



*Secret
of raw*

TAJEMSTVÍ SYROVÉ STRAVY

90 nejlepších raw receptů
z kuchyně Secret of raw

TAJEMSTVÍ SYROVÉ STRAVY
90 nejlepších raw receptů z kuchyně Secret of raw

*Secret
of raw*

Recepty Secret of raw

Jan Plajner, Veronika Klamtová, Štěpánka Šimková a kolektiv

Text

Jan Plajner

Editor

Veronika Klamtová

Foodstyling

Jan Plajner

Fotografie

Tomáš Hudolin

Grafická úprava, sazba a zlom

Peter Lietavec

Tisk

Těšínské papírny, s.r.o.

Nakladatelství Secret of raw

Tajemství syrové stravy, 1. vydání

© Secret of raw s.r.o., 2014

ISBN 978-80-88051-01-5 (PDF)


Projekt Secret of raw se zrodil, aby lidem přinášel radost z jídla, života, kreativity a existence.

Přejeme vám, aby kuchařka, kterou právě držíte, přinesla mnoho radosti, chvil pohody a kreativity i do vašeho života.

Secret of raw



OBSAH

polévky	16	
hlavní chody	48	
saláty	110	
svačinky	142	
dezerty	174	

o nás



Od svého dětství jsem si postupně myslel, že mám být řidičem autobusu, bankéřem nebo marketérem. Přitom mi hodně lidí říkalo, že bych si měl otevřít restauraci. Když jsme pak s Evou otevřeli Secret of raw, najednou tomu nikdo nechtěl věřit. Přesto jsme tu už dlouhou dobu pro vás a tato kniha je pro mě důkazem, kolik radosti, tvořivosti a práce jsme udělali. Raw food je obrovská studnice, ze které každý může načerpat to, co potřebuje. Věřím, že jídlo, které si budete moci připravit podle této naší první knížky, pro vás bude potěšením. Děkuji všem, kteří se na ní podíleli.

Honza – majitel
Secret of raw



Raw food je pro mnohé totální změna. Stejně tak má být i pro mě, a to nejenom ve stravování, ale hlavně v životní cestě. Z marketingu nadnárodní společnosti jsem se přes noc stala první provozní a kuchařkou v právě otevřené restauraci Secret of raw, abych již rok nato otvírala dveře svojí cukrárny Sweet Secret of raw. Díky možnosti začít provozovat první franšizu Secret of raw jsem si tak splnila sen o uplatnění v tom, co mě opravdu baví. Jsem ráda, že cukrárna přináší každý den zdravé potěšením mnoha zákazníkům. Také věřím, že oceníte recepty na dezerty a dorty, které jsem pro vás připravila.

Veronika – majitelka cukrárny
Sweet Secret of raw

o raw food

Definic nebo názorů na to, co je raw food, najdete mnoho. Jak to vidíme my? Raw food je radost, chuť, tvoření, zdraví, vitalita, fyzická i duševní krása a pohoda. Je to samozřejmě i jídlo a v této knize pak především jídlo, od kterého většina lidí s raw začíná.

V pojetí Secret of raw se jedná o veganskou stravu, připravenou z čistě přírodních surovin rostlinného původu, a to za zpracování do 42 °C. To znamená, že suroviny, ze kterých jídla připravujeme a používáme je v receptech v této kuchařce, jsou hlavně zelenina, ovoce, ořechy, klíčky semínek a luštěnin, mořské řasy a přírodní sladidla, koření a dochucovadla.

Pro raw food máme také další jména, jako třeba vitariánství nebo živá strava. Zejména to poslední je velmi trefné, protože z toho, co jsme psali výše je jasné, že v raw food jde o to jíst co nejméně zpracované potraviny, které jsou tím pádem nejpřirozenější pro náš organismus, nejlépe se tráví a jsou nabitě vitamíny, enzymy, vlákninou a proteiny pro celkový správný chod vašeho těla. To vše jednoznačně vede ke zlepšení vašeho fyzického zdraví a spokojenosti, minimalizaci nemocí a tudíž i k psychické pohodě.

O raw food se hovoří v poslední době nejenom jako o jídle, ale v daleko širších souvislostech týkajících se celého života. Přesto, když se zeptá laik: "A proč raw food?", není to jednoduchá odpověď, a každý by ji podal jinak. Každý jsme originál, každý máme své kouzlo.

