidat trochu vody) a položte je na plech. Uchovejte v lednici, dokud se placičky nezpevní.

Jablečné kořeněné kuličky

Nevydrží tak dlouho jako některé jiné pamlsky, protože obsahují čerstvá jablka. Chutnají však báječně.

3–4 jablka, 1/2 šálku rozinek, 1/2 šálku kokosu, po 1/4 šálku sezamových semínek, slunečnicových a dýňových semen, 1/4 lžičky muškátového oříšku, 1/2 lžičky čerstvě namletého hřebíčku, 1 lžička skořice, sušený kokos.

Jemně namelte tři druhy semen a dejte je do mísy. Zbavte jablka jádřinců a zpracujte je na omáčku. Přidejte koření. Vmíchejte do směsi rozinky, kokos a jablečnou šťávu, z vý-

sledného těsta vytvarujete kuličky a posypejte je kokosem. Nechte vychladit a potom servírujte.

Rohovníkový fondán

Tyto báječné fondánové kuličky mají po zchlazení i texturu obvyklého fondánu a jejich rohovníková příchut' z nich dělá ideální náhražku čokolády.

1 šálek sezamových semínek, 1/2 šálku strouhaného kokosu, 1/2 šálku karobového prášku, 1 lžička medu, 1/2 lžičky vanilkové trestí.

Velmi jemně pomelte semínka na kuchyňském robotu. Přidejte ostatní ingredience a znovu vše zpracujte. Vytvořte ze směsi malé kuličky a dejte je zchladit.

Indiánské kuličky

Jsou neobvyklé a mají zajímavou kořeněnou chuť.

10 sušených fíků (bez tvrdých stonků), 6 sušených datlí, 1 šálek sušeného kokosu, 1 lžice medu, 1 lžice strouhané pomerančové kůry, 1 lžička mletého kardamomu.

Pomelte sušené ovoce a přidejte kokos, med a pomerančovou kůru. Rozdrťte několik kardamomových tobolek, odstraňte semínka a rozmělněte na prášek. Přidejte k ostatním přísadám a dobře spojte dohromady. Vytvořte malé kuličky a zchladte je v ledničce.

Chalva

Jde o oblíbenou sladkost na Středním východě a jeden z nejjednodušších pamlsků z hlediska přípravy.

1 šálek sezamových semínek, 2 lžičce medu, 2 lžičce surového cukru, 2 lžičce sekaných ořechů (piniové oříšky, nesolené pistácie, kešu) nebo 2 lžičce rozinek či 2 lžičce jemně nastrouhané mrkve.

Co nejjemněji umelte sezamová semínka. Bude to trvat několik minut, protože čepel kuchyňského robotu se musí vypořádat s tvrdými obaly semen. Vmíchejte cukr a nasekané ořechy (nebo rozinky či mrkev). Vmíchejte do směsi med a zpracovávejte ji, dokud nebude mít konzistenci tuhého těsta. Vytvořte malé čtvercové chlebičky a nechejte je v ledničce ztuhnout. Podávejte jako plátky.

Slunečnicová svačina

1/2 šálku slunečnicových semen, 1/2 šálku karobového prášku, 1/2 lžičky skořice, trocha jablečné šťávy.

Jemně namelte slunečnicová semena a smíchejte je s karobovým práškem a skořicí. Přidejte pár kapek jablečné šťávy, jen tolik, aby se směs spojila. Vytvořte rolku o průměru asi 2,5 cm a nechte ji vychladit v ledničce. Můžete také směs vtlačit do malých formiček a pak nechat ztuhnout v ledničce.

NÁPOJE

Jedno z největších tajemství zdraví je pít v průběhu dne hodně tekutin. Ty nahrazují životně důležité tělesné tekutiny, které se neustále ztrácejí pocením a dýcháním, a pomáhají proplachovat organizmus. Sklenice čerstvé zeleninové nebo ovocné šťávy je také tonikum a prostředek k posílení organismu. Pijeme-li na prázdný žaludek, přírodní cukry, vitamíny a minerály se vstřebají do krevního oběhu během pár minut a přinášejí pocit čisté hlavy,

osvěžení a energetického posílení. Nápoje uvedené v této části knihy zahrnují letní ovocné nápoje na utišení žízně i bohaté na proteiny podávané k snídani.

OVOCNÉ NÁPOJE

Ovocné nápoje lze připravit jednoduše odšťavněním jakéhokoli druhu čerstvého ovoce – jablek, pomerančů, hroznového vína, ananasu v odšťavňovači nebo citrusovém lisu, či v mixéru po přidání trochy vody. Často stojí za to koupit si od prodejce struhadlo na pomeranče nebo jablka, která se hodí na přípravu šťáv. Některé z následujících receptů vyžadují určité množství ovocných šťáv, například jablečné. Pro zjednodušení můžete použít čistou balenou šťávu, ale čerstvá je samozřejmě mnohem lepší.

