

Klasické české menu v RAW kabátku

Vloženo: 17.10.2019 Komerční sdělení



Chystáte rodinný oběd pro širší rodinu, protože si váš syn přivede novou přítelkyni. Už se vám sbíhají sliny na oblíbenou svíčkovou, když v tom synek prohlásí, že slečna je vitariánka a jí pouze RAW stravu. Nemusíte klesat na mysli, o svou oblíbenou pochoutku rozhodně nepřijdete. Pro slečnu ji prostě jen připravíte v RAW stylu.

Možná je to k neuvěření, ale RAW strava je dnes hodně rozšířená a vyhledává ji čím dál víc lidí. No, a protože většina jejich vyznavačů dříve u babiček a maminek pojídala omáčky a jinou českou klasiku, dají se české tradiční pokrmy vytvořit i v RAW podobě.

[Připravili jsme pro vás malý tahák, jak vytvořit klasické české menu](#), u kterého se budou vitariánům dělat boule za ušima. K jeho přípravě budete potřebovat jak klasické potraviny, tak i ty trochu speciálnější. Nebojte se, dnes se dají potřebné ingredience pořídit v každém supermarketu.



Polévka

S vývarem byste opravdu moc neuspěli, a to hned ze dvou důvodů, jednak je většinou z masa a i kdyby nebyl, tak je vařený. **Vitariáni konzumují tzv. živou stravu, to znamená, že jejich jídlo nesmí být tepelně upraveno při více než 42 °C.** Místo sporáku používají spíše šetrné sušičky a

mixéry.

Zatímco si vy budete pochutnávat na hovězím vývaru s játrovými knedlíčky, vitariánka u stolu jistě nepohrdne mrkvovou polévkou se zázvorem. Polévku připravíte snadno – mrkev, zázvor, rýžovou miso pastu a kokosové mléko rozmixujte do husté polévky a z kešu, vody, citronové šťávy, soli a pepře vyrobíte hustou pastu, kterou polévku ozdobíte. Na vrch nasype nasekaný koriandr.

Hlavní chod

Na svíčkové si pochutnáte všichni, i když ta nevařená bude zase trochu jiná. Budete potřebovat: mrkev, cibuli, petržel, limetku a cuketu. Na dochucení použijte olej, sůl, pepř a zeleninový bujon. Všechno dejte do mixéru, přidejte vodu a mixujte. Podobně můžete připravit i rajskou nebo koprovou omáčku.

Podle RAW zásad se dají připravit i knedlíky. Na ty je potřeba lněné a slunečnicové semínko, psyllia, lahůdkové droždí a vodu. **Aby knedlíky byly použitelné, musíte je nechat několik hodin vyschnout.**



Dezert

I když ostatní chody budete připravovat zvlášť, dezert si můžete dát společný. Vyzkoušejte některý z nepečených dortů s oříškovým korpusem – třeba jahodový s banánovým krémem. Dort vytvoříte z mandlí, strouhaného kokosu a datlí. Do krému použijte banán, kešu ořechy, citronovou šťávu a kokosový olej. Na vrch použijte kokos a samozřejmě jahody.

Celé RAW menu není tak složité, co říkáte? Pokud se vám do něj přeci jen nechce. [Můžete ho objednat u profíků a nechat si ho přivést](#). Ti vám určitě rádi dají i nějaké užitečné tipy na jeho servírování a dochucování.