Cokoliv si o raw nebo vitariánství přečtete nebo nastudujete, bude pravda tehdy, kdy v to uvěříte a začnete žít. Každý by si měl pro sebe udělat svoji malou definici nebo přístup k tomu, co pro něj raw znamená, čeho by chtěl na své cestě dosáhnout a jak mu k tomu raw styl života může dopomoci. Neškatulkujte se, jezte, žijte a radujte se po svém, protože to, co můžete nebo nemíte, si nastavujete pouze vy sami a pro sebe.

o postupech

V raw kuchyni si vystačíte s několika základními postupy. Patří mezi ně krájení, mixování v mixéru, mixování v robotu, sušení, spiralizování, klíčení, odšťavování a marinování. Abychom zde předešli sáhodlouhému popisování, tak jsme pro vás připravili instruktážní videa, na kterých uvidíte všechny základní techniky v praxi. Tato videa najdete na www.rawkucharka.cz v sekci Video. Praktická ukázka je v tomto případě k nezaplacení. Níže uvádíme několik bodů, které by vám také měly pomoci, pokud se dostanete do úzkých v některé fázi příprav.

Mixování v mixéru

- Vždy se ujistěte, že máte v mixéru dostatek tekutiny, ve které půjdou rozmixovat pevné ingredience.
- Začněte mixovat na nízké otáčky a pak postupně přidávejte, aby se vám pod nůž nedostal vzduch. Směs se by se pak přestala mixovat.
- Nesnažte se umixovat vše najednou, můžete postupně přidávat.
- Mixování hutnějších dipů a omáček je náročné pro vás i pro mixér. Dopřejte si tedy občas pauzu.
- Při přípravě sladkého přidávejte kokosový olej nebo kakaové máslo jako poslední, až do rozmixované směsi.
- V mixéru můžete i namlít koření nebo sezamové semínko.

Mixování v robotu

- Vždy začněte s mixováním suchých surovin, jako jsou například ořechy. Až poté přidávejte ovoce nebo zeleninu a další tekuté suroviny.
- Pokud připravujete těsto nebo máslo hutnější konzistence, přerušujte mixování často a stírejte směs ze stěn nádoby.
- Používejte robot s s-nožem, ideální je nůž se zahnutím nahoru. Nejlépe hněte těsto.
- Zubatý nůž je vhodný na hrubší drcení ořechů a na sekání bylinek, ten s hladkým ostrím na jemnější těsta a másla.
- Pokud připravujete jakékoliv ořechové máslo nebo kokosové máslo, robot musí být před vložením ingrediencí naprosto suchý.

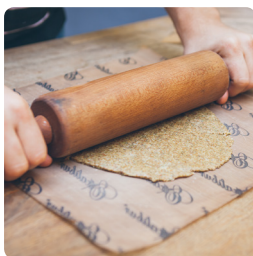
Sušení

- Sušte vždy do 42 °C
- Na hrubší těsta stačí sušit na děrované síti dodávané se sušičkou, pro tekuté směsi budete potřebovat flexovou fólii. Jedná se o omyvatelnou, nepřilnavou fólii na pečení.
- Kontrolujte občas stav sušeného jídla, nespolehejte se pouze na časovač sušičky. Je možné, že těsto bude chtít obrátit nebo otočit, případně sundat z fólie a dosušit na sítu.
- Nasušit si můžete i do zásoby. Sušené placky, krekry nebo palačinky vydrží i několik dní.
- Kokosový olej nebo kakaové máslo se krásně roztaví právě v sušičce. Odměřte je podle receptu v tuhém stavu a teprve potom dejte roztavit.

Klíčení

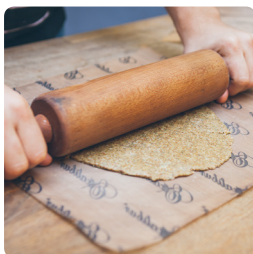
- Klíčit můžete na mísách nebo v lahvičkách. Lahve doporučujeme na větší objem jednoho druhu klíčků, misky na menší objem různých typů.
- Vždy nechejte nejdříve luštěniny nebo semínka namočená ve vodě, poté slijte, propláchněte a dejte klíčit.
- Co nejčastěji proplachujte a promývejte.
- Čím menší semínko, tím hůře se klíčí. Pokud začínáte, nedávejte si přehnané cíle. Začněte s jednoduššími luštěninami jako je cizrna nebo mungo. Mungo naklíčí i za jediný den.
- Klíčky vám vydrží 2 – 3 dny v lednici čerstvé. Naklíčte si do zásoby.





