

Kuchař budoucnosti

díl II. praxe

Druhý díl se zabývá otázkami zdraví a lidské výživy, surovinami a komponenty našich jídel a obecnými doporučeními pro případ krize - ekonomické, klimatické, ropné, politické či jakékoli jiné.

IV. Nutrologie

Kuchař jako nutrolog - *uhlohydráty, proteiny, tuky, historie bílé mouky, maso, mléko, nápoje, sladkosti*

Kuchař jako lékař: *mezotropní stav, glykemický index, alergie, v čem tělu pomáhají dobré potraviny*

Kuchař jako kvantový fyzik - *volné radikály a antioxidanty*

Kuchař jako detektiv - *aditiva dobrá a méně dobrá*



KUCHAŘ JAKO NUTROLOG



Terminologie:

Obečně jídlo dělíme do 5 kategorií: Uhlohydráty, bílkoviny, tuky, minerály a vitaminy. Těm ale každý říká jinak a I jinak si je vykládá:

1. Uhlohydrátům někdo říká sacharidy nebo karbohydráty, jiný cukry;
2. Bílkoviny, které se také jmenují proteiny nebo aminokyseliny
3. Tuky, kterým se říká jen tuky, ale dělí se na nasycené, nenasycené, mastné kyseliny, kterým se říká *trans*-mastné nebo *cis*-mastné kyseliny.
4. Minerály, které dělíme na makrominerály (sodík, vápník, magnézium, hořčík, chloridy a součeniny fosforu a síry) a mikrominerály, neboli stopové prvky (měď, chrom, železo, kobalt, fluor, jod, mangan a zinek.)
5. Vitaminy - existuje 13 základních typů a mají funkci katalyzátorů biochemických reakcí v těle, podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků a cukrů.

Pro účely této práce budeme používat termíny uhlohydráty, bílkoviny, tuky, minerály a vitaminy.

Nutriční typologie

Stejně tak **existuje mnoho tipů lidí a pro ty je určeno mnoho druhů diet**. Člověk je “skřivan” nebo “sova” a brzy ráno jí jen ovoce nebo začíná až po obědě zeleninou. Podle krevních skupin jsme “**nulky**” **tedy lovci**, nebo “**áčka**”, **tedy sběrači** a podle toho obědváme buď rybu se zeleninou nebo celozrnnou rýži s tofu.

Dále jsme **mladí nebo staří**, pracujeme u počítače nebo na poli, jsme zdraví nebo nemocní a jíme tedy “lehké” nebo “těžké večeře”. A nebo ještě jednodušeji - jsme **tlustí nebo hubení**, tedy závislí nebo nezávislí na svém jídle a názoru na něj.

Ještě dále jsme každý jiného **vyznání**, křestan drží půst jindy než Žid a v letadle do Saudské Arábie se nepodává vepřový řízek a do Nového Dílí steak z hovězího. Jinak se bude dívat na nutriční hodnotu jídla obchodní zástupce mlékárny Olma a jinak matka dvou alergických dětí s chronickým zánětem horních cest dýchacích.

Jinak se o tom co je vhodné jídlo bude psát v prezentaci sponzorované Unileverem nebo Ministerstvem zdravotnictví.

Toto všechno a ještě mnohem a mnohem více, má vliv na to, co považujeme za zdravé a správné jídlo, za fair trade a za fair hru.



Úhel pohledu

Náš úhel pohledu je tento: **od roku 96 pracuji s potravinami** - nejprve jako ředitelka prvního českého hypermarketu Carrefour v Plzni, poté jako marketingová ředitelka obchodních domů Tesco, od roku 2002 jako majitelka agentury podporující lokální produkci čerstvých faremních potravin. Na toto téma jsem publikovala desítky prací v celostátních společenských týdenících, v televizi a v ucelených studiích, odpřednášela jsem stovky hodin seminářů na školách, farmách a v obcích.

Napsali jsme s Klubem farmářů a zpracovatelů desítky petic, interpelací, podnětů na naše státní instituce. Jsme v permanentním kontaktu s evropskými neziskovými i unijními organizacemi a ekofarmami, svou práci konzultujeme s předními autoritami v oboru: s lékaři, dietology, ekology, biology, a geology.

Ve svém profesním životě jsem viděla tisíce tabulek potravin rozdělených podle desítek kategorií: kalorií, kJ, vláknin, sacharidů, aminokyselin, vitaminů, enzymů, ale především podle jejich obratu, ceny a nebo dotací.

A tyto máne zkušenost, tyto naše kontakty a informace, plus naše publicistické zázemí, jsou oním filtrem, jehož prizmatem se díváme na to, co jsou a co nejsou potraviny prospěšné lidskému zdraví, společnosti a jejich dobré vitalitě.

A aniž upíráme pohled na to nosit jakékoli sluneční brýle, vidíme potraviny takto:



Členění

- I. Uhlohydráty = sacharidy = škroby = cukry: jsou do dodavatelé energie. Mozek např. vyživují výhradně sacharidy.
 - I. 1. Cukry jednoduché - my rozumíme především rafinované, tedy denaturované produkty: řepný cukr, třtinový cukr, mléčný cukr v mléce a jogurech (není v tvarohu). Ale jednoduchý cukr je i v ovoci a zelenině - třeba v mrkvové šťávě.
 - I. 2. Cukry složité: - škroby - polysacharidy: v bramborách, těstovinách, v rýži, v pečivu - v přílohách, ale také v zelenině. Uvolňují se dlouho a drží hladinu cukru v krvi.
- II. Tuky: skládají se z mastných kyselin a ty jsou buď
 - II.1. nasycené (většinou nezdravé pokud se jedná o přepálený tuk nebo máslo) nebo
 - II.2. nenasycené (ořechy, semena, v panenském oleji, v tuky ryb a ty jsou nejen zdravé ale nutné: k trávení, produkci hormonů..)
- III. Bílkoviny - skládají se z řetězců aminokyselin
- IV. Minerály: makrominerály (sodík, vápník, magnézium, hořčík, chloridy a součiny fosforu a síry) a mikrominerály, neboli stopové prvky (měď, chrom, železo, kobalt, fluor, jod, mangan a zinek.)
- V. Vitaminy: tělo je neumí vyrobit, ale potřebuje je ke svým metabolickým procesům



KUCHAŘ JAKO MLYNÁŘ



Trávení uhlohydrátů

Jsou dvě cesty, jak mohou žijící organizmy získávat energii. Jedna znamená využívat energii dopadající ve formě světla nebo - jak to dělá většina živočichů včetně člověka - sebrat již hotové potraviny vytvořené jinými organizmy.

Jak už jsme se zmiňovali, rostlina si sama vyrobí každou látku tak, že vychází od jednoduchých produktů fotosyntézy a z nich konstruuje složitější látky jako např. glukozu, která vzniká v listech. Využívá energii slunečního světla, odebírá ze vzduchu kyslík a uhlíčitý a vodu ze země a z nich sestaví rostlina molekulu glukozy. Všechna glukóza kterou spalujeme, pochází z této rostlinné činnosti - I glukóza medu byla vyrobena rostlinami a včeli ji “jen” snesly jako nektar do úlu.

Glukóza je jedním ze základních potravinových článků naší výživy a častěji se objevuje v podobě gigantické makromolekuly škrobu, který je složen z mnoha molekul glukozy (viz dále). Patří do skupiny polysacharidů, což není nic jiného než mnoho molekul různých cukrů. (Stejně tak aminokyseliny tímto způsobem tvoří bílkoviny a tuky sestavují z glycerolu a mastných kyselin složitější sloučeniny, ale my zůstaneme u uhlohydrátů).

Když takové makromolekuly potravin procházejí zažívacím traktem, jsou postupně, pomocí trávicích mechanismů rozlamovány na jednotlivé základní části, které jsou “resorbovány” a dál používány ke stavbě vlastních lidských makromolekul podle vzoru, který předkládá naše DNA.



Enzymy a trávicí proces.

- Jednoduchý cukr - glukóza - je většinou orgánů používán jako energetický zdroj. Jeho molekula tvoří kruh s pěti atomy uhlíku a jedním atomem kyslíku, na nějž se navažují další atomy nebo molekuly - z monosacharidu se mění na polysacharidy, které vytvářejí řetězce.
- Trávení samotné je pak popisováno tak, že polysacharidy, například škrob v rýži a bramborách, tvoří dlouhé řetězce složené z jednotlivých monosacharidů (glukózy, fruktozy, galaktozy).
- Proces štěpení zpátky na jednotlivé cukry začíná již v ústech způsobením enzymem amylázou ve slinách.
- Většina škrobu se však rozštěpí až v tenkém střevě, kde pankreatická amyláza rozštěpí škrob na disacharidy - “dvou molekuly”, kterým říkáme buď cukroza, laktoza nebo maltoza. A na ty nastupují další enzymy - cukráza, laktáza a maltáza a ty disacharidy rozloží až na monosacharidy, které pak pronikají střevní stěnou a vytvářejí- jak bylo řečeno - podle naší DNA molekuly našeho těla.
- Je zjevné, že trávicí proces spotřebová velké množství naší energie a že čím blíže je potrava svému vzniku, tím méně bude mít naše tělo práce s jejím opětovým rozkládáním a tím z ní také bude mít více užitku.



Trávením to nekončí

Lidský asimilační **zažívací proces nesnáší koncentrované škroboviny**. Vysoká teplota rozruší enzymy, bez kterých bunky nemohou být ani vyživovány, ani regenerovány. **Paradoxní je, že právě škroboviny jsou dnes hlavní součástí lidské stravy**. (pečivo, těstoviny, luštěniny, cukr).

Jejich zastánci hlásají, že potravina ze škrobů je stravitelná. To ano. Původní cukry, (glukoza, fruktoza, galaktoza jako monosacharidy) změněné tepelnou úpravou na škroby, se v těle zase složitě mění na cukry. Jenže:

Tím že je potrava strávená, ještě zdaleka nesplnila svůj úkol. Skutečné problémy nastávají až tehdy, když rozložený škrob dosáhl nejjemnější krevní kapiláry, které mají přinést konečný produkt, a to rozložené škrobové molekuly, k bunkám. Tam se najednou ukáže, že **ucpávají mikroskopicky jemné kapiláry a bunky společně s tkáněmi hladoví**. Jak k tomu dochází:

Nestravitelné koncentrované škoby

Zpracování potravy v žaludku a dvanácterníku je jen prvním krůčkem. Za dvanácterníkem sbírá krev strávené molekuly. Červené krvinky, kterých je v těle asi 25 miliard, nemají schopnost volby. Kapka krve absoluje každých 24 hodin 3 až 5 tisíc okružních cest celým tělem. Jsou tedy příliš zaměstnány, než aby ztrácely čas vyhledáváním určitého druhu molekul, které jste tělu dodaly.

Tady je ten důvod, proč je tak nutné dávat pozor, kterému druhu molekul dovolíme dostat se do našeho těla. Červené krvinky přijmou všechno co je k dispozici a vedou to k různým stanicím ke zpracování a konečnému určení - to je oprava nebo regenerace buněk a tkání těla. Tato přitažlivost existuje jen v živých molekulách.

V případě, že některá bunka nebo jejich skupina se zmateně vyvíjí a kdy je zapotřebí určité účinné látky, je zapotřebí “katalyzátoru”, kterým nemusí být bezpodmínečně “živá” účinná látka, ale který musí být použitelný v nesmírně malé molekulární formě. Takové látky může tělu dodat a udělat účinnými syrové, jedy nepostříkané obilí.



Uhlohydráty a bílá mouka

Jak uvádí dietolog dr. Norman Walker, škrob jako takový ($C_6H_{10}O_6$) není rozpustný ani ve vodě ani v alkoholu ani v éteru a v lidském těle se nevyskytuje ani jeho sebemenší částice. Jestliže dnes hovoříme o škrobu, máme většinou na mysli vařené a jinak zpracované zrní a produkty z obilí a výrobky z jemné, na jemno mleté mouky.

Jak o tom neradi mluvíme, ale všichni to víme, v bílé mouce zničil “zjemňovací proces” všechno, co bylo na potravině cenné, v neposlední řadě enzymy. Skoro každá životně důležitá látka byla odstraněna nebo zničena. Pro klid svého svědomí přidávají mlynáři k mouce bezcenné umělé produkty nebo chemikálie - aby ji zase “obohatili”. Jak to jízlivě komentuje dr. Walker: “*Ještě nikdy jsem neslyšel o mrtvole, že by se “obohacena” proměnila v něco úplně jiného, než je mrtvola.*”



Lepek a tlusté střevo

Častým přídatkem rafinované mouky bývá **lepek**, který se jako toxin vytváří těsně pod slupkou zrna, aby jej ochránil před parazity, plísněmi a cizopasnými houbami. Právě šlupka (která obsahuje mnoho významných živin) bývá v mlýnech při rafinaci ze zrní obroušena. Lepek sice pomáhá “lepit” a lépe hníst těsto, ale je to stále toxin a v našich střevech vytváří zahlenění bez ohledu na to, zda už máme diagnózu bezlepkářů nebo ještě ne. **Masivní výskyt rakoviny tlustého střeva v ČR má jednoznačnou souvislost s ekonomickými, zemědělskými a politickými faktory, které jsme ukázali na začátku a jejichž důsledkem je, že nejprodávanějšími produkty v HM jsou levné bílé rohlíky a housky.**

Dalším pekařským hitem jsou směsi - do nich se přidávají slady, aby mouka vypadala hnědá a tedy přírodní a celozrnná (kdo si ještě pamatuje jak vypadá zrní, tak je i ve šlupce sametově smetanové), dále žkypřovadla a antihrudkovače, nebo i všechna ta přírodní zrníčka jako je sezam nebo len, která stejně netečně jako do těla vešla, z něho zase odejdou (pokud se nám neusadí v nějakém zákrutu střeva ulepeného lepem). **Pekařská směs je stále tatáž mrtvola, jen dražší mrtvola.** A nejhorší z hlediska enzymů je předpečené pečivo - to je zabitě dvakrát.



Bílá mouka - historie

Obilí obsahuje tu nejvyšší koncentraci škrobů a v tom je ten problém. Dříve veškerá mouka ze mlýna byla jednoduše “celá” mouka a obsahovala všechny přírodní živiny (mimo jiné biotin, riboflavin a kyselinu nikotinovou).

Rakousko-Uhersko, tenkrát nejdůležitější mocnost Evropy produkující mouku, začalo používat stroje vybavené válci, aby se zrní rozdrtilo a struktura buněk rozrušila. Další vývoj vedl potom k produkci jemné mouky a vídeňští pekaři se specializovali na něco, čemu se tenkrát říkalo a dnes ještě říká “vídenská žemle” (kaisrovka, dnešní náhražky housky).

Od roku 1880 I “pšeničný průmysl “ v Minnesotě začal produkovat bílou mouku, která byla rok od roku více denaturovaná. Byl to jeden z paradoxů pokroku a výzkumu, které odstranily výrobou mouky skoro všechny stopy života ze zrní, které bylo čtyři tisíce roků používáno jako celek.

A přestože bílá mouka přišla z Evropy, jeden z prvních, kteří objevili toto nebezpečí, byl američan Sylvester Graham (1784-1851), zastánce umírněnosti a čisté potravy. Byl pro použití celého brubě pomletého zrna při výrobě chleba i jiného pečiva a jeho specialita, Grahamův chléb, se peče a jí dodnes.

KUCHAŘ JAKO ŘEZNÍK





Bílkoviny a maso

Než okolo toho chodit a kroutit se šeptat, je lepší to říci rovnou a zpříma: konzumace masa je jen a jedině otázkou osobního vkusu, záliby a vlastního úsudku. Nutnost opatřit tělu potřebnou bílkovinu neexistuje. Bílkovina z masa není pro lidské tělo nutná. Těžkou tělesnu práci můžeme vykonávat lépe a s menší únavou, když škrtneme maso a zvykneme si dodávat tělu nutnou bílkovinu rozmanitým čerstvým ovocem, saláty, zeleninou, naklíčeným obilí, ořechy a semeny a čerstvými šťávami, které obsahují všechny potřebné látky, kterých tělo dovede využít k tvorbě vlastní bílkoviny. Jak to dělá:

Bílkovina se skládá z aminokyselin. To jsou řetězy atomů uhlíku, vodíku, kyslíku a dusíku, které jsou seskupeny do různých vzorců. Slouží jednak jako stavební cihly k tvorbě bílkovin, ale mají také aktivní úlohy. Účastní se všech činností, které se v budově z cihel odehrávají. Maso je plnohodnotná bílkovina, ale aby ji mohlo tělo strávit, musí si ji nejdříve rozložit na původní aminokyseliny a potom z nich vytvořit svoji vlastní bílkovinu.