Ovocné poháry

Připravují se smícháním kombinace ovoce s trochou jablečné šťávy nebo pramenité vody či přírodní uhlíčitě vody a přidáním 1 lžičky medu (volitelná možnost). Potřebujete šálek nakrájeného ovoce (oloupaného nebo neoloupaného, podle druhu ovoce) a necelý šálek tekutiny na osobu. Zde jsou kombinace, které jsou dokonce ještě lepší, když ovoce nejdříve asi na 1 hodinu zchladíte v mrazničce.

Banán a broskev

Banán a jahody (maliny/ostružiny/borůvky)

Banán a jablko

Hruška a jablko

Mango a pomeranč

Broskev nebo meruňka

Pomeranč s trochou mletého zázvoru

Ananasový nebo pomerančový koktejl

Pro každou osobu budete potřebovat:

1/2 šálku ananasu nebo pomeranče, 1/4 šálku ananasové nebo pomerančové šťávy, trochu citronové šťávy, 2 kostky ledu.

Oloupejte ovoce a odstraňte jádra, nakrájejte ovoce na kousky a rozmixujte je dohladka. Zředte ananasovou a pomerančovou šťávou a přidejte kapku citronové šťávy, kostky ledu a mixujte, dokud se kostky nerozdrtí. Podávejte ve vysoké sklenici se snítkou máty a kouskem pomeranče nebo plátkem ananasu.

Koktejl ze sušeného ovoce

Pro každou osobu budete potřebovat:

1/3 šálku sušeného ovoce (meruňky broskve, hrušky, vypeckované švestky nebo datle či směs ovoce), 1–2 šálky teplé vody, trochu citronové šťávy (volitelná možnost), med (volitelná možnost).

Namočte sušené ovoce přes noc do teplé vody, aby nabobtnalo. Druhý den vložte ovoce i s vodou do mixéru a zpracujte na hladkou kaši. Podle přání přidejte trochu citronové šťávy a medu. Špetka skořice nebo pár kapek vanilkové tresti se také dobře hodí k jemné chuti sušeného ovoce.

Zahradní punč

Toto je náš oblíbený letní nápoj. Recept pochází od rodinné přítelkyně, která má nejkrásnější zahradu plnou květin, ovoce, zeleniny a včel. Pít její obdobu nápoje v horký letní den s nádhernými květinami kolem je pravý ráj. Na

SYROVÁ STRAVA

uhašení žízně čtyř osob potřebujete velký džbán s tímto obsahem:

2–3 šálky jablečné šťávy, 1 šálek ananasové nebo pomerančové šťávy, hrst malin nebo ostružin (hlavně kvůli barevnému efektu), 1 pomeranč, 1 citron, výběrová čerstvá máta, čerstvá meduňka lékařská, 1 šálek čerstvých nebo sušených bezinkových květů (bez stopek), med, led, 2 šálky vody.

Mixujte čerstvou mátu a meduňku s vodou a ovocem, dokud lístky nejsou jemně rozsekány. Přidejte nastrouhanou pomerančovou a citronovou kůru a nechte směs v mixéru asi 15 minut v klidu. Přecedte do džbánu a odstraňte lístky, dřevň plodů a kůru. Přilijte ostatní šťávy (jablečnou a ananasovou nebo pomerančovou). Vymačkejte citron a nakrájejte pomeranč na plátky a přidejte do džbánu. Potom vložte bezinkové květy (později je můžete přecedit, ale několik vhozených do sklenice ji vzhledově oživí). Osladte trochou medu a zchlaďte. Podávejte ve sklenicích s ledem a čerstvou mátou. Jako obměnu vyzkoušejte kombinaci jablečné šťávy se šťávou z hroznového vína.

NEMÍCHANÉ OVOCNÉ NÁPOJE

Kořeněná jablečná šťáva – 4 porce

Velmi jednoduchý způsob, jak z obyčejné šťávy udělat něco zvláštního.

4–6 šálků jablečné šťávy (nebo organického moštu), 2 lžice medu, 1 citron nebo 1 pomeranč, 6 hřebíčků, 4 kousky skořice, 2 kardamomová semena, špetka muškátového oříšku, nové koření a mletá skořice.

Nakrájejte citron nebo pomeranč na tenké plátky a vložte je do džbánu. Přelijte je jablečnou šťávou a přidejte med a koření (kromě kousků skořice). Přikryjte džbán a nechte asi hodinu odpočinout. Přecedte šťávu a podávejte ve sklenicích vždy s jedním kouskem skořice.

Limonáda – 4 porce

Citrony, které kdysi, před vynalezením kuliček proti molům, sloužily k odpuzování těchto škůdců a vkládaly se do skříní, mají známé účinky prospívající zdraví. Vysoký obsah hesperidinu v nich pomáhá posilovat kolagen v kůži a cévách a jejich vitamin C uklidňuje bolavé hrdlo. Citronová šťáva je také pokládána za skvělý lék na škytavku.

