



V kuchyni Ireny Kolárové nechybí polička na kuchařky s raw recepty (vlevo) a správné přístroje, jako je třeba sušička (nahore). „Sušička se hodí na přípravu různých raw wrapů nebo korpusů pro raw dorty,“ říká majitelka krásné kuchyně.

KUCHYŇ VITARIÁNKY

Zveme vás na návštěvu do designové kuchyně Ireny Kolárové, která už rok a půl preferuje syrovou (raw) stravu. Zajímalo nás, jak se coby vitariánka stravuje a bez jakých kuchyňských pomocníků se při ‚vaření‘ neobejde.



Proč a kdy jste se rozhodla pro vitariánství (konzumaci syrové stravy)?

Snažím se jíst maximum syrového a řekla bych, že se mi to z 80% daří, ale myslím si, že v našem podnebí nejsme na 100% vitariánství stavění. Začínala jsem s ním zhruba před sedmnácti lety, kdy se tady o raw stravě nevědělo zhora nic. Přivedl mě k ní tehdejší partner, který trpěl celou zimu virózami. Lehké to nebylo – na co dnes máme sušičku, to jsme komplikovaně sušili na plynovém topení v bytě. Vydrželi jsme rok. Pak jsem zase dlouho jedla všechno. Zpět k bezmasému jídelníčku jsem se vrátila před dvěma lety a vitariánskou (raw) stravu preferuji rok a půl. A začala jsem hned čtyřměsíčním raw detoxem!

Pocítíte se na sobě po přechodu na raw stravu nějakou změnu?

Po roce se mi zlepšila kvalita pokožky. Byla jemná, projasněná a čistá, jako mají miminka. Ale první pozorovanou změnou bylo kompletní odeznění jakýchkoli problémů s trávením. A pak taky obrovský nárůst energie! Člověk je bystřejší a vnímavější k sobě i okolí. Víc věcí vám dochází, prostě je cítíte...

Jak striktně pravidla raw stravování dodržujete?

Na jídlo máme spoustu emocionálních vazeb (mám na mysli oslavy, narozeniny, nebo když si dáte něco k jídlu jako odměnu, nebo něco ‚zajíte‘...), takže dodržovat pravidla je těžké právě proto, že je potřeba se vypořádat s těmihle vazbami. Já se dnes místo jídla odměním něčím jiným, ale také příjemným, třeba masáží. Když jsem si osvojila nová pravidla, přirozeně mě přecházely chutě na různé nezdravé pochutiny. Najednou jsem mohla jít do cukrárny a nic si tam nedat. To jsem cítila jako vítězství, protože jsem předtím dlouho bojovala se závislostí na čokoládě a sladkém. Teď hřeším ideálně v raw cukrárně nebo s miskou ovoce a ořechy.

A jaký je váš jídelníček, když nehřešíte?

Byla jsem sama překvapená, jak kreativní a chutná vitariánská strava může být. K snídani si většinou dávám ovocný salát, do kterého přidávám máčené ořechy, tím více zasytí. Někdy si udělám chia pudink – namočená chia semínka smíchaná s domácím mandlovým mlékem (kupovaným se vyhýbám!) sladím rozmixovanou datlí a přidám mix oblíbeného ovoce. V 10 hodin si dávám malou svačinku, buď nějakou raw tyčinku, nebo jablko. K obědu mívám zeleninový salát s listovou zeleninou, někdy hřeším a dám si k salátu kousek pečiva. To jediné se mi nepodařilo dlouhodobě vyřadit z jídelníčku. A nejen mně – existují studie na to, jak se na pečivu vytváří závislost podobná té na opiátech. Odpoledne svačím smoothie a k večeři bývá raw dezert s jablky a ořechy či syrové cuketové špagety s ořechovou omáčkou (z namočených kešů s kořením a bylinkami).

Kolik času trávíte přípravou jídla?

Raw je na přípravu jednoduché (tedy až na dezerty). Jen sekáte, krájíte a mixujete. Někdy je hotovo za deset minut, jindy za půl hodinky. Déle většinou příprava jídla netrvá. Nejdůležitější je dopředu si promyslet, co chcete ‚vařit‘. Když chcete pracovat s ořechy, je dobré je předem namočit, některé ořechy však potřebují na změknutí až osm hodin (např. mandle)! Nejlepší je sestavit jídelníček na celý týden a podle toho pak i nakupovat. Ohromně to šetří čas.

Příprava je tedy nenáročná, ale jak to vypadá s dostupností vitariánských ingrediencí?

Dnes jsme asi trochu rozmazlení. Mango, avokádo, prášek z baobabu, nepražený kakaoový prášek, moruše a jiné fungující raw potraviny byly dříve nedostupné, je však skvělé a velmi pohodlné, že jsou dnes celkem běžně k dostání. Moje kamarádka si však i dnes dělá skvělý dezert jen ze švestek a mletého máku, surovin, které byly v Česku vždycky.

Jaké přístroje na přípravu raw stravy v kuchyni máte?

Rozhodně se neobejdete bez kuchyňského robotu, odšťavňovače a výkonného mixéru (ideálně přes 20 000 otáček). Dobré je mít i sušičku, v níž si připravíte různé raw wrapy a raw chléb. Práci ulehčí i spiralizér, se kterým uděláte krásné raw špagety z téměř jakékoli zeleniny. Ten využijí i ti, kteří raw jíst nechtějí. Existují samozřejmě i supervychytávky, jako jsou speciální mlýnky na obiloviny nebo domácí lisy na oleje. A pravověrní rawfoodisti často používají i různá nakličovadla.

3x SUPERPŘÍSTROJ

Při přípravě raw pokrmů se bez výkonných přístrojů neobejdete.



1
Kuchyňský robot
Food processor KitchenAid
s obsahem nádoby
2,1 litru seká, strouhá, míchá, hněte...
K dostání na www.kulina.cz.



2
Spiralizér
Umí udělat špagety z cukety, mrkve, kedlubny... Tohle zábavné krouhátko seženete např. na Rawmania.cz za 1699 Kč.



3
Výkonný mixér
Vysokorychlostní mixér Vitamix dokáže během minuty připravit smoothie či rozmixovat polévku.
Na www.efitness.cz stojí od 19 000 do 27 000 Kč.