V přírodě není nic v klidu. Všechno buď postupuje dopředu, dělá pokroky, vyvíjí se, nebo degeneruje a rozpadá se. Význam vitality aminokyselin pochopíme, jestliže si uvědomíme, že během šesti minut po smrti přestanou být molekuly v těle živými, organickými a že tím ustane jejich veškerá činnost a aktivita. Molekuly nejsou jako živočichové, jejichž život se pozná podle jejich projevu. V molekule je princip života buď přítomen, nebo ne. Pokud ano, je molekula živý organismus, jinak je anorganická a patří do nerostné říše.



Odkud se bere v mase bílkovina?

Nerostná - minerální říše, obsahuje v anorganické formě všechny molekuly, ze kterých je svět složen. Mají své vibrace, ale nejsou živé. Nemohou se vyvíjet, mohou se jen rozpustit a v tomto rozpuštěném stavu být přijaty rostlinami a tímto (a jen tímto) způsobem jim může být dán život. Rostliny tedy přeměňují minerální anorganické molekuly na živé organizmy. **Bílkovina, ze které se skládá maso zvířat, ryb a drůbeže, byla vybudována z organických, živých atomů rostlin.** Zabitím nebo tepelnou úpravou, se z ní život ztratí.

Zvířata si z aminokyselin, získaných z rostlin, vytvářejí daleko větší, silnější a zdravější těla, než má člověk konzumací masa. Mezi masožravými zvířaty nenajdeme ani jedno tažné. Koně, tažní voli i sloni mají enormní sílu a vytrvalost, získanou konzumací rostlin. Zato **lev spí 20 hodin denně.** A s výjimkou mrchožroutů žádné masožravé zvíře nežere jiné masožravé jen bíložravé.

Kyselina močová a adrenalin

Během rozkládajícího a rozpouštěcího procesu masa pracuje zažívací ústrojí přesčas a vyrábí při tom **nadměrné množství kyseliny močové**. Tato kyselina se dostává do těla a je přijímána hlavně svalstvem. Dříve nebo později je bod nasycení některého svalu dosažen a kyselina močová **začne krystalizovat**. Mikroskopicky malé krystalky jsou tvrdé a ostré jako skelná vata. Pronikají pochvami nervů a vznikají potíže jako je **revmatismus, neuridida, ischias** atd.

A teď jedna zakázaná věta: Zvířata jdoucí na porážku mají stejný strach ze smrti jako máme my. Pokud nám jich není líto, pak si připomenme, **že jejich nadledvinky v momentě smrti vylučují tolik adrenalinu, že je jím celé jejich tělo nasáklé** a že adrenalin je jed. Mimoto se během několika minut v mrtvém těle začínají rozkládat bunky a tkáně a tento proces pak pokračuje v našem těle a jak známo, **nejlepší přátelé stárnutí jsou kvašení a hniloba**.

Zasadme se o snížení konzumace červeného masa pokud možno na úplné minimum, nahradme ji konzumací ryb a drůbeže chovaných organicky nebo divoce a zabíjené “eticky” tedy alespon tak, že je nevěsí živé na háky za zobáky a nerve se z nich peří zaživa. Nebo za bio maso, kdy zvíře jdoucí na porážku alespon nevidí zvíře před sebou, a neví co ho čeká..



Bílkoviny a kanibalové

Jeden “udržitelný” = bezmasý den v týdnu, který se postupem času rozšíří na 3 až 4 (ted obden), z vás navíc učiní dobrou surovinu do kanibalského kotle:

Známá “vousatá” vegetariánská historka cituje skutečný výzkum norského vědce Dr. Carla Lumnholtze o antropophagii (kanibalismu). Referoval o domorodých kmenech v Austrálii, jejichž členové odmítali jíst maso Kaukasiernů, protože způsobovalo nevolnost. Zato Asiaté byli považováni za dobrou potravu, protože jejich strava byla převážně rostlinná.

KUCHAŘ JAKO MLÉKAŘ





Mléko a mléčné výrobky

Je nespornu skutečností, že mléko použité v kojeneckém věku zachovává život .

Nepopírá se také, že lze vzácně pozorovat, jak telátko pije od kozy, kotátko od fenky nebo štěně od klisny. Jsou dokonce zaznamenány případy, kdy gorila kojila dítě. Jsou to však nouzové případy a nikoli běžný způsob výživy.

Podle vůle přírody má mléko v první řadě za úkol vybudovat kostní tkáň u jednotlivých druhů zvířat a člověka. Proto by měly chemické součásti mateřského mléka (voda, přírodní cukry, soli, aminokyseliny, hormony, vitaminy) po určitou dobu vyživovat dítě, aby se jeho kostní tkáň vyvíjela tak, aby byla řekněme pro dospělého 55 až 80 kg těžkého člověka upotřebitelná. Složením je mateřskému mléku nejvíce podobné mléko osličí (proto dříve kolem sirotčinců vždy chovali oslice) nebo kozí.

Žádný sedlák na světě nebude krmit dospělé krávy mlékem. Až na vzácné výjimky je mléko jako potrava pro lidi nevhodné, protože ucpává organismus hlenem - ten se obvykle usadí v dýchacích cestách, čelních dutinách a jiných životně důležitých částech těla.

Pokud konzumujeme kravské mléko, použijeme jej střídavě, především v zakysané podobě jogurtu, kefíru a tvarohu, nebo lehkých čerstvých sýrů. V každém případě však nepasterizované.



Kasein a fosfor v kravském mléce

Jednou z nejdůležitějších substancí v mléce je **kasein**, obvykle tvoří asi 80% mléčných bílkovin. Je to lepivá hmota, díky které z mléka může srážením vzniknout **tvaroh, jogurt**, (přidáním mléčných kvasinek - tzv. kyselé srážení) nebo **sýr** (tzv. sladké srážení - přidání enzymů ze žaludků ml. telat, které dělí molekuly kaseinu na dvě části - syrovátku a sýřeninu, která vypuzuje vodu.)

Lidskému tělu kasein dodává velký počet aminokyselin k tvorbě bílkovinných molekul, nutných ke stavbě dětského těla. (je obsažen jen v mléce a vejcích). Na jeho štěpení se hlavní měrou podílí **brzlík** a to od 0 do 18 měsíců věku. Později se brzlík věnuje vývoji pohlavních žláz (literatura cituje případy, kdy se pohlavní orgány vyvinuly brzy a tělo přestalo růst už třeba ve 150 cm a naopak za onou chorobnou nadměrností bývá skryt pomalý vývoj pohl. orgánů a “nezabrždění” růstu brzlíkem.

Od puberty dál se brzlík věnuje rovnováze mezi vyššími a nižšími instinkty člověka a spolupracuje s epifýzou, centrem našeho vyššího já, naší paměti, soudnosti, nadhledu, klidu, laskavosti, moudrosti... Je důkazem toho, že v těle má vše svůj čas a účel. A čas štěpení kaseinu v lidském těle skončil v 18 měsících jeho věku.



Rychlost růstu a fosfor a kyselé prostředí

Kravné mléko je podstatně hustější než mateřské a obsahuje 3x více kaseinu. Má to svůj smysl: má za úkol dát podklad pro telátko, aby vyrostlo do dospělého zvířete o váze 450-900kg. Během 6 až 8 týdnů má jeho váhu zdvojnásobit. Zatímco dítě svou váhu zdvojnásobí během šesti až sedmi měsíců.

Fosfor je kyselinotvorný prvek a kravné mléko ho obsahuje o 50% více než mateřské. **Naše těla jsou stále překyselená, v kyselém prostředí se netráví zásadotvorné uhlohydráty a ukládají se jako toxiny a tuky.**

Pasterizování mléka a vápník

Je prakticky nemožné manipulovat s velkým množstvím mléka a mléčných výrobků a transportovat je do velkých vzdáleností, aniž by se zkazily. To nese s sebou přirozeně finanční ztráty. Otázka výživné hodnoty se tedy podřídila profitu a byly ustanoveny zákony, chránící tyto zisky bez ohledu na ztrátu výživné hodnoty potravin.

Kdyby byla v popředí etická integrita, věnovalo by se více pozornosti ničení živých elementů v naší potravě pasterizací. **Pasterizace neznamena ochranu zdraví spotřebitelů, ale chrání mléko před zkysáním.**

Tvrzení, že mlékem se přenášejí nemoci, čemuž se pasterizováním zabrání, není pravda. V mnoha pramenech najdeme, že pasterizování neusmrcuje ani tyfové bakterie, ani Coli-bakterie (střevní bakterie - ona nemoc špinavých rukou) ani bakterie TBC. Aby se usmrtily choroboplodné bakterie, muselo by se mléko zahřát na teplotu mezi 90 -110 stupni C. To by však zabranovalo tvorbě smetany a nevýhodu z hlediska obchodního. (např. Francouzi by mléko do svých sýrů nepasterizovali ani za nic na světě - pasterizaci mléka přirovnávají ke kastraci muže.)

Je sice pravda, že kravské mléko obsahuje velké množství důležitého vápníku, ale ostatní prvky, ze kterých je mléko složeno, jsou v tak nevyváženém vztahu k potřebám lidského těla, že prakticky ničí ty výhody, které by vápník tělu poskytl.

Smetana, jogurt, tvaroh, sýr

Smetana je tuk a její trávení probíhá jinak než mléka. Měla by se používat syrová, nepasterizovaná a v rozumném množství, protože je také trochu hlenotvorná. (Nejlepší tuk je obsažen v avokádu a v olivách).

Podmáslí nemá, co se týká výživy, žádné zvláštní přednosti, ale pomáhá při zánětech zažívacích cest s teplotami - pokud ho pijeme studené, můžeme jeho **chladivý účinek sledovat takřka po celou jeho cestu zažívacím ústrojím**.

Podobně je tomu s **jogurtem a tvarohem** jako zakysanými výrobky - jsou srážením kaseinu “předtrávené” a organizmus si s nimi dobře poradí.

Na výrobu jednoho kilogramu čerstvého kozího **sýra** je třeba cca 10 litrů mléka. Na trávení tohoto kaseinového koncentrátu je tedy zapotřebí desekrát více energie než na trávení mléka. Čím je sýr ostřejší, tím více působí na tělo kyselinotvorně a tvoří více hlenů. Když už, tak nejlepší jsou sýry čerstvé.

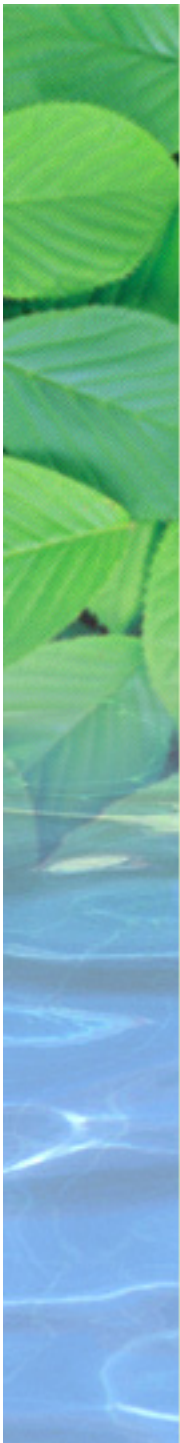
Sojové mléko s otazníkem

Neobsahuje žádné živočišné substance a z etického hlediska je pro mnoho spotřebitelů dobrou náhražkou za organické mléko. Ale:

Srovnání sojového mléka s mateřským:

- * Mateřské mléko obsahuje 87% **vody**, kravské skoro také, sojové jen 10%. Tím, že se při výrobě přidá k sojovému mléku voda, nepřemění se na vodu organicky vázanou.
- * Mateřské mléko obsahuje asi 1,5% **bílkovin**, kravské 3,5 % a sojové mléko více než 33%
- * Uhlohydrátů ve formě přírodních **cukrů** je v mateřském mléce 6%, v kravském skoro 5%, v sojovém mléce více než z 33%
- * Mateřské mléko obsahuje 4% **tuku**, kravské 3% až 4% a sojové skoro 17%.
- * Sojové mléko má navíc o 170% více **fosforu** a o 400% více **síry** než mateřské. Oba tyto prvky jsou kyselinotvorné.
- * Naproti tomu mateřské mléko obsahuje o 3500% **chloru** - čisticího prostředku - než sojové. Nedostatek chloru v sojovém mléku má velký vliv na žaludeční šťávy a může vést k nedostatku kyseliny sírové a tento nedostatek může způsobit poruchy složení a aktivity krve.
- * Jestliže byl sojový prášek nebo mléko vystaveno nadměrnému **horku**, nejsou prvky v něm obsažené již organické (tedy živé). A všechny krabicové sojové nápoje jsou zpracovány **UH** (ultrahot) **teplotami nad 200 stupňů**, aby se v nich neoddělovala voda od rozemleté soji.
- * Pokud dítě nebo člověk odmítá pít mléko, navrhuje **se kombinace kozího mléka s čerstvou ovocnou nebo zeleninovou šťávou** v takovém poměru, až šťáva nahradí mléko a dodá tělu minerály, chemické prvky, vitaminy, hormony, kalorie a aminokyseliny, které potřebuje.

KUCHAŘ JAKO VÝČERPŇ





Voda

Voda je v lidském těle element, jehož význam předčí všechny ostatní s výjimkou kyslíku ve vzduchu. **Zaživací šťávy v těle obsahují více než 98% vody.** Voda musí neustále proudit volně celým organizmem a **závisí na ní čistota a tekutost krve a lymfy.** Všeobecně ztrácí člověk asi 4 litry vody za 24 hodin.

Voda je složená z chemických (anorganických) prvků (minerálů) a jediná cesta jak jim dodat živou sílu, vede přes rostlinnou říši. Jinak se **ukládají v našem těle** stejně jako na stěnách hrnců, v kterých vodu vaříme.

Jestliže je příroda rozpustí ve vodě a rostliny tuto směs absorbují, stanou se vitálními, tím organickými. Proto **syrová šťáva z jakéhokoli ovoce nebo zeleniny je tou nejlepší vodou, kterou máme k dispozici.**

Voda je “médium” a nasaje do sebe všechny okolní elektromagnetické i emocionální smogy - z tohoto hlediska je nehorší voda tam, kde ji nejčastěji kupujeme: na benzinových pumpách, ve velkoskladech a obchodních řetězcích.

Minerální vody obsahují zbytečně mnoho vybraných (cílených) minerálů a je dobré je nejdéle po 6 týdnech střídat.



Voda stokrát jinak

Voda z vodovodu je teď hitem, ale obsahuje chlor. Nutně, jak potvrdí všichni, kdo byli ve vodárnách a viděly trubky, kterými k nám voda teče. I když v malém množství, při pití 3 litrů denně se za 10 let nashromáždí. Takže i pro vodu jako pro všechno ostatní platí - uměřeně.

Sycená voda: Tesco voda, která byla “cenovým hitem”, nebyla sycená, aby byl levná. Po několika dnech se na jejím povrchu udělal zelený proužek sinic a čelili jsme masovým reklamacím. Prakticky každá voda v obchodě je proto sycená. A co je sycené, je kyselinotvorné a co je kyselinotvorné je dobrým podhoubím pro oxidanty.

Destilovaná voda: Má mnoho odpůrců a ještě více příznivců. Než přišly vodárny a balená voda, dříve lidé pili vodu z potoků - tedy vodu destilovanou. Destilátor vody najdete např. na: pust.cz.



Voda ve vzduchu

Jako dobrý detoxikační nápoj, který vyrovnává Ph krve a odkyseluje organismus je **čistá voda s citronem** - teplá i studená. Před jídlem ideální, při a po jídle se nemá pít, dodáváme zbytečně

Voda ve vzduchu. Když je dlouhá zima a vlhkost vzduchu v místnostech, kde není klimatizace se zabudovaným zvlhčovačem vzduchu, je běžně 20%. Minimum pro lidský organismus je 40%. Když bude 80%, nic se neděje, letos v létě po deštích bylo přes 90%. Proti vlhkému vzduchu hovoří ti, kteří upozorňují na bakterie a plísně kterým se daří ve vlhku, ale k moři, kde je také 80% jezdíme všichni právě kvůli “vzduchu” .