3–4 citrony, 4–6 šálků vody, 1 šálek rozinek, 1 lžíce medu, 4 plátky citronu.

Nastrouhejte kůru z jednoho citronu a vložte ji do nádoby se dvěma šálky vody a zahřívejte těsně pod bod varu. Přecedte tekutinu do mísy a přidejte rozinky. Nechte je namočené, dokud nenabobtnají. Rozinky i s vodou, do níž jste je namočili, přelijte do mixéru a přidejte šťávu ze všech citronů včetně toho ostrouhaného. Dobře rozmixujte a přidejte med podle chuti. Podávejte ve vysokých sklenicích s drceným ledem a plátkem citronu.

Mléka z ořechů a semen

Snadno se připravují, jsou velmi výživná a lehce stravitelná. V některých jídlech mohou také nahradit kravské mléko. Ořechová mléka a mléka ze semen lze připravovat odděleně nebo dohromady – postup je v zásadě stejný.

Mandlové mléko

Patří k našim oblíbeným a je úžasným úvodem k tomuto druhu mléčných nápojů. Mandle oloupeme, protože slupky jsou poněkud hořké a obsahují velké množství kyseliny kyanovodíkové, již bychom se měli vyhýbat. Někteří lidé mandle nejprve spařují, ale my považujeme za nejsnadnější připravovat mléko z neloupaných mandlí a potom je přecedit přes jemné sítko nebo kousek gázy, aby chom odstranily slupky a dřev. Obvykle potřebujete 1 díl ořechů a 3 díly vody. Množství uvedená dále jsou pro dvě osoby.

1–1½ šálku mandlí, 4 šálky vody, med na ochucení, trocha skořice nebo muškátového oříšku, vanilková třesť (volitelná možnost).

Spojte mandle a vodu v mixéru a dobře je zpracovávejte (asi minutu), dokud směs není zcela hladká. Přidejte med, skořici nebo muškátový oříšek a vanilkovou třesť. Přecedte a podávejte. Jako obměnu rozmixujte s mandlovým mlékem banán.

Místo mandlí můžete použít také jiné ořechy. Kešu jsou zvláště dobré, ale možná zjistíte, že potřebují více vody. Ořechy a slunečnicová nebo sezamová semena rovněž poskytují chutný nápoj.

Mléko se sladkými semeny – 4 porce

1 šálek slunečnicových a sezamových semen (3 díly slunečnicových na 1 díl sezamových), 4–5 šálků vody, 10 sušených datlí nebo 8 sušených fiků (bez tvrdých stopek), šťáva z jednoho citronu (volitelná možnost).

Rozmixujte semena s trochou vody na velmi jemnou pastu. Až bude směs hladká, přidejte datle nebo fíky a opět mixujte. Fíky dodají směsi díky svým semínkům příjemnou křupavou texturu. Přidejte zbývající vodu a šťávu z citronu a ihned podávejte. Zkuste tento nápoj nabídnout k snídani. Semena a sušené ovoce namočte v mixéru přes noc. Příštího rána dobře smíchejte všechny přísady. Delší namáčení dělá semena i sušené ovoce chutnějšími a stravitelnějšími. Místo datlí můžete použít rozinky nebo meruňky.

Různé úpravy mléka ze semen a ořechů

Mléka ze semen a ořechů můžete ochutit mnoha různými způsoby.

Banánové mléko

Přidejte k základnímu receptu pro čtyři osoby dva zralé banány a trochu vody, zvláště pokud chcete pít mléko slávkou. Rozmixujte banány s mlékem, dokud nápoj nemá krémovou konzistenci.

Karobové mléko

Přidejte k základnímu receptu pro čtyři osoby půl šálku karobového prášku, lžičku vanilkové tresti a trochu vody. Všechny přísady dobře rozmixujte.

Kokosové mléko

K základnímu receptu pro čtyři osoby přidejte půl šálku sušeného kokosu a vše zpracujte s vodou v mixéru do hladka, přidejte semena a ořechy a důkladně promíchejte.

MLÉČNÉ A JOGURTOVÉ NÁPOJE

Mléko a jogurt můžete v následujících nápojích střídat. Nápoj s jogurtem bude trochu hustší a chuťově ostřejší. Kvůli snadné stravitelnosti doporučujeme kozí mléko, ale lze použít i mléko kravské nebo sójové.

Mléko mokka – pro 1 osobu

1 šálek kozího mléka, 1/3 šálku karobového prášku, 1 lžička instantní cereální „kávový“, 1 lžičce medu, vanilková tresť, šlehačka a nakonec posekané pekanové ořechy (volitelná možnost).

Smíchejte karobový prášek a trochu mléka, aby vznikla pasta, a vložte ji se zbytkem mléka, „kávou“ a medem do mixéru. Dobře vše rozmixujte a nalijte do sklenic. Navrch dejte velkou porci šlehačky a pokud chcete, pekanové ořechy jako ozdobu.