Ostatní

- Všechny ořechy, kromě kešu, para a makadamu byste měli před použitím namočit, mandle nechat lehce nakličít. Zbavíte je tak inhibitorů, blokujících uvolňování živin. Můžete si je připravit předem. Namočte je a pak v sušičce znovu vysušte. Takto je můžete dále skladovat a rovnou používat.
- Pokud je těsto suché, musíte přidat vodu, aby se spojilo. Tužší těsta by měla být vždy trochu lepivá, aby držela pohromadě.
- Při přípravě krusty na dort vždy obalte dno dortové formy strečovou fólií nebo igelitovým sáčkem, jinak bude složitě dort z formy vyndat.
- Dorty vždy musí tuhnout v ledničce několik hodin, ideálně přes noc. Dorty tuhnou za pomoci kokosového oleje nebo kakaového másla.
- Dorty krájejte nožem namočeným pod horkou vodou a následně osušeným. Jen tak se vám nůž nebude na dort lepit.
- Po nalití dortového krému do formy s formou několikrát poklepejte o kuchyňskou linku, abyste vyhnali z těsta vzduchové bublinky.
- Při nákupu datlí se zaměřte na to, abyste nekupovali vyschlé nebo proslazené plody. Lze sehnat i živé čerstvé datle, které jsou krémové a měkké, ideální do dortových krust.
- Nenechte se odradit, některé přípravy budete muset zopakovat vícekrát, než se vám zcela zadaří.
- Připravujte jídla s nadšením a nadhledem.



o přístrojích

Přípravy raw jídel jsou vlastně velmi úsporné, i co se přístrojů týče. Hodně lidí si myslí, že bude muset investovat obrovské částky a udělat zcela novou kuchyň. Pravdou je, že jde začít i se zcela běžnými přístroji, ale jak budete tvořit stále dokonalejší a sofistikovanější jídla, začnete cítit i potřebu pořádně se vybavit. Ten, kdo udělá investici na začátku a koupí těch pár přístrojů dopředu, bude určitě nadšen a spokojen.

Základní přístroje, které by vám neměly chybět, jsou vysokorychlostní mixér, odolný a výkonný kuchyňský robot, větší sušička se čtvercovými sušicími pláty, spiralizér, V-kráječ, klíčicí misky nebo lahve a pořádný nůž. V raw domácnosti je samozřejmostí i odšťavňovač, na kterém si připravíte denně čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny.

MIXÉR – nejznámější a nejprodávanější značkou je americký Vitamix. Roky vývoje zajistily tomuto stroji skvělý výkon, odolnost, ideální tvar mixovací nádoby a nože. Existují i obdobné přístroje jiných značek, ale my používáme výhradně Vitamix, i přes jeho vyšší cenu. Věříme, že investice se v dlouhodobém horizontu vyplatí.

ROBOT – kupte takový, aby odpovídal velikosti vaší rodiny. Měli byste si být jisti, že má silný a rychlý motor a dobrý sekací nůž (s-nůž). Pro přípravu jídel ho budete potřebovat velmi často.

SUŠIČKA – malé kulaté sušičky dostanete již za pár korun. Také jsme je používali, ale pokud se rozhodnete si je zakoupit, nebudete moct dělat sušené pláty, palačinky nebo pizzu. Také buďte připraveni, že se s nimi budete muset brzy rozloučit. Pravděpodobně neudrží krok s vaší chutí tvořit a sušit. My vám můžeme doporučit značku Excalibur, která vám v domácích podmínkách vydrží na věky.

SPIRALIZÉR – jednoduchý a levný přístroj s noži a klíčkou, na kterém vykouzlíte špagety z nejrůznějších typů ovoce a zeleniny. Nejznámější a dostačující jsou spiralizéry od firmy Lurch.

V-KRÁJEČ – nebo také mandolína - vám udělá plátky a hranolky různé tloušťky a velikostí. Koupíte v každých dobrých domácích potřebách.