Mokrý ručníky ani pytlíky na radiátorech na tak silné sucho nestačí - ve větší místnosti je třeba “vyvařit” nejméně 5 litrů vody denně.



Nápoje

Každá kapka tekutiny, která se dostane do těla, musí projít filtrem ledvin. Úkolem ledvin je filtrovat vodu v těle, přinášenou krevním oběhem. Denně ji přefiltrují **140 až 150 litrů**, ale jen litr až dva se vyloučí z těla. Zbytek se vrací krví do těla.

Krev obsahuje asi tři pětiny vody - **tři litry z celkových 4,5 litrů krve je voda**. Je jedno, kolik tekutin vypijeme, obsah vody v krvi se nemění. Čím nekvalitnější tekutinu tělu dodáme, tím více tělo a jeho vitalitu unavíme.

Pivo a alkohol je pro ledviny škodlivé, to ví každý. **Limonády** a nápoje typu coly jsou skoro vždy slazené cukrem (nebo jeho náhražkou viz dále). Díky tomu se tvoří v těle alkohol, který musí projít ledvinami, aby se přefiltroval. Účinky se neprojeví hned. **Po přechodném zvýšení výkonu následuje hodiny i dny trvající útlum.**

Káva a černý čaj dehydratují, džusy z koncentrátů jsou zbytečným kompromisem často obsahují prasečí klišky a nestravitelná barviva, mléko zahleňuje i v kakau.

Důležitá je široká nabídka čerstvých vlastních nápojů ať už je to voda z vodovodu nebo čerstvé šťávy nebo jogurtová “lasi” nebo vlastní studené čaje i bylinkové - s ledem a medem, rakytníkem... to sladké ve většině nápojů je totiž jeden z nejvážnějších nutričních prohřešků.



KUCHAŘ JAKO CUKRÁŘ



Sladké jako bič

Sladké je to, co potřebujeme nejvíce. Když si připomenem grafy prodeje, největší obrát z oddělení “suchého zboží” je v oddělení cukrovinek. Hledáme v nich stále chybějící energii a chybějící “sladkost” života, ale hledáme marně. Sladká chuť sama o sobě, ať už s kaloriemi nebo bez, je často udávána jako stimulátor chuti k jídlu.

Během jednoho pokusu jedli lidé přírodní jogurt a jogurt s umělým sladidlem, a ti, kdo si dali oslazený, měli při obědě větší hlad a snědli toho také více. Sušenka nebo sladká tyčinka mezi jídly se takto jeví jako jistá cesta k tomu, abyste se později přejedli. I laboratorním zvířatům pokud nabídli drobnou sladkost k jejich normální stravě, přejídali se až o 20%.

Lépe je na tom ovocný cukr a fruktoza, ale jen za předpokladu, že se nekombinují s uhlohydráty, tedy pečivem, těstovinami, rýží, luštěninami.

O umělých sladidlech se tvrdí, že nabuzují chuť na cokoliv, co přijde po nich, že vzbuzují chuť na cukr ale i že uspokojí touhu po sladkém nebo že nemají vůbec žádný účinek. Jako u jakékoli jiné potraviny je rozhodnutí nakonec zase jen na nás a na tom co si sami na sobě vyzkoušíme.



Ani rafinovaný cukr ani jeho náhražky

K jakémusi oficiálnímu konsensu v záležitosti **duelu cukr vs. sladidlo** došlo v tom, že zatímco cukr nabudí vaši chut k jídlu, aby se uspokojila něčím kalorickým, nekalorická sladidla povzbudí vaši dut k jídlu, ale jste hladovější po méně kalorických jídlech. (*Jeffrey Steingarten - Muž, který snědl vše*).

Takže máme na výběr mezi rafinovaným cukrem, který nás dožene ke kachně s knedlíky, nebo umělým sladidlem a po něm mražené pizze nebo něčem jiném stejně syntetickém.

Prostě s rafinovým cukrem nebo jeho náhražkami opatrně - jsou to stimulátory chutě k jídlu. **Odvykácí kůra trvá tak dva roky, ale vyplatí se**, protože už nebudeme potřebovat tolik jíst NIC. A nebudeme muset dlouze spekulovat nad tím, zda nám méně škodí uhlohydráty nebo bílkoviny, vařené nebo čerstvé, ráno nebo večer.

Naučit se vytvářet si energii, a dobrou náladu z nerafinovaných a nesyntetických uhlohydrátů, je z nutričního a filozofického hlediska delší krok ke svobodě, než omezit v jídelníčku maso a mléčné výrobky.



Cukr a sladkosti

Chemici cukry dělí do následujících skupin: cukr z cukrové třiny, z cukrové řepy a z kukuřice - to jsou tovární produkty, vyrobené za vysokých teplot - zbavené všech živých enzymů a tím nebezpečné, tělu škodící potraviny.

Každá potrava potřebuje tři až pět hodin, aby prošla tenkým střevem. Toto zpomalené tempo je nutné proto, aby se každá částice požitých potravin stala zažívacím procesem tekutou, aby mohly molekuly osmozou proniknout stěnou střevní do krve a krví se dostat do jater. Bílý cukr se stane tekutým ještě než opustí žaludek. Doslova přeteče přes dvanácterník do tenkého střeva.

Jíme-li rafinovaný cukr v jakékoliv formě - v potravě, ve sladkostech nebo tekutinách - kvasí v těle a vede k **tvorbě kyseliny octové, uhličitě a alkoholu**. Kyselina octová je silná, ničící kyselina, která se používá např. k leptání bradavic na kůži. Podobný účinek jako na kůži má na citlivé sliznice střeva.



Hledejme své elementy, ne své kalorie

Alkohol (vzniklý z cukru), se stává v těle rozpouštědlem pro substance, které jsou rozpustné jen v alkoholu a dají se jen obtížně znovu vybudovat - má například sklon pozvolna narušovat ledvinovou tkáň, napadá nervy a narušuje funkci vnímání, koncentrace, pohybu.

Cukr, který pijeme v limonádách, škodí slinivce břišní, neaktivnější žláze našeho zažívacího ústrojí, která svými šťávami umožňuje zažívání různých potravin současně. Cukr ji přetěžuje.

Cukr není škodlivý jen sám o sobě, jestliže je konzumován v nějaké formě spolu s ovocem, zničí i jeho hodnotu. Ovoce očisťuje tělo a i plody které chutnají kyselé (citron), reagují zásaditě (pokud jsou zralé). Když se k nim přidá cukr, změní se chemický pochod zažívání a v těle se vyrobí velké množství kyseliny.

Nezapomenme že McDonald a fast foody obecně neprodávají jídlo, ale jeho chuť. Kombinace hodně osolených hranolků spouští chuť na mastné sladké zmrzliny a naopak. I přitom jsme hledali jen své “elementy”, hledáme své původní chuť a energii - hořkou, slanou, kyselou, pálivou a... sladkou. (srov. www.ninestarki.cz)

Protože naše životy často postrádají radost a jsou plné stresu a nepochopení, chybí nám sladkost nejvíce. Nenechme se ale kvůli tomu vehnat do pastí výrobců tyčinek nastražených před pokladnami nebo na benzinkách a mražených koláčů.

Omáčka tamari nalitá na naklíčené slunečnicové semínko posypané chilli a potom pralinky z pomletých datlí se surovou čokoládou, eventuálně lžící bio medu, vás navždy zbaví “Mango zmrzlin”, v kterých se snoubí smetana s řepkovým olejem, cukr s umělým sladidlem a kdo ví co ještě a naše tělo z toho má dokonalý hokej, protože neví, zda dříve trávit uhlohydráty, bílkoviny nebo tuky - o kombinaci potravin bude řeč dále.



KUCHAŘ JAKO LÉKAŘ



Jídlo a naše zdraví

Zdraví lidí se nezlepšuje. Za posledních dvacet let se náklady zdravotních pojišťoven zvýšily v Británii třikrát v USA dokonce desetkrát. Mnoho virů a bakterií bylo zkroceno očkováním, hygienou a antibiotiky, ale vystřídaly je nemoci, které mají degenerativní charakter: poruchy krevního oběhu, rakovina, cukrovka, artritida, obezita, hypoglykémie, duševní poruchy. Jsou výsledkem stresu, přejídání, nedostatečného pohybu a znečištění prostředí radiací, chemikáliemi ve vzduchu nebo v potravě.

Více než polovina lidí přežívá v tzv. mezotropním stavu - polovičním zdraví a kondici. Ten je mimo jiné vyvolaný **léty konzumace devitalizovaných a zpracovaných potravin. Špatná výživa buněk je příčinou nemoci desetkrát častěji než klinicky definované nedostatečnosti.** Lidské tělo stejně jako sama Země má omezené zdroje a stav, v jakém se nacházíme po několika desetiletích života závisí především na jeho způsobu života.

Správný životní styl a správná strava jsou hlavními faktory, jak si pomoci žít ve stavu vysoké úrovně zdraví, jak zajistit aby se cítili pozitivně dobře a byli vysoce odolní vůči procesu únavy a stárnutí

Mezi tyto stavební prvky platí správné jídlo, správná relaxace a odpočinek, zdravý spánek a dobré podmínky pro práci

S pomocí správně vyladěného jídla je možné vypadat dobře, ale také se lépe cítit, mít vysokou hladinu energie a chut vypořádat se s problémy každodenního života.



Zdraví souvisí se zdravým jídlem

Přes nesporné úspěchy lékařské vědy a obětavému nasazení lékařů, James Coloquhoun a Laurentine ten Bosch ve svém filmu Food Matters citují lékařské zdroje které připouštějí, že současná medicína 80% nemocným už nemůže pomoci, že internisté a chirurgové vyléčí jen 10% nemocných a zbývajících 10% trpí následky po chybných chirurgických výkonech nebo vedlejšími účinky medikamentů.

Zdravotní stav lidí bude záviset ne na tom, co pro něj udělají ostatní, ale na tom, co jsou ochotni udělat sami pro sebe. **Tělo produkuje léčivé substance a dnes už víme, jak mocné jsou léčebné síly našeho těla.** Víme, že nás mohou uzdravit a zdraví nám udržet.

Zdravá, dynamická rovnováha buněk je udržována příjmem energie, který odpovídá jejímu vydání. Pohonná látka potravin má největší účinnost ve své, jí od přírody dané formě.

Všichni víme, že v našich řekách netečou limonády a ovoce neplave ve zcukernatělém nálevu, ani neexistují vlnící se pole bílého chleba. Avšak potraviny jsou měněny chemickými přísadami, konzervačními prostředky, umělými chutovými přísadami, odvodněním, zahušťováním, zmrazováním a

tepelnou úpravou. (Dr. Edward A. Taub - zkladatel Irvine komplexní medicíny.)



Tělo se neustále snaží o zdraví

Dr. David Reuben ve svém bestselleru “Všechno co jste chtěli vědět o výživě” píše toto: “Existuje celá řada substancí, které mají daleko intenzívnější vliv na naše pacienty, než medikamenty. Jedná se o potraviny”. Ne vlastní vinou jsme tento speciální úsek v medicíně zanedbávali.

Přirozené zdraví harmonizuje s přírodou, je v souladu se zásadami vitální organické existence, je zakořeněno vědecky přesně a pevně ve filozofii a etice. Zdraví pochází jen ze zdravého způsobu života.

Tělo se neustále snaží o zdraví a dosahuje toho neustálým čištěním sebe sama od škodlivých odpadových produktů, všechny léčebné síly vesmíru jsou uvnitř lidského těla. Příroda má vždy pravdu a nemůže být zlepšena. Příroda nebude nikdy jednat v rozporu se svými zákony.



75 bilionů lidských buněk

Lidské tělo je řízeno vynikající moudrostí. Srdce tlučé přibližně stotísíckrát za 24 hodin a pumpuje pět až šest litrů krve do asi 150 tisíc kilometrů cév. Během jedné sekundy se produkuje sedm milionu nových krevních buněk. 4 miliony porů kůže funguje jako stálý chladicí systém tohoto “stroje”. Trávicí systém a systém látkové výměny mají schopnost přijatou stravu přeměnit na zdravou krev, kosti a jiné buněčné struktury. Kyslík obstarávají plíce, kompletní kostra poskytuje podpírací rám, který harmonicky pracuje se svalovým systémem.

Jedna jediná bunka lidského těla, izolovaná v laboratoři, se bude přibližně padesátkrát dělit, než zahyne. Těchto buněk máme v lidském těle 75 bilionů (17 a 12 nul). Dokonce i ta nejmenší lidská bunka je přibližně o jednu miliardu větší, než její nejmenší část. Jedna bunka má tisíce součástí - chromozomy, aminokyseliny, geny, DNK, organelly, enzymy, hormony jakož i tisíce chemických látek a složenin.

V každé bunce je jádro, které obsahuje chromozomy a ty obsahují geny. V nich je životní kod - DNK - kyselina dezoxyribonukleová. Kdybychom vzali kyselinu ze všech 75 bilionů buněk, vešla by se do malé kostky ledu. Pokud bychom jich však rozložili vedle sebe, 400 x by sahala od Země ke Slunci a zpět - 130 milionů kilometrů.

V každé lidské bunce se odehrává více chemických reakcí, než ve všech chemických továrnách světa dohromady.



Základní živiny se navzájem potřebují

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 kterých závisí náš život.

Lidské tělo tvoří a reaguje v něm 50 000 až 100 000 různých chemikálií. 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.

Základní živiny ve svých činnostech ani zdaleka nejsou izolované, jsou synergické vzájemně se potřebují. Pouze společným úsilím mohou uskutečňovat složité rutinní úkoly, které umožňují fungování našich těl.



Začarováný kruh toxické nemoci

Zdraví - vlastně život sám - závisí na neustálé vzájemné výměně chemických látek a energie mezi krevním řečištěm a bunkami. Ta probíhá přes dvě tenké membrány malým “intersticiálním” prostorem. Dochází k ní díky schopnosti buněk a kapilár přitahovat látky, které potřebují a odmítat či odpuzovat vše škodlivé a nepotřebné.

Tato potence se nazývá “schopnost výběru”. Ten je výsledkem chemického nebo miroelektrického **napětí mezi buňkami**. Čím silnější je toto napětí, tím zdravější a vitálnější je tělo.

Pokles napětí vede ke snížení buněčného metabolismu a zpomalení buněčné reprodukce, k oslabení stěn kapilár a postupnému vzniku “**lepkavých mokřin**” neboli tkánových usazenin, které se tvoří v mezibuněčném prostoru **z důsledku nadbytku neodstraněného buněčného odpadu**.

Tyto **usazeniny vyvolávají degeneraci, podporují množení bakterií** v tkáních a následně vedou ke genetickému poškození spojenému se stárnutím. Tak vzniká **začarováný kruh toxické nemoci**. Základní krok k nápravě vede vždy přes: pryč s toxiny.



Glykemický index

Glykemický index (GI) je **system hodnocení uhlohydrátů** (celozrnný chléb, celozrnná rýže, luštěniny, vláknina) z hlediska toho, **jak rychle se mění na glukozu**. V odpověď na to produkuje tělo hormon **inzulin**, který pomáhá při transportu glukózy z krevního oběhu. Problém je, že příliš velkým množstvím inzulínu podporuje tělo k ukládání tuku.

Rostoucí množství výzkumných prací naznačuje, že dieta, která obsahuje hodně potravin s vysokým glykemickým indexem (GI více než 50), vede ke zvýšené hladině inzulínu, většímu hladu a nabírání váhy. **Potraviny s nízkým GI jsou vstřebávány pomaleji**. Takže strava založená na uhlohydrátech s nízkým GI může pomoci zvládnout hlad a přírůstek váhy.

Potraviny s vysokým GI: glukóza, med, rafinovaný cukr, celozrnné cereálie, bílý chléb, bagety, skladké pečivo, rýže, sušenky, brambory, hranolky, banán, tykev, ananas, zmrzlina, nealkoholické nápoje

Potraviny s nízkým GI: fruktoza, vinné hrozny, pomeranče, jablka, hrušky, jogurt, ořechy, těstoviny, celozrnný chléb, mrkev, rajčata, brokolice, řeřicha a většina luštěnin.



Alergie na potraviny

Dnes není nic mimořádného když pšenice a mléčné výrobky způsobují katar, trávicí problémy a pocity chronické letargie a únavy.

