

Obsah

ÚVODEM

Já a syrová strava	11
Raw food – živá strava – syrová strava – vitariánství	15
Zázračná detoxikace	17
Kombinace potravin a praktická doporučení	21

JARO

Koktejl zahradní	27
Makové mléko	27
Mrkvovo-řepový džus	29
Jahodový koktejl	29
Jablko-skořicový chia koktejl	29
Řeřichová polévka	31
Avokádovo-konopný krém	33
Chřestový krém	35
Kopřivovo-pampeliškový salát	37
Mrkvovo-žampionový pickles salát	37
Salát s medvědí česnekem	39
Zelný salát s ředkvi a klíčky	39
Ředkvičkový salát s houbami	41
Burgery řepanky	43
Pizza s mungem	43
Plněný fenykl	45
Mrkvovo-celerové karbanátky	47

Salátové mističky s avokádem	47
Pohankové koláčky	49
Kiwi pudink	51
Čokoládové košíčky	51
Banánové řezy	53
Čokoládová pěna	53
Mandlové máslo	55
Sezamové tyčky	57
Lněné kreky s medvědí česnekem	57
Kešů sýr s medvědí česnekem	59

LÉTO

Borůvkové smoothie	63
Kokosové mléko	63
Melounovo-rybízový džus	63
Melounové smoothie	65
Špenátové smoothie	65
Rajčatová polévka	67

Gazpacho.....	67	Koprová polévka.....	103
Kapiová polévka.....	69	Cuketová polévka.....	105
Špenátový krém.....	69	Kešu krém.....	105
Zelný salát s rajčaty.....	71	Salát s dýní hokkaido.....	107
Listový salát s červeným zelím.....	71	Salát s cuketovou nádivkou.....	107
Listový salát s avokádovým dipem.....	73	Rajčatovo-okurkový salát.....	109
Zelený salát se sušenými rajčaty.....	75	Avokádový salát.....	111
Salát se špenátem.....	75	Salát s červeným zelím.....	111
Plněná rajčata.....	77	Cuketové soudky.....	113
Papriky s avokádovou náplní.....	77	Papriky se žampiony.....	113
Cuketové lasagne.....	79	„Pečené“ žampiony s brokolicí.....	115
Cuketovo-ředkivé lasagne.....	81	Plněné vodnice.....	117
Pizza se špenátem.....	81	Špagety tři barev.....	119
Plněné nektarinky.....	83	Plněné hrušky.....	121
Meruňkové palačinky.....	83	Kokosové koule s kakaovými boby.....	121
Borůvkové košíčky.....	85	Karobové řezy s lískovými ořechy.....	123
Košíčky s jahodovou pěnou.....	85	Granátové košíčky.....	125
Borůvkové řezy.....	87	Švestkové řezy.....	127
Rybízové řezy.....	89	Pickles.....	129
Jahodová zmrzlina.....	91	Kapustové chipsy.....	131
Meruňková zmrzlina.....	91		
Banánové nanuky straciatella.....	91		
Kiwi plněné borůvkovou zmrzlinou.....	93		

PODZIM

Mléko z mladého kokosu.....	97
Banánovo-mangové smoothie.....	99
Smoothie se spirulinou.....	99
Grepový džus.....	101
Džus s řapíkatým celerem.....	101
Hlívový krém.....	103

ZIMA

Konopné mléko.....	135
Smoothie s banánem a kaki.....	135
Celerovo-řepový džus.....	137
Řepovo-chia smoothie.....	139
Banánové kakao.....	139
Žampionový krém.....	141
Avokádový krém.....	141
Polévka z máslové dýně.....	143
Dýňová polévka.....	143

Fenyklový krém	145
Salát s avokádovým dipem	145
Salát s tahini zálivkou	147
Salát s pickles z červené řepy	147
Cuketovo-kedlubnové špagety	149
„Rizoto“ s klíčky mungo	151
„Pečená“ brokolice s cizrnou	153
Pastináková rýže s hlívou	155
Řepové lasagne	157
Cookies s brusinkami	159
Kokosovo-nugátové řezy	159
Plněné kaki	161
Řezy z máslové dýně	163
Dvoubarevné datlové řezy	165
Kokosové košíčky	167
Kokosovo-chia kuličky	167
Kakaová srdíčka	169
Mandlové kytičky	171
Mandlovo-meruňkové pralinky	171
Vánoční polévka	173
Kapiový dip	173
Obalované avokádo	173
Mořské závitky	175
Vánoční salát	175

NAŠE TIPY

Jak na avokádo?	33
Jak vyrobit pohankovou mouku?	49
Marinovaná semínka	73
Ovoce a ořechy	83
Zmrzlina z odšťavňovače	93
Čím sladit?	109
Sušení rajčat	117
Je vám zima?	157

DODATKY

Neobvyklé ingredience	178
Semínka chia	182
Jak to cítí ty, kterých si velmi vážím a mám je ráda	186
Jaroslav Dušek: Z mých zkušeností s raw foodem	193
Zdroje	195
Abecední rejstřík	196