KLÍČICÍ MISKA – prodávají se misky nebo lahve. Každý si musí vyzkoušet, s čím se mu bude lépe pracovat, my používáme oba druhy.

o používání této knihy

Chtěli jsme vytvořit knihu, kterou budete milovat. Takovou, kterou si budete listovat před spaním a nasávat inspiraci, budete si ji moct vzít do kuchyně k přípravám a rádi se na ni budete dívat v knihovně nebo na polici. Proto jsme sbírali vaše názory na to, co vám v jiných kuchařkách nevyhovovalo nebo co byste opravdu chtěli.

Výsledkem je kniha, kde je na každé dvojstránce pouze jeden recept. Vlevo najdete název jídla, krátký popis toho, proč se nám líbí nebo co je na něm zajímavé, kompletní seznam ingrediencí a detailní postup. Postup je vždy kompletní a nemusíte tak nikam listovat, nic hledat. Vpravo je celostránková fotka každého připraveného jídla.

U mnoha receptů jsme připravili TIP BOX, ve kterém najdete užitečné rady nebo naše tipy, jak jídlo změnit, osvěžit nebo ještě vylepšit.

Recepty na polévky a hlavní jídla jsou přibližně pro 4 osoby.

Maximum receptů je přepočítáno na hrnky, lžice a lžičky nebo na jednotlivé kusy zeleniny a ovoce. Nebudete tedy muset zdlouhavě měřit a vážit.

Věříme, že s tímto přístupem dosáhnete rychlých a skvělých výsledků.

ZÁKLADNÍ MÍRY

1 hrnek = 300 ml

1 lžice = 1 standardní polévková lžice

1 lžička = 1 standardní čajová lžička

přehled ikon přístrojů



MIXÉR



ROBOT



SUŠIČKA



SPIRALIZÉR



V-KRÁJEČ



KLÍČICÍ MISKA

TAJEMSTVÍ SYROVÉ STRAVY

90 nejlepších raw receptů
z kuchyně Secret of raw


polévky

14 - 43



Francouzská cibulačka

“ Cibulačka je velmi oblíbená ve Francii, kde ji najdete na stovky způsobů. Tato raw cibulačka spojuje hladkost mandlového mléka s pikantní sladkostí karamelizované cibule – Vive la France! ”

 4 porce

Začněte přípravou karamelizované cibule na zdobení. Očistěte 2 cibule, nakrájejte na středně silná kolečka, která prsty oddělte, aby vznikly jednotlivé kroužky. V misce smickejte tamari s agáve sirupem a chilli. Míchejte směs, dokud se nespojí, a poté do ní dejte marinovat cibuli na 5–10 minut. Marinovanou cibuli vyskládejte na sušicí plát a sušte v sušičce na 42 °C, dokud nezkarameelizuje (přibližně 4–6 hodin).

Na polévkový základ potřebujete připravit mandlové mléko. Je to opravdu jednoduché, vlastně jediná složitá a důležitá věc je nezapomenout namočit mandle na 4–6 hodin – na 1 dávku namočte 1 hrnek mandlí. Mandle se namáčením aktivují, lépe se mixují a dostanete z nich nejvíce nutričních hodnot. Namočené mandle slijte, dejte do mixéru a zalijte třemi hrnkami vody. Mixujte alespoň 90 vteřin, až vznikne opravdu husté mléko. Směs přecedte přes plátýnko, čímž se zbaví drtě a zbude pouze hladké mléko. Drť si můžete schovat v lednici a použít třeba na základ dortu.

Pro přípravu polévkového základu vlijte mandlové mléko do mixéru, přidejte ostatní ingredience včetně lístků čerstvého tymiánu. Dejte si tu práci a tymián otrhejte, stonky jsou tvrdé a nebyly by v polévce chutné. Vše mixujete do hladka.

Polévku servírujte na talíři nebo v misce. Nezapomeňte přidat hrst karamelizované cibulky ze sušičky.