Odborníci na alergii H. Rinken a T. Randolph psali o aspektech návykovosti u alergií na potraviny. **U osoby s alergií se skutečně vytváří silná touha přesně po té potravíně, na níž je alergická.** Tato touha maskuje alergii za předpokladu, že tělesná odolnost je dost velká, ale jakmile odolnost zeslábně, objeví se všechny symptomy alergie.

Douglas 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.** Například slunečnicová semínka jsou zvlášt účinné při potlačování chutí spojených s návykovostí. Syrová strava dělá tělo citlivější na to, co je pro něj dobré a co špatné.



V čem pomůže tělu dobré jídlo

1. Posílí schopnost myslet
2. Zvedne náladu, omezí stres, podpoří vitalitu
3. Ozdraví srdce: poskytne chemické látky schopné odblokovat tepny, snížit hladinu cholesterolu, vytvořit rozpouštědla krevních sraženin a vysílat hormony k uvolnění cévních stěn a snížit tak krevní tlak
4. Vylučuje činnosti, která omezují nebo zastavují abnormální buněčný růst
5. Bojuje proti stárnutí a zpomaluje přirozené chátrání těla
6. Napadá bakterie a viry. Pomáhá vyhnat z těla běžná nachlazení a chřipky a podnítí k vytvoření více ochranných buněk zabranujících infekcím
7. Zamezí bolestem hlavy a astmatickým záchvatům
8. Podporuje plodnost a sexuální výkon



V čem pomůže tělu špatné jídlo

1. Rychleji stárnout
2. Tloustnout
3. Mít zažívací problémy včetně nadýmání, plynatosti a křečí
4. Být utahaní a letargičtí a depresivní
5. V neschopnosti se soustředit
6. V náladovosti
7. Se snížením imunity
8. Trpět bolestmi hlavy a astmatickými záchvaty
9. Trpět bolestmi pohybového aparátu a artritickými otoky a dnou
10. Nepříznivě ovlivnit plodnost a libido
11. Rozpoutat nenápadné procesy jež oslabují klouby a ucpávají tepny
12. Podpořit v těle toxické procesy



KUCHAŘ JAKO KVANTOVÝ FYZIK



Volné radikály a antioxidanty

Jakákoli restaurace budoucnosti na světě dříve než položí hostovi na stůl své menu s ním musí umět probrat a srovnat záležitost volných radikálů a antioxidantů.

Volné radikály jsou vysoce reaktivní, neúplné (nenasycené) molekuly, které umí “ukrást” vazebný elektron jiné sloučeniny a změnit ji. Takto poškozují bunky a imunitní systém a pomáhají při vzniku onemocnění. Proto je nezbytné, aby byly zachyceny a zničeny hned v okamžiku svého vzniku.

Volné radikály které se nás týkají jsou chlor v pitné vodě, dusitany, herbicidy, pesticidy, polynenasycené tuky a tuky přepálené vlivem tepla, světla a času a za přístupu vzduchu zoxidované (prostě žluklé). Tyto všechny jsou “podporovány” vlivem UV záření, těžkými kovy z výfukových plynů, toxickými průmyslovými chemikáliemi a stresem.

V našem těle spolu bojují dvě významné síly : odpadní kyslíkové molekuly, kterým se říká oxidanty a policejní složky našeho těla, známé jako antioxidanty. Kyslík je dvousečný meč. Je nezbytný pro život ale je nejvýznamnějším zdrojem volných radikálů v přírodě, **neustálé výbuchy kyslíkových reakcí** přispívají k ucpávání tepen, produkují rakovinné bunky, ničí nám klouby a způsobují špatnou funkci nervového systému.



Neměřitelné rychlosti procesů v našem těle

To postupně až na úroveň narušení genetického materiálu a schopnosti regenerace buněk. **A čím jsme starší, tím více se okysličujeme.** Denně se v těle obnoví 20 miliard buněk - tento proces probíhá v neměřitelných rychlostech.

Věda je nyní o schopnosti vhodné potravy a některých suplementů zvrátit tělesný úpadek pevně přesvědčena.

Naše potrava je kvantitativně i kvalitativně odlišná od potravy našich biologických předchůdců, proto se mýlí ti, kteří si myslí, že pestrou stravou deficit některých živin nemůže vzniknout. **Museli bychom denně zkonsumovat 6 až 12 kg čerstvé zeleniny a ovoce, abychom získali potřebné množství hodnotných živin.**



Oxidanty a antioxidanty

Ovoce a zelenina z velkoskladů nejenže většinou neobsahuje optimální hladinu antioxidantů, ale obsahuje často i rezidua povahy volných radikálů a tento nevýhodný poměr se dobou skladování ještě zvětšuje. Hladina antioxidantů v potravě také klesá kuchynskou úpravou.

Není možné se dnes spoléhat na to, že naše běžná - to je nepřirozená strava - obsahuje dostatečné množství živin s antioxidačním účinkem a je třeba dbát na zvýšený přísun významných rostlinných antioxidantů zvýšenou konzumací určitých potravin a zajistit si vhodné potravinové doplňky.

Nejlépe je kombinovat vitaminy a antioxidanty v přírodní formě se suplementy těch nejpotřebnějších živin (enzymů, minerálů, vitaminů, škrobů, bílkovin a tuků). Přírodní zdroje sice obsahují mnohdy jen malou koncentraci potřebných živin, ale díky tomu, že v sobě kombinují živiny, jejichž účinek se navzájem zesiluje, bývá jejich celkový účinek lepší než u samotných izolovaných suplementů.



KUCHAŘ JAKO DETEKTIV



4,5 kg aditiv ročně

S technologickým zemědělstvím se potraviny staly přístupné každému a s růstem městských aglomerací skončil nákup z farem. Pro jejich prodej se začaly budovat obřímí obchodní domy - super a hypermarkety. **Bylo třeba prodloužit životnost potravin pro pultový prodej.** K herbicidům se začala přidávala aditiva: zkyprůvače, barviva, konzervanty a stabilizátory. Mléko se sušilo, zelenina mrazila.

Naše moderní strava se dnes skládá z velmi rozmanitých potravin, z nichž však většina jsou konzervované, mražené nebo zavařené a dokonce i naše čerstvé potraviny jsou někdy znehodnocené. **Např. hlávkový salát se noří do chemikálií jako je N-6 benzyladenin, aby si zachoval svěží vzhled.** Mnoho jablek v obchodech se stříká až 18 druhů chemikálií.

Každoročně takto přijímáme několik kilogramů chemických potravinových aditiv. (dr. Gullian McKeithová hovoří o 4,5 kg ročně) Co to pro nás znamená?

Chemická aditiva v našem jídle jsou spojována s rozličnými zdravotními problémy, jako jsou bolesti hlavy, astma, alergie, hyperaktivita dětí dokonce i rakovina. **Dokážou oslabit přirozený očistný potenciál těla a zatížit ho toxickými usazeninami.** Vyznat se v nich, rozlišit škodlivé od neškodlivých a najít je převlečené za falešnými jmény, je práce hodná detektiva.



Potravinářská aditiva

Barviva: nebezpečná skupina aditiv, jímž je zároveň nejsnáze možné se vyhnout. Dokážou ničit imunitní systém, urychlovat stárnutí a směřovat organismus k rakovině. (E102, E104, E110, FCD). Samozřejmě většina barviv je bezpečná - červená řepa, látky z chlorelly a karoten z mrkve či annato z načevenalých semen tropického stromu bixa orellana L, která se přidává do sýrů aby byly oranžovější nebo do másla, aby bylo žlutější..

Konzervanty: jejich hlavním účelem je prodloužit potravinám obchodní život. Do mnoha potravin se přidává kyselina citronová a askorbová (E300-E304) a ty jsou jako přírodní antioxidanty v pořádku. Syntetické látky jako BHA či BHT (E320-321) už ne. Jsou schopné podporat rakovinné změny v bunkách, kterou v nich začaly jiné látky. Hliníková látká alum se používá v mnoha druzích nakládaných potravin, jimiž zvyšuje křupavost a nachází se také v některých antacidech a prášku do pečiva. Hliník však nemá v těle co dělat.

Dusitany a dusičnany: (E249-252) se přidávají do párků, klobás, špekáčků, slaniny a šunky. Vytvářejí v těle vysoce karcinogenní nitrosloučeniny - vyhnout se dusičnanu sodnému a dusitanu sodnému je nejlepší řešení.

Glutaman sodný: (MSG nebo E621) je zvýrazňovač chuti především pro asijská jídla - je zdrojem nadbytečného sodíku a může rozpoutat alergické reakce. Další látky pro zvýraznění chuti jsou glutaman draselný (E622) a inosin sodný (E631) a také kyselina nezoová a nezoany (E210-219) které jsou v nealkoholických nápojích, pivu a salátových zálivkách.



Podtržené ovoce a zelenina

Emulgátory, stabilizátory a zahušťovadla: v omáčkách, polévkách, chlebu, sušenkách, dortech, koláčích, mražených dezertech, zmrčině, margarínu, džemech, marmeládách, čokoládě a mléčných kokteilech. Pozor také na skryté tuky, sůl a cukry. Cukru někdy výrobci říkají sacharoza, fruktoza, dextroza, kukuřičný sirup, řepný sirup. Sodík používají jako jiný název pro sůl. Živočišný tuk je prostě nasycený tuk a transmastná kyselina je jiný název pro ztužený tuk a ani jedno není pro lidské zdraví vhodné.

Neškodná aditiva: bikarbonát amonný, kyselina jablečná, kyselina fumarová, kyselina mléčná, lecitin, xantan, guaranová guma, chlorid vápenatý, fosforečnan vápenatý a fosforečnan draselný.

Dalším fenoménem spojeným s masovou produkcí, transportem a prodejem potravin jsou “podtržené” ovoce a zelenina. U banánů, ananasů a většiny citrusových plodů je to pravidlem. Aby přežily svou transkontinentální cestu, trhají se ještě v době, kdy nemají svou vitamínovou, esenciální a minerální hodnotu a ani svou správnou chuť a vůni. Stejně je to ale v posledních letech i u “domácích” plodů. I rajčata se dnes trhají zelená a tvrdá a dodatečně se stejně jako jejich exotičtí soukmenovci ošetřují plynem ethylenem, který způsobuje jejich zčervenání. Uvnitř však jsou stále zelená a nemají chuť.



KUCHAŘ JAKO ROZHODČÍ



Dobré potraviny: *(podle dr. Gillian*

McKethové - Jsme to, co jíme)

1. Živé neboli syrové potraviny: nebyly uvařeny, udušeny, upečeny, zmraženy ani zpracovány v páře či mikrovlnce. Obsahují všechny enzymy jako životadárnou sílu jídla a podporu zažívacího procesu. Syrové ovoce a zelenina, naklíčené zrní nebo semínka, ořechy, zastudena lisované oleje.
2. Dobré uhlohydráty: bez přidaného rafinovaného cukru - např. celozrnný chléb, obilí, rýže a zelenina. Zdravé sacharidy - též se jím říká složené cukry, se vyskytují v přírodní podobě, drží si svou nutriční hodnotu, tělo je dokáže snadno a pomalu metabolizovat a zajistit vyrovnanou funkci mozku, stabilizovanou dobrou náladu a zásobu použitelné energie.
3. Biopotraviny: vyrostly na půdách neošetřenými pesticidy ani chemickými hnojivy, jsou ze zvířat která jsou ošetřována I porážena eticky, na jejich zpracování nebyla použita chemie, hormony ani antibiotika či GMO. *(jistě nám však dá zdravý rozum, že je lepší koupit necertifikovanou mrkev od známého sedláka o kterém víme že nehnojí, než bio mrkev z Itálie nebo bio banány z Kolumbie)*



Dobré potraviny

4. **Dobré bílkoviny:** klíčky, které vyrůstají ze semínek jsou efektivnějším, levnějším a zdravějším druhem bílkovin než maso. Kombinace (klíčků) fazolí a obilných zrn představuje bílkovinný komplex, navíc snadno stravitelný a podporující metabolismus.
5. **Dobré tuky:** olejnaté plodiny jako ořechy, lněná, slunečnicová, dýnová semena, ryby, řasy a avokádo obsahují zdraví prospěšné tuky, které jsou nezbytné pro podporu snižování váhy, cholesterolu, posílení imunity, a výživu rozmnožovacích orgánů, kůže, vlasů a kostní tkáně a také se jimi tělo náležitě “promaže”. Jsou nezbytné pro samotné zachování života. Pomáhají tuk metabolizovat - jsou to esenciální mastné kyseliny.
6. **Nezpracované potraviny:** nebyly do nich přidány žádné chemické ani jiné umělé látky. Takové jídlo je v původním stavu, tak jak mu dala vyrůst příroda.



Špatné potraviny

1. Rozvařená zelenina: je důvod, proč nemají lidé zeleninu rádi. Zeleninu je třeba podávat syrovou nebo lehce napařenou 1-3 minuty
2. Špatné sacharidy: to jsou jednoduché cukry. Rafinací je odstraněna většina vitamínů a minerálů a ty se pak chovají jako čistý cukr - rychle se dostanou do krevního řečiště kde způsobí narušení hladiny krevní glukózy a neodolatelnou chuť na sladké. Zvyšují hladinu látek dobré nálady - (endorfiny serotonin a norepinephrin) stejně jako překotnou aktivitu inzulínu, který rychle reaguje na vysokou dávku cukru v krvi a způsobí vzápětí prudké snížení množství cukru i endorfinu v krvi - vzniká cyklické střídání neodbytné chuti k jídlu, nárůst hmotnosti, vyčerpání, obezitu, cukrovka...
3. Neorganické potraviny: rostou z půdy, na které byla použita chemická hnojiva a pesticidy. Jejich zbytky se nám dostávají do těla a poškozují naše buňky a orgány.



Špatné potraviny

4. Špatné bílkoviny: nadbytek tučné červené zvířecí svaloviny s vysokým obsahem bílkovin může tělo intoxikovat, překyselit krev, vyčerpat vápník, nadměrně zatížit ledviny a játra, způsobit stagnaci v trávicím traktu a zničit prospěšné bakterie. Ledvinové kameny, únava jater, střevní potíže následují.

I kravské mléko je pro mnoho lidí obtížné k trávení, má příliš vysoký obsah nasycených tuků, málo vitaminů a minerální složení naprosto neodpovídá lidské biochemii - mnoho z jeho výživných složek člověk nedokáže strávit. Krávy jsou rovněž obvykle vystavené působení stovek různých léků, hormonů, pesticidů a zbytků léčiv, které se dostávají do mléka. Lepší je kozí nebo ovčí mléko, má menší molekuly. Nebo náhražky mléka - rýžové, sojové...nápoje v kombinaci s čerstvými ovocnými a zeleninovými šťávami.



Špatné potraviny

6. Rafinované potraviny: rafinované potraviny jsou zbaveny svých přirozených výživných hodnot a vláknity. Konzument tak dostává koncentrovanější, nepřírozeně sladkou verzi původního jídla. Bílá mouka a bílý cukr jsou dva nejčastější příklady. Fast food a ohřívaná strava v nemocnicích, školních jídelnách nebo kancelářích, je příkladem jídel napěchovných aditiv a konzervačními látkami, které umožňují zesynchronizovat čas jednotlivých ingrediencí, nutný k přípravě jídla. Tělo není na zpracování těchto průmyslových, uchuzených, padělaných potravin přizpůsobeno.
7. Špatné tuky: nasycené tuky jsou těžké a v těle doslova zkamení, vedou ke ztuhnutí tepen a vystavují tělo riziku infarktu a mrtvice. Hovězí, vepřové maso, mléčné výrobky, máslo a sýry jsou příklady potravin s nasycenými tuky. Ztužené tuky jsou produkty procesu hydrogenace, při němž se zpevňují tekuté rostlinné oleje ty se mění na ještě nebezpečnější mastné kyseliny, za kterými se skrývá obezita, cholesterol, cukrovka, bnemocisrdce, rakovina...
8. Průmyslově zpracované potraviny: mění obsah výživných látek v původních surovinách. Nadávkované a v igelitu balené polotovary prošly celým řetězem úprav a mají malou nebo nulovou výživnou hodnotu. Potravinářský průmysl dovoluje 3000 přídavných látek pro zpracování potravin - barviv, sladidel, umělých příchutí, disičnanů, dusitanů, konzervantů, kyslein, bělidel, emulgátorů a prostředků pro rychlejší zrání.