Banánové mléko – 1 porce

Na světě roste přes sto druhů různých banánů, všechny se mírně liší chutí, velikostí a barvou. Ten druh, který známe z obchodů nejlépe, by se měl jíst ve chvíli, kdy se na slupce vytvoří hnědé skvrny. Tehdy se většina škrobu v nich přeměnila v ovocný cukr, jsou chutnější a stravitelnější. Banány rozmixujte se šálkem mléka a přidejte trochu vanilkové tresť. Nakonec mléko posypte několika sezamovým semínky, chcete-li. Pro hustší koktejl použijte zmrazené banány (před zmrazováním je oloupejte).

Koktejl z bobulovin

Tento nápoj se dá připravit z jogurtu i z mléka. Použijete-li mléko, doporučujeme přidat zmrazené ovoce. Získáte tak hustší konzistenci.

1 šálek jogurtu nebo mléka, hrst plodů (jahody, maliny červený nebo černý rybíz), pšeničné klíčky, med.

Mixujte jogurt nebo mléko s ovocem dohladka. Jestliže použijete hustší jogurt, budete pravděpodobně muset přidat trochu mléka na zředění. Nalijte nápoj do sklenice a posypejte trochou pšeničných klíčků. Naberte lžící medu a koktejl pokapejte, nakonec jej ozobte jedním nebo dvěma kusy ovoce.

Energetický koktejl

Nápoj je zvláště vhodný pro sportovce nebo tanečníky a lze jej pít místo snídaně. Rychle a snadno se připravuje. Mixování potravy důkladně rozmělní, takže ji trávicí systém rychle stráví a živiny se vstřebají do krve. Protein a vitaminy B v něm obsažené dodají fyzicky namáhanému tělu potřebnou energii. Uvedené množství je dostatečné pro dvě normální porce nebo jednu velkou porci určenou k snídani.

2 šálky jogurtu z kozího mléka, 2 lžice melasy, 2 lžice pšeničných klíčků, 2 lžice lecitinu (volitelná možnost), 1 vaječný žloutek, 1 lžice tahini nebo jemně namletých sezamových semínek, 2–3 kapky vanilkové tresti.

Vložte všechny přísady do mixéru a důkladně je zpracujte. Pro chuť a dostatek fruktózy můžete přidat banán ne-

bo trochu čerstvého ovoce. Experimentujte podle vlastních potřeb a chuti a připravte si nápoj vhodný právě pro vás.

ZELENINOVÉ ŠŤÁVY

Úžasné výsledky používání syrových šťáv při léčení rakoviny, kolitidy, cukrovky, roztroušené sklerózy, toxémie, artritidy a revmatizmu jsou důkazem jejich vynikajících vlastností prospěšných zdraví. Šťávy jsou efektivní nejen díky svým důležitým enzymům, minerálům a vitamínům, ale i skutečnosti, že tyto živiny jsou tak snadno dostupné. Šťávy se v těle okamžitě absorbují, někdy dokonce v průběhu několika minut. Jsou to cenné nápoje, protože poskytují rychlou pomoc. Vyzkoušejte po bezesné noci sklenici mrkvové a jablečné šťávy a uvidíte, jak povzbudí váš organizmus a postaví vás na nohy, abyste byli schopni zvládat úkoly, které vám den přinese.

Do sklenice, v níž budete připravovat šťávu, přidejte led, omezuje to oxidaci. I když je nejlepší vypít nápoj okamžitě po přípravě, šťávu lze uchovat několik hodin ve vzduchotěsné láhvi v ledničce nebo v termosce s ledem.

Jak ukazuje tabulka na následující straně, každá zelenina má specifické vlastnosti, které pomáhají při léčení různých potíží. Přínosy a chutě různých zeleninových šťáv se vzájemně doplňují. Myslíme si, že nejlépe chutná šťáva z mrkve a jablek (5 dílů mrkve na 3 díly jablek). Měli byste vyzkoušet některé z dalších kombinací, například:

Mrkev, řepa a okurka (8:2:3)

Mrkev, celer a špenát (7:5:4)

Mrkev, zelí a hlávkový salát (8:4:4)

Trocha petržele nebo řeřichy a pár čerstvých bylin, jako jsou máta, pažitka nebo bazalka, lze přidat do kteréhokoli z těchto nápojů. Můžete také použít jedno nebo dvě čerstvá rajčata. Jestliže rozemelete hrst slunečnicových semen nebo spařených mandlí, dostanete lahodný a výživný proteinový nápoj. K ostatní zelenině můžete také přidat výhonky, zejména tolíce seté.