Příprava mandlového mléka

ZÁKLAD

- 4 hrnky mandlového mléka
- 1 lžice citrónové šťávy
- 1 lžice bílého rýžového mléka
- ½ bílé cibule
- ¼ hrnku tamari
- 1 lžice čerstvého tymiánu
- ½ lžičky pepře

ZDOBNÍ

- 2 žluté cibule
- 2 lžice tamari
- 2 lžice agáve sirupu
- ¼ lžičky chilli

MANDLOVÉ MLÉKO

- 1 hrnek namočených mandlí
- 3 hrnky vody



Thajská kokosová polévka

“ Zaručeně a dlouhodobě nejoblíbenější polévka z nabídky naší restaurace. Jemná díky kokosovému mléku, exotická díky zázvoru, limetce a kari, se špetkou chilli k podtržení symfonie chutí. ”

 4 porce

Na tuto polévku se musíte naučit připravovat kokosové mléko. Nejjednodušší a nejlevnější způsob přípravy tohoto mléka je ze strouhaného kokosu a vody. Do mixéru vsypte nejdříve kokos a potom ho zalijte vodou. Nechejte chvíli namočit a poté mixujte alespoň 90 vteřin. Pokud vám nevadí v mléce kokosová drť, můžete jej rovnou použít. V opačném případě přeceďte mléko přes plátýnko a dostanete tak pouze hladké mléko. Zbytek drtě a tuku můžete využít například do krusty dortu.

Připravte si ingredience na základ polévky. Oloupejte cibuli, česnek, zázvor zbavte hnědé slupky a odšťavněte limetky. Do mixéru postupně nalijte kokosové mléko, vodu, limetkovou šťávu, sirup z agáve a přidejte ostatní zeleninu a koření. Vše mixujte do hladka. Polévku již necedíme, je rovnou připravena k servírování.

Červenou papriku, koriandr a pórek nakrájejte a nasekejte na jemno, vše promíchejte, aby vznikla barevná směs.

Do talíře dejte hrst připravené směsi, zalijte polévkovým základem a dozdobte ještě pár lístky koriandru.

ZÁKLAD

- 3 hrnky kokosového mléka
- 1 a ½ hrnku vody
- 2 cm zázvoru
- ¼ žluté cibule
- 1 stroužek česneku
- 4 lžice limetkové šťávy
- 3 lžice agáve sirupu
- 2 a ½ lžice bílého misa
- 1 lžička kari
- 1 lžička chilli
- 1 a ½ lžičky soli

ZDOBENÍ

- 1 červená paprika
- 1 hrst čerstvého koriandru
- pórek

KOKOSOVÉ MLÉKO

- 1 hrnek sušeného strouhaného kokosu
- 4 hrnky vody


TIP BOX

Mléko si také můžete připravit z dužiny čerstvého hnědého kokosu. Je to sice pracnější, budete ale odměněni krémovějším mlékem s intenzivnější vůní. Kokos musíte rozbít, vydlabat dužinu a poté oloupat, abyste ji zbavili hnědé slupky. Dále již postupujete jako se strouhaným kokosem.



Hrášková polévka

“ Není snad jednodušší raw polévka než hrášková. A přitom je tak vynikající! Nezabere vám víc než pět minut a už nikdy nebudete chápat, proč byste měli hrášek vařit. ”

 4 porce

Hrachové lusky vyloupejte. To je asi ta nejpracnější část receptu. Můžete si to také ulehčit a použít zmrazený hrášek. Rozmrazte ho pozvolna ve vlažné vodě. Kuličky hrášku poté vsypte do mixéru, zalijte vodou tak, aby byl veškerý hrášek ponořený. Přidejte miso, sůl a pepř. S pepřem pozor, ať si nepřipravíte pověstnou kašlavou hrachovku. Vše mixujte do hladka. Libovolně přidejte vodu, abyste dosáhli optimální požadovanou hutnost krému.

Na talíři nebo v misce dozdobte čerstvě drceným červeným pepřem nebo několika hrachovými kuličkami.

ZÁKLAD

- 4 hrnky hrášku (cca 700 g)
- 2 hrnky vody
- 2 lžice bílého rýžového misa
- 1 a ½ lžičky soli
- ½ lžičky mletého pepře

ZDOBENÍ

- drcený červený pepř

TIP BOX

V sezóně si můžete do polévky nasekat mladé hrachové lusky nebo si z nich polévku připravit celou. Doporučujeme ale pouze lusky z vlastní zahrádky nebo takové, u kterých máte jistotu, že jsou bez postřiku.