Detoxikace

Lidské tělo se každý den pročišťuje. Má zabudované vlastní přirozené čisticí funkce - pocení, střevní peristaltiku, ledviny a močový měchýř. Jenže v naší době plné znečištění, těžkých kovů, radiace z počítačů a mobilů, agresivních čisticích prostředků, průmyslových sprejů, pesticidů a vojenských látek je tělo přetíženo toxickými vlivy. Žijeme v toxickém světě a dnes už i v toxickém těle.

Tělo pak ukládá cizorodé částice a toxické látky obalené v tuku. Je běžné že nosíme až 4,5 kg nezdravého hleny naplněného toxickým odpadem což vede k únavě, špatnému zažívání, alergiím, potížím s dýcháním, ekzémům, špatné paměti, depresím, nespavosti... Tělu je třeba mu pomoci cílenou detoxikací:

1. Obstarat a zařadit do jídelníčku seznam klíčových potravin: ovocné a zeleninové šťávy, voda, syrová strava /klíčky/ listová zelenina, ovoce, zelenina, celozrnné obilniny, luštěniny, semínka...
2. Věnovat se kombinaci potravin a jejich správnému načasování
3. Zařadit do programu cvičení, vhodné detoxikační masáže a čištění kůže (až 30% toxinů lze vyčistit těla kůží),

Příklad detoxikační kůry

Detoxikační kůra dr. Gillian McKeithové:

- ✱ na lačno: teplá citronová voda a lněná semínka
- ✱ snídane: ovoce
- ✱ přesnídávka: bylinkový čaj (máta, kopřiva, česnek ..)
- ✱ přestávka č 2: s ovocnou čerstvou šťávou.
- ✱ oběd: syrový salát s klíčky či syrové kyselé zelí,
- ✱ přesnídávka na bylinkový čaj a potom zeleninová šťáva,
- ✱ svačina ze slunečnicových nebo dýnových semínek,
- ✱ Večeře: salát s klíčky a “draslíkový vývar” z brambor, mrkve, červené řepy, celeru, petrželky a ředkve.

Na noc minerální lázen s kadidlovým a myrhovým esenciálním olejem, křemíkem a aloe vera.

Průběžně relaxace, dechová cvičení a meditace, vhodné nápoje

Velmi důležitá pro detoxikaci těla je střevní hydroterapie.



2. Příklad detoxikační kůry podle Ireny Burešové, studio Hébe

Toxinů se zbavujeme dýcháním - plíce, pocením - kůže, močením - ledviny a močový měchýř a stolicí - tlusté střevo.

Dýchat se mnozí z nás musí učit, protože pod stálým stresem dýcháme mělce. Důležité je dýchání do břicha - hluboký nádech a při výdechu stlačit břicho až k bránici.

Při pocení nám pomůže fyzická zátěž, sauna, infrasauna, uhličitě koupele, zábaly, medové a lymfatické masáže, bankování.

Na vyčištění tlustého střeva nejlépe poslouží přístroj colon hydromat. Šetrně vypláchne všechny záhyby. Sliznice tlustého střeva se na správné funkci imunitního systému podílí ze 70%.

Dbáme na kvalitní pitný režim - nejlépe bunky opláchneme kvalitní měkkou pitnou vodou. Denně bychom měli jít ostrou chůzí alespon půl hodiny - v parku, ještě lépe v lese, kde je dostatek ozonu.

Je třeba se vyvarovat chemickým látkám - analgetikům a hormonům.

Při detoxikaci je třeba dbát na zdravý spánek a pozitivní myšlení. Náročnější detoxikační kůry - půsty, hladovky... bychom měli provádět pod lékařským dohledem.

Detoxikaci bychom měli provádět pravidelně, alespon jedenkrát ročně, ještě lépe na jaře a na podzim.

VI. Kuchyně budoucnosti

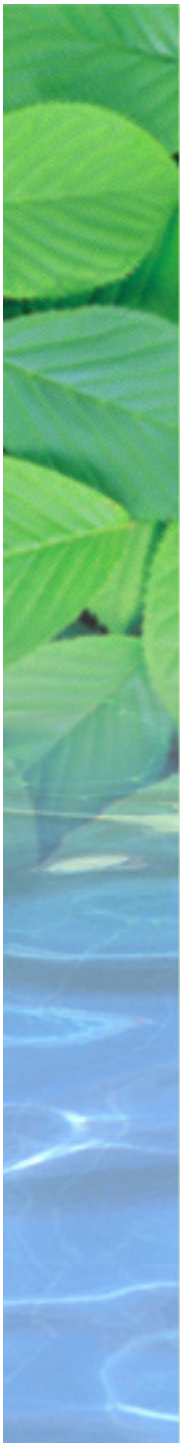
1.Kuchař jako výživář: *základní komponenty nutričně účinných potravin*

2.Kuchař jako ochránce života v potravinách: *co všechno se ničí teplem*

3.Kuchař jako guru: *nejdůležitější pravidla zdravého stravování*

4.Kuchař jako nákupčí: *čemu se vyhnout*

KUCHAŘ JAKO VÝŽIVÁŘ





Přírodní látky jako stavební materiál našeho organismu

Mezi lidskou krví a látkami či kapalinami nacházejícími se v přírodě je mnoho podobností. Například **krévní sérum má složení, které se podobá mořské vodě**, která je pravým vývarem minerálů.

Krevní barvivo hemoglobin má zase molekulární strukturu velice připomínající **rostlinný pigment chlorofyl**

V zeleninových výhoncích a šťávách - v obou případech pěstovaných organicky nebo doma - jsou látky které zvyšují produkci **lymfocytů**, které jsou hlavními systémy buněčné imunity a chrání nás před virovými a bakteriálními infekcemi ale i buněčným bujením.



Základní živiny jsou synergické

Většina lidí považuje vyváženost stravy jako rovnováhu mezi jednotlivými silně zpracovanými potravinami a myslí si, že poskytuje dostatečnou nutriční podporu zdraví. To jednoduše není pravda.

Lidské tělo tvoří a reaguje v něm 50 až 100 tisíc různých chemikálií. Vedle jejich vzájemného působení I největší počítač popomíná dětské počítadlo.

Nutriční věda dosud izolovala a identifikovala asi 17 vitaminů a kofaktorů, 24 minerálů a 8-10 aminokyselin - které jsou všechny považované za základní faktory zdraví a reprodukční schopnosti lidského těla. Ve skutečnosti je je jich mnohem mnohem víc a naše zdraví a zdatnost závisí na rozmanitosti, čerstvosti a kvalitě živin, které přijímáme.

Tyto základní živiny jsou synergické - tedy vzájemně se potřebují. Naše zdraví závisí na zásobování těla ve stejných směsích a koncentrátech, jaké se vyskytují v syrových, čerstvých, tepelně a chemicky nezpracovaných potravinách.



Syrová vláknina

Nejcennější vlastností vlákniny je schopnost **zpomalovat vstřebávání glukózy do krevního řečiště**. Tím získají trávicí enzymy a především inzulin dostatek času k pomalému a systematickému dávkování glukózy do krve.

Druhá výhoda je že **vláknina prochází střevem 18 -24 hodin**, na rozdíl od průměrné vařené stravy, jejíž průchod střevy trvá 80 -100 hodin. Je-li tedy vláknina konzumována ve větším množství, 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. Navíc pocit plného tračníku zahání pocit hladu a brání přejídání.

Energetické obiloviny

Zrní je pro nás základní energetickou potravinou, je bohaté na mnoho živin. **Téměř všechna celá, nerafinovaná obilná zrna mohou zdraví prospívat**, zatímco rafinace je většiny výživných látek zbaví a tak se chovají v těle jako cukr a působí chaos.

- ✿ **Amarant**: má schopnost posilovat plíce a obsahuje víc vápníku a hořčíku než kravské mléko.
- ✿ **Ječmen**: známe hlavně jako kroupy ale lepší je zrno. Je sladký a prospívá žaludku a trávení.
- ✿ **Celozrnná hnědá neloupaná nehlazená rýže**: je to nejméně alergenní potravina. Malá kulatá zrna jsou vhodná na podzim a zimu, podlouhlá na léto, basmati pomáhá odvodnění.
- ✿ **Pohanka**: neobsahuje lepek, má 20 % bílkovin, a rutin, který posiluje cévní oběh a žíly.
- ✿ **Jáhly**: mají hodně železa, hořčíku, draslíku, vitaminů B a E, podporují zažívání, energetický dobíječ, protože podporují funkci sleziny - našeho akumulátoru.
- ✿ **Oves**: má více dobrých tuků než jiná zrna. Hodně vitaminu B, posiluje kosti
- ✿ **Žito**: výtečné pro játra a vývar dobrý na bolesti hlavy.
- ✿ **Špalda**: je jako pohanka nabitá minerály a proteiny, posiluje životně důležité orgány. Výživná alternativa za pšenici. Stimuluje imunitu.

Štědré luštěniny jako zdroj bílkovin

Každá bunka těla potřebuje bílkoviny, jsou to stavební cihly pro růst a regeneraci svalů, kostí, orgánů, vlasů i nechtů. Jsou to v podstatě semena z lusek určitých rostlin. Většina je nabitá proteiny (bílkoviny) a neobsahují téměř žádný tuk. Sacharidy získané z fazolí, zrní a zeleniny jsou pro naši biochemii a fyziologii nenahraditelné.

- * **Fazole** - výborné pro redukci váhy, snižují cholesterol, dobré jako prevence srdečních chorob, čistí tělo od toxinů. **Adzuki** jsou dobré na zhubnutí i na potlačení infekcí ledvin a močového měchýře. Zbavují tekutin.
- * **Mungo** jsou výborné na klíčení a mají detoxikační účinky. Snižují vysoký krevní tlak a léčí žaludeční a střevní vředy, čistí játra.
- * **Fava, soja, čočka**: “masové luštěniny” **Mají vysoký obsah bílkovin a v poměru gram na gram více než červené maso** - ale bez obsahu tuku. Čočka vyživuje nadledvinky, boby fava jsou bohaté na aminokyseliny, vitamin B, vápník a železo. Sojové boby se díky komplexnímu obsahu bílkovin staly oblíbenou náhražkou masa. Obsahují také několik protirakovinných složek včetně fytoestrogenu a působí k vyronání mužských a ženských hormonů.



Zdravé zdroje bílkovin

Přestože jsou nezbytnou stavební látkou pro naše tělo, jejich nadměrná konzumace není pro tělo dobrá, protože nedokáže skladovat ty bílkoviny, které zrovna nepotřebuje. Ty se pak **v játrech přemění na glukozu a toxické látky**. Tělo se daleko víc “nadře” když má trávit bílkoviny z masa, ryb, drůbeže, vajec a mléka, protože pro játra je obtížné zpracovat všechn ten tuk (a antibiotika a hormony a aditiva...)

- ✳ **Ryby:** netučné jako je kapr, pstruh, treska nebo divoký losos. I olejovky jsou bohatým zdrojem esenciálních mastných kyselin a vhodné na regulaci hladin hormonů a krevních cukrů.
- ✳ **Ořechy a semena:** mají **vysoké množství esenciálních mastných kyselin**, neboli dobrých tuků, která pomohou shodit nadbytečná kila. Dále obsahují kompletní sestavu aminokyselin, nutných k vytvoření komplexních a stravitelných bílkovin a navíc vitaminy **A,B,C a E**, z minerálů pak **vápník, hořčík, draslík, zinek, železo, selen a mangan**. Zvláště vhodné jsou semena slunečnice, lnu, vaječnicku, dýně, mandlí, kaštanů, kešu, pekanů, para ořechů a vlašských ořechů. Stačí lžička denně. Výborné jsou namáčené mandle nebo namočené kešu rozšlehané na krém jako ozdoba dortu.



Vhodné sladkosti:

Téměř všechny sladkosti které nám dala matka příroda, jsou pro nás výtečné. Jsou to doslova plody Země. Ovoce je bohaté na živiny a je výborným zdrojem živých enzymů a antioxidantů, které posilují náš imunitní systém a dodávají energii. Nejlepšími druhy jsou borůvky, ostružiny, maliny, jahody, vodní melouny, jablka, merunky, třešně, hroznové víno, broskve, hrušky, švestky, rozinky a mandarinky. Doporučuje se sníst alespoň dva kusy čerstvého ovoce denně. Z exotických mají přednost citron, grapefruit a limetky, které ačkoli chutově kyselé, jsou zásadotvoréné.

Sladidla, která s dají bez obav občas použít na zákusky nebo při vaření, jsou hnědý rýžový sirup, rýžový a ječmenný slad, med, melasa, zředěný jablečný mošt nebo hroznová šťáva a čistý javorový sirup. Nejsladší je sirup z agave prodáváný Life foodem. Kdo bude pít půl litru ovocné a zeleninové šťávy denně, postupně ztratí chuť na sladké.



Esenciální oleje a hořčiny

Vůni rostliny může tvořit 50 různých aromatických sloučenin, které lze extrahovat jako esenciální oleje nebo esence. Máta, kůra citrusového ovoce a mnoho dalších silně vonících bylin a ovoce jsou zvláště bohaté na esenciální oleje. Jejich účinky jsou nesmírně rozmanité - jedním z nejdůležitějších je **stimulování slinných žláz a střev k vylučování trávicích enzymů**.

Hořčiny obsažené v čerstvých ovocných šťávách mají také v podstatě **trávicí funkci**. Mnoho aperitivů digestivů a likérů obsahuje velké množství hořčin.

Stejně tak to “**pálivé**” v aminokyselinách odhluje organismus v dobách chřipky - cibule, česnek, ředkev, křen... důvěřujte svému “nosu”,



Enzymy jako elektrárny na zdraví

Enzymy jsou základní spouštěče metabolismu všeho živého. 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. Papain - enzym z papáji - je schopný strávit proteiny o hmotnosti rovné 35 až 100 násobku vlastní hmotnosti.

V lidském těle působí desítky tisíc enzymů. Jen v játrech jejich je na 50 tisíc. Rozkládají potravu, vstřebávají ji, opravují tkán nebo vytvářejí novou a produkují další enzymy. Organizmus stárne tehdy, když se v něm nahromadí tolik metabolických omylů, že v syntéze enzymů dochází k poruchám.

Každá syrová strava obsahuje enzymy a kofaktory (vitaminy a minerály spojené s enzymy) potřebné k rozložení konkrétní potraviny. Pokud vařením nebo zpracováním tyto enzymy zničíte, naše tělo musí vyrobit vlastní.

Lidské tělo má způsob jak chránit enzymy při průchodu potraviny trávicím traktem, takže jich 60 až 80 % dorazí do tračníku neporušených. Tam působí změnu ve střevní flóře, bakteriích tlustého střeva tak, že na sebe vážou přítomný kyslík. To odstraňuje aerobní neboli okysličený stav, který je zodpovědný za kvašení, hnilohu a střevní toxemii, produkci čpavku ve střevě, či ze žlučových kyselin přímo karcinogeny.



Rostlinná barviva

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. Nositel Nobelovy ceny dr. Hans Fisher v roce 1930 ukázal, že **chlorofyl** silně připomíná **hemoglobin, barvivo, které dává lidské krvi schopnost přenášet kyslík** a také její barvu. Chlorofyl má jádro z hořčíku a hemoglobin ze železa. Štávy ze špenátu, “zelení” a kopřiv či zelí - všechny bohaté na chlorofyl, jsou, vitalizujícím pomocníkem v průběhu pracovního dne, protože **hlavní příčinou únavy bývá nedostatek hořčíku a draslíku** a chlorofyl má hořčík jako své jádro.

- ✱ **Antokyany** jsou další skupina revitalizačních rostlinných barviv obsažených v syrové červené řepě které se ví že je součástí protirakovinových diet.
- ✱ Další barviva se jmenují **bioflavonoidy** a ve vysokých koncentracích se vyskytují v dužině grapefruitů, pomerančů a mandarinek. Jejich existenci objevil v roce 1936 nositel Nobelovy ceny Albert Szent-Gyorgy, který jako první izoloval vitamin C. Tyto látky mají obrovský účinek na **zlepšení vitality a v boji proti stárnutí**.
- ✱ **Rutin** - bioflavonoid nacházející se v **pohance**, dokáže zmírňovat deprese i v relativně malých dávkách (50 mg) mění mozkové vlny. Významně také pomáhá proti tzv. penízkovatění červených krvinek, které mají tendenci se stavět na sebe a vytvářet shluky, čímž se omezuje přísun kyslíku a dochází k ucpávání vlásečnic.
- ✱ Jednou z nejzajímavějších věcí na nich však je, že se zdají být neaktivnější a **nejužitečnější, když je organismus pod největším stresem**.