TABULKA ZELEINOVÝCH ŠŤÁV

<p>Zelenina Červená řepa</p>	<p>Prospěšné vlastnosti Jedna z nejlepších šťáv přispívající k tvorbě červených krvinek při anémii a k celkovému zlepšení stavu krve. Je zvlášť prospěšná pro ženy trpící menstruačními poruchami. Šťava z listů řepy má estrogenní neboli hormonální vlastnosti a používá se ke zvýšení plodnosti a na pomoc ženám při menopauze. Minerály ve šťávě z červené řepy skvěle čistí játra, ledviny a žlučník.</p>	<p>Poznámky Šťava je velmi silná, samotnou ji lze pit jen v malých dávkách. Je však velmi chutná ve směsi s jinými šťávami, například mrkovou. Nezapomenejte použít do šťávy i zelené listy!</p>
<p>Zelí</p>	<p>Je to skvělý prostředek k čištění sliznic trávicího traktu. Šťava ze zelí je zvlášť dobrá na léčení žaludečních vředů a zácpy. Dobře také odstraňuje infekce dásní. Může však způsobovat plynatost, protože rozkládá hnilíci materiál ve střevech (což je velmi užitečné).</p>	<p>Šťava silné chuti, kterou lze pít samotnou, ale chutnější je ve směsi s jinými šťávami.</p>
<p>Mrkev</p>	<p>Šíře a míra prospěšnosti mrkové šťávy jsou neuvěřitelné – od napomáhání trávení, působení jako endokrinního tonika, čištění kůže a zlepšování zraku po potlačování vředů a dokonce i rakovinových nádorů. Pomáhá v boji proti infekci a uklidňuje nervový systém. Současně podporuje vitalitu a pocit pohody. Doporučujeme mrkev jako vstupní bránu do zeleninových šťáv.</p>	<p>Mrkovou šťávu lze užívat ve velkém množství. Obsahuje mnoho vitamínů včetně značného množství vitamínu A. Je ideálním prostředkem k seznámení s ostatními zeleninovými šťávami.</p>

Celer

Tato šťáva je důležitá pro odstraňování mrtvých zbytků, které se hromadí v tělesných tkáních, ucpávají je a způsobují nemoci jako artritidu, cukrovku, koronární chorobu, křečové žíly, ledvinové kameny a podobně. Celer má zvlášť vysoký obsah organického sodíku, průvodce organického draslíku, a je důležitý pro udržení správné hustoty tělesných tekutin. Obsahuje také další minerály, které pomáhají obnovit vyrovnaný stav nervového systému.

Dobry v kombinaci s mrkovou šťávou. Směs těchto dvou šťáv je po minerální stránce velmi vyrovnaný nápoj. I do této šťávy dejte zelené listy celeru.

Okurka

Skvěle přírodní diuretikum. Podporuje také růst vlasů, protože je bohatá na křemík a síru. Pro svůj vysoký obsah draslíku je cenným regulátorem krevního tlaku. Zmírňuje rovněž revmatické potíže, protože vyplavuje z těla kyselinu močovou.

Šťáva působí rychle a je ideální pro vyčištění organismu, zejména několik hodin po snědění příliš slaneého jídla. Dobrá je ve směsi s červenou řepou a mrkví.

Hlávkový salát

K přípravě šťávy lze použít všechny druhy hlávkového salátu a konečně všechny druhy listové zeleniny. Většina má vysoký obsah železa prospěšného pro krevotvorbu. Listová zelenina je také bohatá na zdraví velmi prospěšný chlorofyl. Salát sám je přírodním uklidňujícím prostředkem a působí v tomto směru zvlášť na žaludek. Je to mírné diuretikum.

Nejlépe se k přípravě šťávy hodí vnější salátové listy, protože právě ty jsou nejbohatší na chlorofyl. Často jsou méně jemné, a proto ne tak vhodné na saláty. Hlávkový salát lze pro přípravu šťávy zkombinovat s jinými druhy zeleniny.

Peřížel

Přestože je petržel bylina, šťáva z ní užívaná v malých množstvích (1 nebo 2 lžičce) s jinými zeleninovými šťávami lidskému organizmu velmi prospívá. Příznivě působí na nadledvinu a na štítnou žlázu, na uchování zdraví močopohlavního systému, pomáhá odstraňovat ledvinové problémy a přispívá k léčení poruch zraku.

Je velmi silná a měla by se užívat v malých dávkách. Nejlepší kombinace je s mrkví nebo s mrkví a celerem.

Špenát

Šťáva ze špenátu má pravděpodobně nejpozitivnější vliv na trávicí systém ze všech zeleninových šťáv. Nejenže čistí organizmus a odstraňuje zácpu, pomáhá také léčit sliznici celého trávicího traktu, zvlášť tlustého a tenkého střeva. Na organizmus působí především jeho šťáveľová kyselina. Na rozdíl od anorganické šťáveľové kyseliny obsažené ve vařeném špenátu, která tvoří škodlivé krystaly, organická šťáveľová kyselina stimuluje peristaltiku (vlnovité pohyby svalů ve střevě). Špenátová šťáva tak urychluje trávení, zkracuje čas přeměny potravy na živiny a odpad, a tím i dobu, po kterou zůstává odpad ve střevě.

Špenátová šťáva je sama o sobě dost silná, a proto je lepší ji kombinovat s jinými šťávami z listové zeleniny. Šťáveľovou kyselinu obsahují i další druhy listové zeleniny: řepná nať, kapusta kadeřavá, nať vodnice, širokolistý francouzský šťovík

Řeřicha potoční

Šťáva z řeřichy potoční je velmi bohatá na síru. Velmi dobře pročistuje střeva a v kombinaci s jinými šťávami přispívá k léčení chudokrevnosti, hemoroidů a emfyzému.

Měla by být vždy kombinována s jinými zeleninami. Jako šťáva by se měla používat jen v malém množství, protože je extrémně hořká. Nejvhodnější je přidávat ji trochu do mrkovové a špenátové šťávy.

Čaje a léčivé odvary

Přestože léčivé odvary a bylinkové čaje nejsou syrové, mají příznivé účinky jako čističe a posilovače těla, a proto si myslíme, že by měly být součástí syrové stravy. Nemají dráždivé účinky čaje a kávy, a to je další důvod, proč je zařazujeme do této knihy. Bylinkové čaje se mohou pyšnit celou řadou léčivých vlastností, které lidé po staletí využívali proti mnoha nemocem, revmatizmem (řepíček) počínaje a konče přecitlivělostí (majoránka). Jak uvidíte, mezi těmito skupinami dochází k určitému překrývání. Jedna bylina často slouží při několika potížích.

Pro trávicí problémy a bolesti žaludku – máta peprná, kmín, kopr, fenykl, anýz, citronový balzám, sladká čechřice.

Diuretika pro ztrátu hmotnosti a na ledviny – *celerová semena, proskurník lékařský, pampeliška, pýr plazivý, celík zlatobýl, řepíček.*

Na játra – *řepíček, pelyněk, andělíka.*

Na infekce a nachlazení – *šípek, podběl obecný, kostival, anýz, jablečnick obecný, lékořice, šalvěj.*

Diaforetikum pro vyvolání pocení a snížení horečky – *lípa, máta peprná, bezinky, řebříček obecný.*

Při nervozitě a poruchách spánku – *heřmánek, chmel, lípa, šišák, pomerančové květy, mučenka jedlá, červený jetel.*

Jako tonikum – *hluchavka, máta, ženšen, rozmarýn, listy ostružiníku, maliníku, jahodníku.*

Kožní neduhy – *vlaštovičnick větší, celík zlatobýl, třezalka tečkovaná.*

Toto jsou některé z nejběžněji se vyskytujících a nejuchutnějších bylinkových čajů: *mátový, šípkový, jasmínový, z pomerančových květů, heřmánkový, fenyklový, lipový, z celiku zlatobýlu, sporýš, ibiškový a z citronové trávy.*

I když všechny mají vlastnosti prospívající zdraví, pijí se také pouze pro svou lahodnou chuť. Směsi bylinkových čajů najdete v obchodech se zdravou výživou. Velmi praktické jsou čaje v sáčcích, ale bývají drahé. Některé obchody se zdravou výživou připravují vlastní lacinější bylinkové směsi. Můžete si udělat totéž. Kupte si malá množství různých bylin a začněte experimentovat.

Příprava bylinkového čaje

Na přípravu dvou šálků potřebujete asi jednu lžici sušených bylin (buď jen jeden druh, nebo směs). Nechte byliny vyluhovat 5–10 minut, občas zamíchejte, abyste získali plnou chuť. Pak čaj přecedte a podávejte s plátkem citronu nebo limety, případně trochou medu. Někteří lidé rádi přidávají lžici čerstvé smetany nebo trochu mléka.

Bylinné čaje jsou výborné i vychlazené. V létě nechávám čajník plný našeho oblíbeného čaje v ledničce a často jej pijeme místo svačiny. Ledové čaje musí být silnější než horké. Jestliže však chcete med, vmíchejte jej do čaje ještě horkého. Nechte čaj v ledničce, aby se vychladil, a potom jej podávejte ve vysokých sklenicích s ledem a kouskem citronu nebo párem třešní zavěšených přes okraj. Je také velmi pěkné na pohled zmrazit malé květy jako jsou zimolez, šefík, květ černého bezu, v kostkách ledu a nechat je plavat v čaji! Některé květy bylin, jako je ibišek, dodávají čaji nádhernou červenou barvu, že by bylo škoda nedat je do sklenice.

TEPELNĚ UPRAVENÉ POKRMY – zbývajících 25 procent

Tepelně upravené pokrmy nejsou středem našeho zájmu. Významné místo v našem jídelníčku zauímají vždy saláty, krokety apod. Je však několik vařených jídel, které zařazujeme do našeho režimu tvořeného ze 75 procent syrovou stravou.