KUCHAŘ JAKO OCHRÁNCE ŽIVOTA V POTRAVINÁCH



Trávicí leukocytoza

Přestože došlo k silnému odklonu od masa a tuků k vláknině a čerstvým potravinám, většina lidí stále žije ze stravy bohaté na zpracované a tepelně upravené potraviny. Tato strava však během let zbavuje tělo živin a žijeme ve stavu **enzymové podvýživy**.

Ukázalo se, že tělo považuje vařené a zpracované potraviny za škodlivé vetřelce a dělá co je v jeho silách, aby je vypudilo. Bílé krvinky (leukocyty) začnou spěchat na scénu invaze (do trávicích orgánů) hned jak vařená potrava vstoupí do úst. Tento jev se nazývá “trávicí leukocytoza”. Do třicátých let byl tento jev považován za naprosto normální a nezbytnou reakcí na požití všech potravin.

V důsledku trávicí leukocytozy dochází jednak ke snížení ochrany organismu před cizorodými látkami, protože se **bílé krvinky shromazdují v trávicím traktu a zbytek těla zůstává nechráněný**, dále pak k oslabení imunitního systému, který je třikrát až čtyřikrát denně rok co rok povolán k nejvyšší pohotovosti a vystavován neustálému náporu. Výzkum v Laussane však ukázal, že **při konzumaci syrových potravin k trávicí leukocytoze nedochází**.

Syrové potraviny ponechávají bílé krvinky v klidu a ty mohou řešit jiné úkoly, což vede k posílení organismu. **70 procent syrové stravy je branou k revitalizovanému tělu a mysli**.



Teplo a vitaminy

Významný německý odborník na výživu H. Glatzel říká, že: “žádné jiné médium kromě tepla nezpůsobuje tak velké změny ve struktuře a látkách syrových potravin”. Nejvíce jsou vařením, pečením a smažením poškozené látky, které naše tělo nezbytně potřebuje pro své fungování - a to jsou vitaminy a tuky.

Vitaminy fungují jako silné energetické náboje v těle. Jejich molekuly jsou silně aktivní a jejich elektrony mají možnost vázat se na jakékoli další molekuly a tím **je vitalizovat**. Tělo je sice potřebuje ve velmi malých dávkách, ale přesto zajišťují tisíce posilujících a trávicích chemických reakcí.

Vitamin C a B jsou rozpustné ve vodě a jsou obzvláště zranitelné vařením - pokud přivedete zelí k varu, zničíte 75% vitaminu C.

Syrové nepasterované mléko obsahuje o 10% vitamínu B a 15% vitaminu C více než pasterizované.

Vitaminy A,D,E a K jsou sice rozpustné v tucích a proto jsou méně ohrožené, ale i tak může být až 50% vitaminu E zničeno smažením nebo pečením. I vitaminy A karoten a retinol se vysokými teplotami ničí úplně.

Komerční **mražená zelenina** ve srovnání s čerstvou **přichází až o 47% některých důležitých vitaminů skupiny B.**

Konzervování z hlediska likvidace vitaminů jich ničí až 77 %.

Pšenice a další **obiloviny přicházejí zpracováním a rafinací o polovinu až všechny vitaminy B6 a třetinu až tři čtvrtiny kyseliny pantotenové.**

Při tepelném zpracování se ničí také velký podíl minerálů a stopových prvků.



Vitamín D

Nová studie publiková v březnu 2010 v Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism zjistila, že **59% populace má nedostatek vitamínu D**. Navíc asi 25% z toho má extrémně nízkou úroveň vitamínu D. Vedoucí autor studie, dr. Richard Kremer z Centra zdraví univerzity v McGill řekl: “Abnormální úroveň vitamínu D jsou spjaté s celým spektrem nemocí, včetně rakoviny, osteoporózy, cukrovky a autoimunitními chorobami. Byla rovněž prokázána souvislost mezi nedostatkem vitamínu D a uloženým tělesným tukem, čili sluneční záření podporuje ztrátu tělesného tuku.

Nedávné výzkumy provedené na univerzitě v Kodani objevily, že vitamín **D aktivuje imunitní systém tím, že “vyzbrojí” T bunky k boji proti infekci.**

Tento výzkum zjistil, že bez vitamínu D je imunitní systém T buněk neaktivní a poskytuje jenom malou nebo žádnou ochranu proti napadení mikroorganismy a viry, ale s vitamínem D v krevním řečišti se tyto bunky “ozbrojí” a začnou vyhledávat vetřelce, které zničí a vyloučí z těla. Proto lidé, kteří onemocní jsou ti, kteří prakticky neustále žijí a pracují pod střechou. Například **všichni lidé, kteří zemřeli na virus H1N1 byli ti, kteří měli tento nedostatek vitamínu D.**

Doporučení: Rozumný pobyt na slunci po 6 měsíců v roce kdy svítí a zbytek doplnit D vitamín v kapslích za 75 korun.

Tepelné zpracování a proteiny (bílkoviny)

Protein (bílkovina) je stavební cihlou našich svalů, orgánů, kostí, kůže. Je to řetězec aminokyselin. Z přírody jich známe asi dvacet. Z nich 8 - 10 je pro lidskou výživu důležitých a naše tělo je téměř neustále všechny potřebuje. Při zahřívání se některé změny tak, že jsou neúčinné. Trávicí enzymy ve střevech je neodkážít zpracovat.

Některé aminokyseliny se ničí úplně - grilováním steaku při 115 stupnic C se aminokyseliny cystin a lysin rozkládají a může být zlikvidován také glutamin, který pomáhá zabránit vzniku artritidy.

Pasterizací se pozmění asi 10 % proteinů v syrovátce, kapalné složce mléka. Ty svou nutriční hodnotou převyšují proteiny v tvarohu, pevné složce mléka. 70% pak přijde nazmar během zpracování UHT (ultra hot termizace nad 200 stupnů, která se používá i při výrobě krabicového sojového mléka či margarínů)

Ničení proteinů tepelnou úpravou není jen plýtvání, ale také to nutí člověka zvyšovat jejich příjem, aby z nich získal potřebné aminokyseliny. To je velmi riskantní, protože vysoká konzumace proteinů způsobuje předčasné stárnutí a vznik mnoha degenerativních chorob, nadváhu, problémy s oběhovým aparátem.



Tepelné zpracování a enzymy

Enzym vyjadřuje proudění života v našem těle. Působí při veškerých trávicích a stavebních chemických reakcích v těle jako katalyzátory. Jsou to také proteiny (bílkoviny, aminokyseliny). Proto jim také hrozí nebezpečí zničení nebo znehodnocení při působení tepla.

Je dokázáno, že proteiny ve vařeném mléce, drůbeži či vejcích se chemicky spojují s důležitými minerály a způsobují, že je tělo nedokáže zpracovat.

Mléko obsahuje skupiny 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 pro tělo nestravitelnou.



Tepelné zpracování a tuky

Tuky jsou mazadla pro naše klouby, kosti. Jsou to také akumulátory naší energie. Přestože konzumujeme větší objem mastného jídla než naši předkové, výzkumy potvrdily, že mnoho lidí trpí nedostatkem mastných kyselin.

Zatímco nenasycené tuky (jako kukuřičný, saflorový, sojový nebo margarín) jsou pro zdraví a život nezbytné, zahříváním se stávají potenciálně jedovatými a i karcinogenními.

V tepelných procesech používaných při výrobě margarínu, oleje na smažení a mnoha praktických směsí a polotovarů výrobci mění cenné *cis*-mastné kyseliny, které tělo potřebuje a využívá, na *trans*-mastné kyseliny pro tělo nepoužitelné.



Čerstvé potraviny a redukčně oxidační potenciál

Vysoce aktivní molekuly v těle jsou nestálé. Mají tedy silnou tendenci ztrácet elektrony a také přebírat elektrony od jiných molekul (chemik by řekl, že mají vysoké redukčně oxidační potenciály). Tyto molekuly nám v těle pomáhají buněčnému dýchání.

Vitamin C má tuto vlastnost, ale stejně tak ji má mnoho molekul dalších vitaminů, proteinů, enzymů, tuku, minerálů a neznámých faktorů v syrové stravě. Povzbuzují lenivější molekuly k činnosti, podněcují je k intenzivnější energetické výměně.

Optimální rychlost přenosu elektronů se nemusí vyskytovat v proteinech zbavených přírodních vlastností, protože jejich molekulární forma je změněná.

Hnilobné bakterie vyžadují k růstu prostředí o nízkém redukčně oxidačním potenciálu.



KUCHAŘ JAKO GURU



Co tedy máme jíst?

Co je a co není vhodné jídlo pro člověka je nekonečný seznam témat okruhů a názorů. Začátek klubíčka učení o výživě jako léku a léku jako výživě lze nalézt ve starém Egyptě, v tradičních indických védských učení, u Hippokrata, ve středověkých kláštrech.

Pro náš příklad se začínají citovat výzkumy z počátku 30. let minulého století, kdy **dr. Walker** během pobytu na francouzské farmě sledoval selku jak ručně mele na mlýnku na maso mrkev, vzal gázu a vymačkal z ní první litr šťávy. V téže době byl slavný Albert Schweitzer a jeho žena vyléčení na klinice **Maxe Gersona** syrovou zeleninou a ovocem. On z těžké cukrovky a jeho žena z plicní tuberkulózy.

Na tuto červenou nitku se postupně navazovala znovuobjevená stará učení **ayurvédy, moderní makrobiotika**, závěry výživových výzkumů různých **etnických tradic**, moderní výzkumy účinků vitaminů a minerálů, a pokračují přes další další objevy nových složek potravin a zákonitostí fungování metabolismu lidského těla.

Z těchto kořenů vyrůstají **základní dnes známé dietické směry** jako je “oficiální” “vyvážená” proteinová strava, uhlohydrátové diety, dělená strava, strava podle krevních skupin, různé typy diet zdravotních či estetických, vegetariánství, veganství, fruktovegetariánství, ayurvédská strava, makrobiotika, pránaismus atd. **Každá z nich má své zaryté přívržence i odpůrce** a nejen mezi nimi vládne boj o to co je a co není pro lidské tělo smrtelným nebezpečím.



Voda ano nebo ne?

Stále mluvíme o pitném režimu, o nutnosti vypít až 3 litry tekutin denně, nejlépe čistou vodu. Ale neuvědomujeme si, že tělo potřebuje dostávat vlhkost přímo ze vzduchu. Především v zimě vysedáváme v prostorách s vlhkostí i pod 30%, které odborníci považují za kritické. Abychom navlhčili větší místnost na doporučených 50%, potřebujeme ne keramickou nádobu na radiátorech, ale kýble vody na vařiči.

Na druhé straně se vám při prohlížení webu dostanou do rukou studie, které dokládají že oblasti, v kterých se lidé na planetě dožívají nejvyššího věku jsou extrémně studené a vlhké.

A když se po třech dnech dolívání podíváme na její stěny nádoby v které jsme vařili vodu, uvidíme souvislou vrstvu minerálních zvápenatělých nebo železitých usazenin. Přesně ty se usazují i v našem těle. Výzkumy mluví o sloupu velikosti dospělého muže, který v sobě člověk za 40 let pití vody nausazuje.



Paradoxy zdravé stravy

Vejce: Pro lidi krmící se živou stravou jsou syrová vejce ohromným zdrojem základních stavebních prvků, protože obsahuje všechno, co je v lidském těle od srdce, plic, kostí a svalů. Ale také zobáku, pařátu, peří a křídel, dodá aurvédský odborník, který s úkosem na vejce pohlíží jako na potrat. Pro lázenského dietologa je vejce jasný cholesterolový šok, ale lékaři dnes rozlišují “dobrý” a “špatný” cholesterol a z těch má vejce od každého trochu.

Sojové mléko je doporučováno jako náhražka mléka kravského, ale to co běžně kupujeme ve zdravých výživách je zpracováno metodou UHT - (ultra hot temperature) nad 200 stupňů celsia a po nutričních látkách v něm není ani stopa.

Stejně tak je nejednotný názor i na **citrusové plody**. **Pomeranče, mandarinky** považují odborníci na živou stravu jako nenahraditelný zdroj **bioflavonoidů** s obrovským účinkem na obnovu zdraví a prevenci nemocí, s tím že tato barviva mají ještě větší protizánětlivý efekt než **kortizon** a navíc jako vše, co má oranžovou barvu jsou tyto citrusy velkým zdrojem **vitaminu A**. Makrobiotik vám na to však řekne že se jich rozhodně celou zimu nesmíte ani dotknout, protože jsou příliš “jinové”, přicházejí z exotických zemí kde vyrostly s účelem ochladit organismus a schladí vám “dráhu sleziny” a to pro vás v může mít fatální následky, nehledě na to, že jsou zdrojem exotických plísní a doporučí maximálně citron grep a limetku..

Tak či tak: **90% stravovacích návyků je zvyk, tedy umělý program**. Dále platí že že to,co je pro jednoho lék, druhému může škodit. A pak i to, že pod jedním slovem mléko se mohou skrývat dva nutričně zcela rozdílné produkty. Na svoje chutě se spolehnout také nemůžeme, protože většinou chceme jíst právě to, na co je naše tělo alergické. Zdá se že zdravého není nic, a jediná cesta je **jíst co nejpestřeji a nejméně**. Přes to existuje jistý konsensus zdravé stravy, který má v současné době tuto podobu:



Patnáctero zdravé výživy

1. Snižte množství jídla a **zvyšte jeho nutriční hodnoty**
2. Vybírejte si své jídlo ze skutečných potravin – nejlépe přírodních – syrová zelenina, celá zrna, čerstvé ovoce, semena ... připravená jednoduchým způsobem
3. **Vyhýbejte se zpracovanému jídlu** - žádná tučná jídla, margariny, rafinované cukry a jednoduše uhlohydráty jako balené snídaňové cerealie, které jsou zbavené esenciálních minerálů, stopových prvků a vlákniny.
4. **Žijte organicky**: kdekoli je to možné kupujte (lépe pěstujte) organickou zeleninu, zrna, semena a ořechy.
5. **Myjte neorganické** jídlo: 1 čajovou lžičkou jedné sody rozpuštěnou v dřezu plný vody 3-5 minut. Pomůžete vyčistit kyselé polutanty z ovoce a zeleniny.
6. **Pijte čerstvou pramenitou vodu a čerstvé šťávy z ovoce a zeleniny**
7. **Jezte ryby z hlubokých moří**: čím větší tím lepší. Sardinky, makrely, divoké (ne z farem) lososy.. jsou plná zdravých nenasycených tuků.
8. Přidejte do svého jídelníčku **suprapotraviny** (viz dále): vymyslete si recepty a zařadte jídlo a byliny které jsou bohaté na **přírodní antioxidanty a imunitní zesilovače**, které vás systematicky chrání.
9. **Zaměřte se na zelenou** – zvyšte vaší spotřebu brokolice, květáku, zelí, kapusty nebo divoký zelených jídel jako je kopřiva, pampeliška a česnek. Ty jsou přímo nacpaná antioxidanty.



Patnáctero zdravé stravy

10. **Minimalizujte spotřebu léků:** Také minimalizujte rekreační drogy jako je alkohol, marihuana, nikotin a kokain
11. **Snižte spotřebu masa:** nejen že plyny skotu (metan) ničí planetární zdroje, většina masa a drůbeže na trhu pochází ze zvířat živenými a nabývajících chemií a léčenými antibiotiky. Jestliže jíte maso, jezte organické. Jestli jíte kuřata a vejce, ať jsou z volných výběhů.
12. **Spěte dost:** spánek je pro lidské tělo skvělý revitalizátor, zvyšuje aktivitu antioxidantů, podporuje produkce anti-ageing elementů (proti stárnocím)

hormon v epifyze tvaný melatonin který je základem pro omládnutí těla.
13. **Nikdy cukry a škroby v jednom jídle** – spolu s citronem nebo jiným kyselým jídlem vedou ke vzniku plynů.
14. **Založte si zahrádku:** nebo alespon velmi malý prostor pro klíčení organických sazenic a zrní pro saláty.
15. **Vyhňte se vaření v hliníkových nádobách:** hliníkové pánve a hrnce mohou přinést kov do jídle které je v nich vařené.