Ryby. Lehce grilované s citronovou šťávou a bylinkami. Občas jíme ryby syrové podle japonského stylu s citronovou šťávou a bylinkami a jemně nastrohanou bílou ředkvi, vodnicí nebo křenem.

Jehněčí játra. Skvělý zdroj vitaminů a výtečná potrava pro tělo v růstu. Opékáme malé nudličky v troše olivového oleje s několika kroužky cibule a posekanými houbami.

Zvěřina/volně chovaná drůbež. Pečeme je v troubě při mírné teplotě s bylinkami a někdy s nádivkou z ovesných vloček, cibule a bylin, aby nasákla šťáva z pečení.

Čerstvé mořské plody (rak, krab, garnát, hřebenatka, ustřice). Jsou výborným zdrojem stopových prvků. Pokud je to potřebné, dusíme je mírně v co nejmenším množství vody a potom podáváme s vynikajícím salátem *fruits de mer*.

Chléb z jedlé mořské řasy. Překvapivě chutné jídlo z mořských řas smíchaných s ovesnými vločkami a nasekanou jarní cibulkou. Okořeníme tamari, vytvoříme placičky a rychle opečeme na minimálním množství olivového oleje.

Vejce od slepic z volného výběhu. Občas vmixujeme syrové žloutky do proteinových a energetických nápojů, jinak je vaříme minimální dobu a sekáme je do salátů.

Brambory. Nejlepší jsou pečené. K přípravě bramborového salátu potřebujeme dobře očištěné brambory. Dáme je na 40 minut do trouby. Vytáhneme je, odstraníme slupky a brambory rozmixujeme s pažitkou a jogurtovým dresinkem. Nebo je plníme jemně nasekaným salátem nebo taveným sýrem.

Celozrnná hnědá rýže, proso nebo pohanka. Vaříme je v co nejmenším množství vody. Smícháme je se saláty nebo je rychle osmažíme s několika druhy zeleniny.

Opékané dobroty (ořechy, semena výhonky). Dáváme přednost opékání před jinými druhy tepelné úpravy. Opékáním se vše stává křupavější a příjemně odlišné od syrového. Ořechy a semena obvykle dáváme v tenké vrstvě do mělké nádoby a opékáme je na grilu asi minutu nebo dvě, dokud nedostanou zlatohnědou barvu. Mícháme je, aby se opekla ze všech stran. Dýňová, slunečnicová a sezamová semena praskají jako kukuřice. Můžete je posypat česnekovým práškem nebo zeleninovým bujonem v prášku, abyste jim dodali dobrou příchuť. Pšeničné, ječmenné a fazolové výhonky se lépe opékají na plechu na pečení v mírné troubě. Trvá asi 15–20 minut, než začnou být křupavé. Používáme je jako krutony nebo je rozemeleme na jemný prášek a sypeme je na mléčné nápoje.

Pečené/smažené koření. Plná chuť koření se uvolní pečením na sucho nebo smažením na oleji. Jednoduše je pár minut nasucho zahříváte nebo smažte v malém množství oleje na pánvičce, dokud nezmění barvu a neucítíte, že se olej z nich uvolnil. Odstraňte koření z tepla, rozdrťte je a okamžitě používejte. Kmín kořený, kmín římský,

koriandr a mák jsou zvlášť dobré smažené a nasucho opékané.

Polévky. Vítané jsou zejména v chladných zimních dnech. Polévky s masovým nebo zeleninovým základem vám alespoň zaručí, že z vývaru získáte většinu minerálů, když už nezískáte vitaminy.



PRAGMA VYDÁVÁ

JOHN HEINERMAN

ENCYKLOPEDIE LÉČIVÝCH ŠTÁV

Kniha je plná přírodních moudrostí a historek o tom, jak prospěšně mohou léčivé šťávy být. Dozvíte se, co při kterých obtížích použít, u každé léčivé plodiny je také uvedeno množství obsažených výživných látek. Kniha nabízí pestrou přírodní lékárnu a příležitost, jak si udržet pevně zdraví za poměrně málo peněz a s minimálním rizikem. Díky této encyklopedii, jež přináší ucelený přehled o neuvěřitelných léčivých účincích čerstvých ovocných a zeleninových šťáv, budete sami schopni posílit své zdraví a imunitní systém.

MILLI D. AUSTIN

LÉČIVÉ KOUPELE

První kniha zaměřená na použití esenciálních olejů k léčbě energetického pole. Esenciální oleje zmírňují celou řadu fyzických a duševních stavů, včetně deprese, závislosti na škodlivých látkách, stresu, alergií, hyperaktivity, nespavosti, nemoci z ozáření a traumat.

GERHARD LEIBOLD

ENZYMY

Co všechno ovlivňují enzymy v našem těle? Pro dobrý zdravotní stav jsou enzymy stejně nutné jako vitaminy, minerální látky a stopové prvky. Seznámíte se s tím, jak působí enzymy v těle, a poznáte jejich léčebné účinky.

JOHN ROBBINS

NOVÁ VÝŽIVA

Tato kniha může zachránit váš život. V této dlouho očekávané provokativní knize autor bestsellerů John Robbins odhaluje nebezpečí skrytá za mnoha potravinami dneška a ukazuje mimořádné výhody zdravých alternativ. Nová výživa vám ukáže, jak si prodloužit život, zvýšit pocit svěžesti a vitality a zasadit se o soucitnější a udržitelnější svět. Tato publikace je důkladně vědecky podložena a neobyčejně čtivá a má sílu měnit myšlení, životní styl a uzdravovat srdce čtenářů.

PHDR. ROBERT MASTERS A PHDR. JEAN HOUSTON
NASLOUCHEJTE SVÉMU TĚLU

Kniha *Naslouchejte svému tělu* představuje převratný program psychofyzických cvičení, která promění naše tělo a naučí nás fungovat příjemněji a efektivněji. Neoddělitelnost těla a mysli je sice všeobecně známa, ale neuvědomujeme si, jak špatně své tělo používáme a jak bychom mohli vnímání, pohyb a jeho činnost vylepšit. Zvýšeným mentálním vědomím se můžeme naučit, jak se zbavovat napětí a stresu, jak zvyšovat obratnost, jak si vylepšit paměť, tvůrčí dovednosti a schopnost učit se.

MICHIO KUSHI A ALEX JACK
DIETA PRO SILNÉ SRDCE

Makrobiotické dietní zásady Michio Kushiho pro prevenci vysokého krevního tlaku, infarktu a mozkové mrtvice. Vyhněte se srdečním onemocněním – bez léků, operací či nákladné léčby. Dozvíte se, jak dosáhnout rovnováhy ve stravě přirozenou cestou; jak předcházet kardiovaskulárním problémům, případně jak zmírnit jejich příznaky. Kniha obsahuje i recepty, jídelníčky a cvičení.

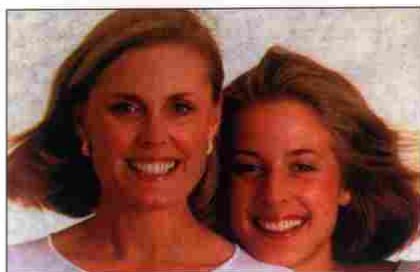
ARTHUR AGATSTON
DIETA ZE SOUTH BEACH

Chutný, spolehlivý dietní plán na rychlé a zdravé hubnutí vypracovaný lékařem. Kniha *Dieta ze South Beach* není složitá a nevyžaduje od vás, abyste hladověli. Naučíte se vyhýbat špatným uhlovodanům jako bílé mouce, bílému cukru a pečeným bramborám. A co je na tom nejlepší – budete hubnout. Doktor Agatston vynikajícím způsobem vysvětluje důležitost různých druhů potravin, které jíme, a jejich vliv na prevenci nemocí.

OLIVER GILLIE
ZDRAVOU VÝŽIVOU PROTI RAKOVINĚ

Kniha založená na průkopnických zjištěních Nadace pro světový výzkum rakoviny.

Dozvíte se, jak si hlídat své zdraví, jaká strava je nejzdravější, jak si naplánovat chutný jídelníček na každý den, jaké potraviny vám pomohou chránit se před jednotlivými druhy rakoviny a jak změnit životní styl, abyste celkově zlepšili své zdraví.



Moderní výzkum ukazuje, že konzumace převážně tepelně upravovaných jídel může vést k únavě, stresu, depresi, obezitě, vysokému krevnímu tlaku a předčasnému stárnutí.

ŘEŠENÍ POMOCÍ SYROVÉ STRAVY

Syrová strava poskytuje druh energie v čerstvých tepelně neupravených potravinách - ovoci, zelenině, ořeších, zrní, semenech a výhoncích. Pevnějším syrová strava vám pomůže zbavit se nadváhy, cítit se zdravější a mladší. Dodá vám také pocit úžasné vitality a větší odolnosti vůči stresu, únavě a nemoci. Lékaři a vědci potvrzují, že syrová strava nejen zabraňuje nachlazení, chřipce a předčasnému stárnutí, ale také pomáhá léčit rakovinu, cukrovku, vředy a artritidu. Kniha **SYROVÁ STRAVA** obsahuje přes 100 chutných receptů na saláty, dipy neboli omáčky k namáčení, dresinky, polévky, hlavní chody, chleby, placičky, nápoje a dezerty, které vám dokážou, že zdravá strava nemusí být fádni.

„Zhubněte, a váš krok se stane přirozeným.“

THE SUNDAY TIMES

NAKLADATELSTVÍ
PRAGMA



9 788073 4490