Pozor na toxémii

Harvey Diamond svůj návod na bezpečnou stravu pojal ještě jednodušeji. Napsal čtyři pravidla, jak se jídlem neotrávit. Lidské tělo zaručuje rovnováhu mezi budující látkovou výměnou (anabolismem) a odbourávající látkovou výměnou (katabolismem). Nerovnováha = porucha výměny látkové. Toxémie je otrava krve jedovatými látkami, kterých se tělo nestačilo zbavit a kdy je krev zatěžována odpadovými látkami, které vznikají při látkové výměně.

Počet buněk, který se musí denně vyměnit závisí na tom, kolik vařené nebo ostré a leptající potraviny bylo sněženo. Staré bunky jsou pro tělo jedovaté a musí být co nejrychleji z organismu vyloučeny jedním ze čtyř vylučovacích orgánů - střevem, ledvinami, plícemi nebo kůží. Je to v pořádku, pokud jsou jedovaté odpadové produkty stejně rychle vylučovány, jako jsou produkovány. To se děje jen tehdy, má-li tělo dostatek energie. Pokud nemá, vzniká toxémie způsobená vedlejšími produkty potravin.

Lidé prakticky mění všechno, než to sní. Co nebylo usmrceno potravinářským průmyslem, uvaří, usmaží, upečou. Protože tělo není biologicky zařízené přijímat tolik změněné (denaturované) potraviny, vznikají v našem těle nesprávným stravováním a asimilací zbytky, které jsou jedovaté. Organismus je trvale přetížen. Otrávené látky jsou kyselé povahy. Jestliže existuje přebytek kyselin, zadržuje organismus vodu, aby kyseliny neutralizovala. Vzniká tělesná nevůle a letargie, protože tělo spotřebuje velkou část své energie na neustálé pokusy osvobodit se od nahromaděných jedovatých látek.



70% potravy s vysokým obsahem vody

4 základní pravidla, které přinesli manželé Diamondovi (Fit pro život) jsou:

1. **Potrava s vysokým obsahem vody** - 71 % Zeměkoule tvoří voda, 70% našeho těla tvoří voda, voda je dopravní prostředek výživných látek k bunkám těla a odpadových látek k vylučovacím orgánům. Vodu je třeba dodávat nejen z vody. Pitím vody se netransportují do těla žádné enzymy a žádné jiné elementy pro život důležité. Tuto schopnost má pouze voda z přirozených zdrojů: ovoce, zeleniny a salátů. Ostatní strava je koncentrovaná.

Čili: Rýže je dobrá, ale suchá. Placičky ze semínek a klíčků jsou dobré - ale je suché. Tagliatelly jsou dobré, ale suché. Zalité omáčkou ze smetany jsou suché... a mastné. **70% stravy musí být s velkým obsahem vody** - a ta je jen v syrovém ovoci a zelenině.



70% nevařené potraviny

*“Každá zelenina, ořechy, plody, ořechy a semena jsou v syrovém stavu složeny z atomů a molekul. Uvnitř nich jsou životně důležité vitální látky - **enzymy**. Představují princip života v atomech a molekulách každé živé bunky. Enzymy v lidských buňkách odpovídají přesně enzymům vegetace.*

*Můžeme tedy říci, že existuje určitá **přitažlivost**, která, je podobná přitažlivosti magnetické a tělo ji využívá k tomu, aby mohlo v případě potřeby odejmout ze syrové stravy určité atomy, které potřebuje k výstavbě nebo náhradě buňky, druhem a typem přesně odpovídající buňce tělní. Takto je **každá buňka, kterou získáváme v přírodní podobě oživována a do našeho těla prosakována**. Vše se děje prostřednictvím **enzymů, které jsou oním tichým životem** a tato síla je obsažená jen v živých molekulách. Enzymy jsou citlivé na horko. **Při teplotě přes 54 stupňů odumírají**”. Napsal dr. Walker v knize Přirozená kontrola váhy .*



90% glukozy

Ideální složení pěti podstatných, pro organismus důležitých součástí potravy je:

Glukoza 90%

Aminokyseliny - 4-5%

Minerální látky - 3-4%

Mastné kyseliny - 1 %

Vitaminy - pod 1%

Možek se vyživuje výhradně glukózou. Cukrovinky a cukr jsou nejprodávanějšími položkami v obchodních řetězcích, protože člověk intuitivně tuto spalnou hodnotu v cukrovinkách hledá. Glukoza je pohonná látka organismu. V rafinovaném cukru se však nenachází. Glukoza se nachází v rostlinách jako vedlejší produkt fotosyntézy a hromadí se především v plodech. Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy, naklíčená zrna a med jsou nejlepšími zdroji glukozy.



Tři hodiny trávení maximálně

Trávení potravy spotřebuje organismu více energie než běhání, plavání nebo jízda na kole. Nic nepodporuje zažívací proces více, než správné sestavení potravy.

Lidský organismus není stvořen na to, aby strávil současně více, než jednu koncentrovanou potravinu. Lev má zažívací trubici 3,65 m a žirafa 85 metrů. Jsou býložravá, masožravá, všežravá zvířata, zvířata žeroucí trávu i plody. Člověk nevlastní všechny rozdílné zažívací systémy, přece se však živí jako žirafy, vepři, koně a opice dohromady.

Co se děje, když sníme řízek s brambory? Uplyne několik hodin, během kterých tělo produkuje trávicí šťávy, bílkovina se z největší části dlouhým pobytem v žaludku hnilobně rozložila. Velká část uhlohydrátů začala kvasit. Potrava je poté vnucena střevnímu traktu. Pomalu se posunuje devítimetrovou zažívací trubicí. Asi osm hodin potřebuje tato potrava k tomu, aby se dostala žaludkem na konec dvanácterníku, aby prošla celým zažívacím traktem, je zapotřebí nejméně 24 hodin. Nakonec vyjde z těla nedokonale strávená, což by se při oddělené příjmu potravin nestalo.

Tři hodiny a dost

Je nutné konzumovat takovou potravu, která nezůstává v žaludku déle než tři hodiny, která nezanechává žádnou hnilobu, kvašení, plynatost, pálení žáhy - takovou, která rychle a účinně projde celým zažívacím traktem. (tabulka a intervaly trávení jednotlivých komponentů potravy je v kapitole kombinace jídel)

Intervaly:

- ✱ salát nebo syrová zelenina - 2 hodiny,
- ✱ správně sestavené jídlo bez masa - 3 hodiny,
- ✱ správně sestavené jídlo s masem - 4 hodiny,
- ✱ jakékoli nesprávně sestavené jídlo - 8 hodin.
- ✱ Ovoce - 20-30 minut, (banán 45 minut, sušené ovoce dvě hodiny).

Důležité je však nemíchat ani bílkovinu s bílkovinou (např. maso, ryby, vejce, mléko) ani škrob se škrobem (rýže vařená s luštěninami)



Denní žebříček energie

Ráno

Čerstvé ovoce a ovocné šťávy
Čerstvá šťáva ze zeleniny a saláty

Dušená zelenina

Syrové ořechy a semena

Obiloviny, rýže, chleba, brambory

Luštěniny

Maso, důbež, ryby, mléčné výrobky

Večer

Tento jednoduchý návod slouží jako žebříček energie, který

1. Pomůže stupnovat energii a výkonnost během dne a
2. Umožní tělu vyloučit jedovaté odpadní látky.

Potraviny, které jsou uvedeny v žebříčku nahoře, mohou být konzumovány po celý den, zatímco dole uvedená potrava by neměla být jedena na začátku dne.

Každý den, kdy jako jedinou potravinu budete jíst ovoce a zeleninu, se stane dnem vysoké výkonnosti.



KUCHAŘ JAKO NÁKUPČÍ

Kdo je v kuchyni alfa samec

Kuchař by za sebe neměl nechat vybírat suroviny nikoho jiného. Denní objednávky a objemy to je něco jiného, ale surovina a její správný dodavatel je mnohem více než číslo ve “food cost”. Cenová úskalí jsou navíc mnohohrstevnaté: V těchto dnech se k nám například dováží rakouské víno za 6 korun litr. Načerno, u nich dotované za export a s tím, že Rakousko od nás nekoupí ani karton. Cenové souvislosti potravin jsou souvislosti prosperity naší země a našich klientů.

Je to většinou jen kuchař který pozná, které maso je nořeno do sirníkového nátrou, aby se zmírnil zápach z rozkladu, a aby se mrtvému šedému masu propůjčila ona “zdravá” červená barva.

Jiné chemikálie, které se dávají jatečnému dobytku, jsou přímo zdraví nebezpečné. Penicilin , tetracyklin, kaly z čističek, které jsou zamořené cesiem 137, radioaktivní odpad - to chce velmi odborný a důkladný výslech dodavatele a zjišťování si kontaktů u kolegů, případně přímo návštěvu provozu. Žádné certifikáty na světě nenahradí návštěvu u výrobce.

V roce 1981 byl znám případ popsahý v Nutrition Health, že byl skrmen l cement! Někteří chovatelé dobytka ze středního západu USA skrmili metráky cementu, aby zvýšili váhu dobytka. Americký potravinářský úřad (FDA) po stížnostech a inspekci vyrozuměl spotřebitele, že jim tím nevznikla žádná škoda. U nás tomu není jinak, jsou známé případy, kdy se k nám načerno přes hranice vozí dobytek a poráží na našich jatkách. To jsou informace z terénu, ne z papírů.



Allegro nakupuje na farmách

Naši veterináři, hygienici I potravinářská inspekce si často počínají protismyslně.

Potraviny, které jsou pro lidský organizmus výživné a dobré zakazují “uvádět do oběhu” a jsou spokojeni s mrtvou neživou a nekvalitní “hmotou” z řetězců. V těchto dnech například probíhá boj o čerstvě nadojené mléko z “železných” krav, jehož prodej po deseti letech boje odstartovalo Tesco. Šéf veterinární zprávy z kraje Vysočina to zakázal s odkazem na to, že prý je to nekalá konkurence. Co mu je do toho už nevysvětlil. (viz otevřený dopis žádostí na jeho odvolánína www.asz.cz)

Vypátrat kvalitní surovinu obzvláště v našem “poskolchozním” zemědělství znamená objet světa kraj, navštívit farmáře a zpracovatele osobně, někdy několikrát a znát dobře jak jejich ceny tak technologie, provoz I logistiku a nejlépe I jejich manželku a jména alespon některých zvířat z dvora.

Michellinské Allegro je postavené na farmách, Andrea Accordi si hned po nástupu přivezl svého farmáře - sýraře z Toskánska aby učil naše mléčné kozí farmy “jeho” recepturám.



Pár tipů jak nakupovat

Klíčem k dobrému pocitu a energii je strava bohatá na živiny a chudá na aditiva. Autorka původní britské verze tv pořadu “jsme to co jíme” dr. McKeithová radí svým klientům lapidárně takto:

- ✿ **Maso:** nejméně “škodlivé” jsou organický krocan bez kůže, jehněčí a kuřecí, králíčí a rybí. Nejhorší je hovězí, všechny typy vepřového, párky, klobásy, “lančmít”, uzené, nakládané a průmyslově zpracované maso, nasolené hovězí, husí, kachní žebírka, masové omáčky a vnitřnosti. Maso drůběž i ryby z velkochovů jsou nadopovány hormony a antibiotiky, které vám mohou porušit rovnováhu hormonů, imunitu a zažívací systém.
- ✿ **Obiloviny:** vybírejte všechny celozrnné obilniny a výrobky z nich, nekupujte výrobky z bílé mouky, bílou rýži a bílé těstoviny. Celá obilná zrna nemají konzervanty ani aditiva a poskytují soustavnou energii a obsahují vlákninu nutnou pro trávení.
- ✿ **Ořechy:** čerstvé a syrové jsou dobrým zdrojem bílkovin a transmastných kyselin a nenasycených tuků. Ne solené a pražené.

Jak nakupovat 2

- ✿ **Oleje:** jakékoli zastudena lisované ano, ne hydrogenované margariny, rafinované průmyslové oleje, pečivové prášky a ztužené tuky. Nasycené tuky obsahují látky, které způsobují ucpávání cév a záněty a podněcují zvyšování hladiny cholesterolu plus mají v sobě škodlivá aditiva.
- ✿ **Sladkosti:** dobrý je ječmenný nebo rýžový sirup, čerstvý med, čistý javorový sirup nebo nesířená melasa. Škodlivé jsou bílý, hnědý nebo třtinový cukr, kukuřičné sirupy, čokoláda, cukrovinky, sirupy kromě javorového a všechny náhražky za cukr, džemy a želé s cukrem. Ty nemají žádnou výživnou hodnotu a jsou nabitý kaloriemi, chemikáliemi, barvivy a konzervanty.
- ✿ **Zelenina:** dobrá je jakákoli syrová, čerstvá nebo čerstvě zmražená a ještě lepší organická. Špatná je konzervovaná nebo mražená se solí nebo přidanými látkami. **Sůl** způsobuje zadržování vody v těle a může zvyšovat krevní tlak.
- ✿ **Ovoce:** stejně jako zelenina nejlépe čerstvé nebo sušené, ne mražené nebo kompoty. Ovoce a zelenina obsahují 90% vody, která je pro zdraví nezbytná.



Jak nakupovat 3

- ✿ **Mléko a mléčné výrobky:** pasterované a homogenizované mléko zrací až 75 % živin. Měkké sýry, zmrzlina a uměle barvené sýry obsahují nasycené tuky barviva a konzervanty. Nejlepší jsou tvarohy, neslazené jogurty, kozí mléko a sýry, podmásolí a čerstvé rýžové a sojové nápoje.
- ✿ **Vejce:** nejlépe od slepic s volným výběhem a na podestýlce, biovejce neobsahují hormony a antibiotika. Nejlepší úprava jsou vařená, smažená a volská oka mají moc nasycených tuků
- ✿ **Nápoje:** tělo se skládá ze 2/3 z vody a voda je také základem všech tělních funkcí. Dobře mu dělají hlavně bylinkové čaje, čerstvé (nejlépe bio) ovocné a zeleninové šťávy, obilné nápoje, minerální nebo destilovanou voda.

Aminokyselina jako základ nákupního košíku

Bez ohledu na to kdo nakonec dodá vajíčka, mléko, maso... **jediné co lidské tělo v bílkovinách opravdu hledá a potřebuje, jsou vysoce kvalifikované aminokyseliny**, aby si z nich samo dokázalo vytvořit potřebnou bílkovinu (podobně je tomu i s uhlohydráty z nichž si tělo přetváří sacharidy a trans - mastnými kyselinami metabolizované na původní kyseliny).

Zkusíme úhel pohledu na nákup přes optiku aminokyselin (stavebních prvků bílkovin, z kterých je 23 a které všechny lidské tělo potřebuje)

Jsou složeny ze 4 základních prvků - **uhlíku** (většinou největší podíl tak jako na planetě, proto vydechujeme CO₂), **vodíku**, **kyslíku** (druhý největší) a **dusíku**. Dvě z nich obsahují atomy síry (cystin) a dvě jod (thyroxin). V podstatě **čtyři základní prvky a jejich kombinace stačí k výstavbě našeho těla**.

1. **Alanin** - 40% uhlík, 8% vodík, 36% kyslík a 16% dusík. Molekulární váha asi 89. *Má co dočinění se zdravou kůží, pokožkou a zdravými vlasy, je důležitý pro správnou činnost nadledvinek.* Je obsažen v: **vojtěška, mandle, avokádo, olivy, smetana, karotka, celer, pampeliška, salát, řeřicha, jablka, merunky, hrozny, pomeranče, jahody a rajčata**
2. **Arginin** - 41% uhlík, 8% vodík, 18,5 kyslík a 32% dusík. Váha 174. *Důležitý pro chrupavky, tkáně a kosti. Udrží pod kontrolou degeneraci buněk, chrání tkáně před tvorbou vředů a rakoviny.* Je obsažen v: **vojtěška, zelená zelenina, karotka, tykev, okurky, celer, porek, ředkvička, syrové brambory, pastinak**

Udělej z jejich jídla lék...

Cystin (30% uhlíku, 5% vodíku, 26,5% kyslíku, 11,5% dusíku a 27% síry. Váha 240.

Důležitá substance při tvorbě červených krvinek, udržuje tkáně zdravé a odolné proti jedům a infekcím. Pramenem cystinu jsou: vojtěška, karotka, řepa, zelí, květák, pažitka, cibule, česnek, křen, růžičková kapusta, jablka, rybíz, ananas, maliny, paraořechy, lískové ořechy.

Tady už nemá cenu pokračovat. Ve všech 20 dalších aminokyselinách se prvky začínají opakovat. Pokud k vyjmenovaným surovinám přidáme: mořské řasy, zelené fazole, růžičkovou kapustu, petržel, špenát, papayu, fíky, maliny, borůvky, grapefruit, meloun, řepu, kokosový ořech, olivy, paraořechy, hrozinky, hrozny, ananas a slunečnicová semena, tvaroh máme ve skladu všechny nutné stavební prvky (bílkoviny) nutné k fungování lidského těla. Opět netřeba dodávat, že za předpokladu, že budou čerstvé, nepodtržené tedy lokální a nehnojené, nezpracované .

Při troše práce a přemýšlení (aminokyselin je opravdu jen 23 a těch základních surovin ne více než 35), se nám začnou některé vzorce skládat selským rozumem: třeba Serin se účastní čištění tkání v těle, především sliznic a průdušek. Je v: křenu, ředkvičkách, porku, česneku, cibuli... Přijde-li čas kýčání a smrkání, je čas servírovat “Serin”. Jak na “personálku”, tak doma, tak hostům.

Na oněch 35 klíčových zdrojů aminokyselin je třeba mít opravdu spolehlivé dodavatele.



KUCHAŘ JAKO AUTOR

RECEPTŮ A MENU



Než začneme sestavovat jídelníček

Když začal na začátku tisíciletí obrovský boom restaurací se “skutečným” jídlem - vegetariánských, makrobiotických, živých jídel se suprapotravinami a organickými produkty, začalo se poprvé na jídelních lístcích hovořit o “tátvách”, pěti elementech, živé stravě a kreativě.

Dnes nabízí i pražský Mandarin Oriental svůj copyright na wellness podle pěti elementů. Sestavení jídelníčku dnes nesleduje jen receptury, chuť a cenu, ale roční období, proporce aminokyselin a glukózy, správnou kombinaci potravin, přirozené tělesné cykly, taty nebo i lunární fáze. Menu těchto restaurací mají zařazená detoxikační pokrmy a nebo proteinové bomby. Hovoří se ne už o kaloriích, ale enzimech a přirozených cyklech.

Pro inspiraci nabízíme několik “filtrů” pro nový pohled na jídelní lístek a pro novou komunikaci s klientem budoucnosti.



Spalná hodnota menu

Pět podstatných, životně důležitých součástí, které si organismus musí opatřit potravou, jsou:

1. **glukoza** (jako pohonná látka),
2. **aminokyseliny** (jako stavební cihly),
3. **minerální látky** (skládáme se prakticky ze všech prvků nerostné říše, jen v organické podobě),
4. **mastné kyseliny** (jako akumulátor a mazadlo) a
5. **vitamíny** (jako poháněče)

Ideální složení důležitých součástí potravy:

Glukoza - 90%

Aminokyseliny - 4-5%

Minerální látky - 3-4%

Mastné kyseliny - 1%

Vitamíny - pod 1%



Co na talíř patří a co ne

Strava bohatá na tuky, cukry a sůl je příčinou koronárních chorob, cukrovky a buněčných novotvarů

Naopak **strava bohatá na vlákninu a celá zrna** má schopnost prevence mnoha typů rakoviny, včetně nádorů tlustého střeva a žaludku

Nadbytečná váha způsobená stravou bohatou na tuky, cukry a sůl je spojena s únavou, nízkým sebevědomím a potlačenými duševními a fyzickými projevy. Jídlo s obsahem přídavných a konzervačních látek a rafinovaného cukru a mouky může vést ke špatné koncentraci a agresivitě, protože tyto látky neobsahují chrom, který je odstraněn během procesu rafinace. **Chrom je nezbytný pro udržování hladiny cukru v krvi.**

Strava chudá na výživné látky je extrémně namáhavá pro játra, která jsou nezbytná pro absorpci životadárných vitaminů a minerálů. Nedokáží se vypořádat s velkým množstvím nasycených tuků a alkoholu, což vede k onemocnění ledvin

Jídlo s velkým množstvím cukru způsobuje nadbytek glukózy v krvi což je rozvoj problémů s krevním cukrem jako diabetes melitus.

Nevhodná strava která neobsahuje nepřetržitý a vyrovnaný přísun základních vitaminů a minerálů může narušit imunitní systém a zvýšit náchylnost k nachlazení, chřipce a jiným zdravotním potížím.



Kombinace potravin

Vhodná kombinace potravin pomůže spalovat efektivněji tuky, zaručí maximálně vstřebávání živin, enzymů a bílkovin, zabrání říhání, nadýmání, plynatosti a poruchám zažívání, upraví většinu aspektů souvisejících s obezitou.

O co jde: některé potraviny jsou tráveny rychleji než jiné, některé vyžadují jiné trávicí enzymy a další zase odlišné podmínky v žaludku, aby mohly být vstřebány.

1. Skupina 1- **bílkoviny**: maso, mořské plody, mléko, sýr, jogurt, ryby, měkkýši, vejce, ořechy, tofu, soja. Potřebují a vytvářejí ke svému strávení kyselý žaludeční štávy, tráví se tedy pomalu. Nejméně 3 hodiny čekat než se dáte do dalšího jídla - bílkoviny do tlustého střeva putují 4 hodiny.
2. Skupina 2 - **uhlohydráty**: obilniny, a jídla z nich - chléb, pečivo, koláče, těstoviny, vločky, mouka, sušenky, rýže. **Škroby**: brambory, cukrová kukuřice marmelády, med, sirup. Vyžadují a vytvářejí štávy zásadité. Tráví se rychle a vyžadují jiné enzymy než bílkoviny. Po konzumaci uhlohydrátu nejméně 2 hodiny čekat, než sníte bílkoviny - tak dlouho putují do tlustého střeva.



Správné kombinace potravin

Skupina 3 - **neškrobová zelenina**, kořenová zelenina, semínka, ořechy, byliny, koření. Olivové a ořechové oleje, máslo, smetana, pomazánkové **nenasycené tuky**. Dají se strávit s kteroukoli z předchozích skupin

Skupina 4 - **ovoce**: jí se samostatně a má nejrychlejší trávení ze všech. (nejrychlejší mají melouny, které se mají jíst zcela samostatně). Využívá ale jiných enzymů než u všech předchozích skupin. Musí se jíst vždy alespon 30 minut od potravin z ostatních skupin i od zeleniny. Nejlépe ráno na lačno. Pokud ho sníte jako dezert, nemůže se nikam dostat, zůstane za potravou která se tráví déle a začne ve střevě kvasit. (proto jsou dnes tak modní antioxidanty)

* **Správné kombinace:**

Samotné ovoce	žádný plyn, řádné zažívání
Obilí + zelenina	dtto
Těstoviny + zelenina	dtto
Luštěniny + zelenina	dtto
Ryby nebo maso + obilí	dtto



Přirozené tělesné cykly

Existují mnoho variant toho, co je pro tělo přirozeným tělesným cyklem. Ayurvédské tatvy mají den rozdělený do dvanácti dvouhodin a v každé vládne jeden orgán, Lunární kalendář farmáři používají pro svoje výsevní a skliznové dny, známé jsou přirozené tělesné cykly podle Harveye Diamonda, oblíbených je 5 makrobiotických elementů, každý známe horoskop čínský i náš. Každý z nich si trochu přiblížíme, každý jsme vyzkoušeli a všechny fungují. Proč:

Protože **můžeme mluvit o jídle sto let, a když nebudeme mluvit o jeho načasování, neřekneme nic.** Stejně jako tělo zhubne po každé dietě, v které vynecháme jednu ze 4 nutričních složek (bílovin, uhlohydrátů...) a ušetřímu mu trávení, tak stejně tak se tělo vždy uklidní, když mu dáme nějaký řád. Jakýkoli.

V tomto směru je jídlo náš výborný pomocník - manažer a organizátor. Nepouštějte se zbytečně do těch složitých - ukážeme je jen pro příklad - snažte se dodržet jakoukoli metodu, která bude fér vůči vašemu tělu a životu. Jakýkoli pořádek je lepší než chaos. A **každá bunka je voják, který čeká na náš pokyn.**

Jakkoli podivně některé systémy znějí, **jsou to osvědčené systémy našich předků.** A velmi často je používají a podle nich žijí a nadějí v nich hledají lidé nemocní. Připomenme si, že pro velké procento z nich (ani nám se nechte věřit že 80) nemá medicína řešení. Nebo že je používají ekologičtí farmáři, kteří mají zákaz používání antibiotik, GMO a chemických hnojiv a postřiků. A že tyto systémy nás učí vnímat, že jsme součástí vesmíru a cyklických zákonitostí a že jim podléhá i naše jídlo. Kterým z nich, to už se musíme rozhodnout sami. Klidně se můžeme následovat pokyny nákupních horeček na vánoční a velikonoční přejídání, nebo můžeme běhat po hypermarketech a místo kompasu používat slevové letáky. Je to na nás.



Tatvy

Tatvy jsou tzv. “duše živlů”, které jsou tyto:

- ✱ vzduch (wayu)
- ✱ ohen (tejas)
- ✱ země (prithiví)
- ✱ voda (ápas)
- ✱ praprostor (akáša).

Například na kalendáři který jsem dostali na semináři od půlnoci do 2 hodin ráno vládne beran a v jeho znamení se po cca 24 minutách vystřídají všechny živly. Na internetu existují přesné tatvické hodiny v aktuální podobě a i návody, co v kterém živlu dělat a čemu se vyhnout.

Třeba v **akaša** (praprostor) je v tomto systému nepříznivá tatva, v její vládě se doporučuje nejíst, nepít, nekojit, zřít se početí, neuzavírat sňatek, smlouvy, meditovat.

Naopak **prithivi** (země) je příznivá ve veškerém konání, uzavírání smluv, sňatků, nových předsevzetí, obchodů a odvykání zlovyků a především k jídlu.



Lunární kalendář

Podle lunárního kalendáře je zvěrokruh je rozdělen do čtyř trigonů v každé vládne jeden živel a jedna část plodu - například **LIST**: patří pod znamení **vody**. K vodě patří vodní znamení: ryby, rak a štír. Podle tohoto systému v těchto znameních ve včelstvu probíhá tvorba medu.

Zbývající živly jsou:

- ✱ teplo (plody a semena),
- ✱ světlo (květ)
- ✱ země (kořen)

Pracuje s termíny vzestupný, sestupný a siderický měsíc.

- ✱ Jakmile se Měsíc dostane do nejnižšího postavení své dráhy, stává se **vzestupným**. Tato doba je příznivá pro řez roubů a řízků. Ovoce sklizené v tomto období zůstane ve skladu dlouho svěží a stávnaté.
- ✱ Na své **sestupné** cestě výsadby rostlin dobře koření a rychle se propojují se svým novým stanovištěm. Pro listové rostliny je nejlepší zvolit listové dny (rak a štír).... Tzv. **Přízemí**, tedy když je měsíc při-Zemi, považovali předkové za **nevhodný den ke zpracování mléka a pečení chleba**.
- ✱ Příklad: od 15. do 17. února 2010 vládnou ryby, které ovlivňují chodidla, chůzi lymfatický systém. Je třeba doplňovat ztrátu tekutin. V “rybách” působí káva alkohol a cigarety mnohem intenzivněji.



Pět elementů

Makrobiotický cyklus pěti elementů sleduje transformaci energií v rámci živlů, které v tomto systému vládnou Zemi : **ohen, dřevo, kov, voda a země**. K nim přiřazuje jednotlivé orgány lidského těla, chutě, roční období, nálady, barvy, potíže, smysly a recepty.

Např **element Země** je vyskládán takto:

1. Orgány: žaludek, slezina slinivka
2. Chuť: sladká
3. Roční období: pozdní léto, odpoledne
4. Činnost: zrání
5. Světová strana: střed
6. Kuchynská příprava: vaření ve vodě, smažení
7. Obilnina: jáhly
8. Zelenina: dýně, mrkev, zelí, kapusta, řepa, tuřín, brokolice.
9. Mořská řasa: Arame
10. Nejíst: cukr, připálené, přesolené
11. Potíže: vzlykání, přejídání, nechutenství, obezita, zvracení, pálení žáhy (více www.ninestarki.cz)



Přirozené tělesné cykly

1. Denně potravu přijímáme (příjem: 12 - 20 hodin)
2. Část potravy zužitkujeme a absorbujeme (využití a asimilace: 20-04 hod)
3. Co nepotřebujeme vyloučíme (vylučování: 4 - 12 hod)

Během hodin kdy bdíme, přijímáme potravu - pokud ne zvyšuje se pocit hladu. Když spíme, asimilujeme to, co jsme snědli během dne. Po probuzení ráno míváme tzv. ranní dech a možná i povlak na jazyku - naše tělo se nachází uprostřed vylučovací fáze.

Vynecháme-li ráno snídani, vydržíme celé dopoledne protože tělo je ve vylučovací fázi - po 12 hodině už ale budeme cítit hlad, protože tělo vstoupilo do fáze přijímání potravy.

Většina lidí se ráno dobře nasnídá, porádně poobdvá a dobře povečeří, a spotřebuje na příjem potravy mnohem více času než na její vylučování.



Žebříček energie

Jeden z nejúspěšnějších světových konceptů kreativního a zdravého životního stylu - Sedona creative life centru - nabízí tento jednoduchý model jak během dne stupnovat sílu a umožnit tělu vyloučit odpadové energie.

RÁNO

Čerstvé ovoce a čerstvé ovocné šťávy

Čerstvá šťáva ze zeleniny a saláty

Dušená zelenina

Syrové ořechy a semena

Obiloviny, chleba brambory

Luštěniny

Maso drůbež, ryby, mléčné výrobky

VEČER



KUCHAŘ JAKO SUPRAKUCHAŘ



Rovnováha sodík/draslík

Sodík s draslíkem spolupůsobí při udržování osmotického tlaku mezi vnitrobuněčnými a mimobuněčnými tekutinami.

Sloučeniny **draslíku** převládají v bunkách svalů, měkkých tkání, orgánů a krévních cév.

Sodík se nachází především v krevní plazmě a tělních tekutinách. Čím vyváženější jsou, tím silnější jsou mechanismy vyrovnávání mezi nimi a tím vitálnější je organizmus.

Sodík a draslík **jsou nutričně antagonistické** - přebytek jednoho nich znamená porušení rovnováhy a poškození zdraví.

Organicky pěstované potraviny pojídané v syrovém stavu jsou bohaté na draslík a chudé na sodík.

Potraviny vypěstované pomocí umělých hnojiv mají obsah sodíku oproti draslíku naopak vyšší. Sůl, antibiotika a další léky způsobují oslabování nebo ničení aktivních mechanismů sodíku a jeho následné vtahování do buněk, což vede k vypuzování draslíku z jejich nitra. Bunka pak není schopná vstřebávat živiny ani vylučovat odpady a tak ustávají důležité funkce jak uvnitř bunky tak v mezibuněčných prostorách, kde se začne hromadit všemožný odpad. Nedostatek draslíku je jednou z příčin chronické únavy.

Draslík není jen důležitý nervový vodič, ale působí také jako katalyzátor mnoha tělesných enzymů. Je také důležitý pro přeměnu glukózy v glukocen v játrech.

Zdravá játra obsahují dvojnásobné množství draslíku než sodíku.



Enzymy - pracovní síla těla

Ovoce a zelenina jsou nejzdravější, když se jedí syrové. Při vaření se nejen zrácejí některé ze životadárných živin, vitaminů a minerálů, ale **vysoká teplota zničí všechny pro život nezbytné enzymy**.

Enzymy jsou základní katalyzátory všech chemických reakcí v těle - **trávení, imunity a všech ostatních metabolických a regenerativních procesů**. Je to pracovní síla těla, která se stará o každý biochemický a fyziologický proces. Na nich závisí, že můžeme chodit, mluvit, dýchat, trávit jídlo a vůbec žít. Pro dobré zdraví a silnou imunitu je třeba, aby enzymů bylo hodně a aby byly živé.

Druhy:

- 1.**Metabolické**: enzymy činné v látkové výměně se vyskytují přirozeně v těle a působí jako katalyzátory všech tělních funkcí - jídla, dýchání, regulace metabolismu atd.
- 2.**Trávicí**: tvoří se v těle. Starají se o rozkládání potravy a metabolizování a vstřebávání všech živin. Když je slinivka slabá a není schopna vylučovat dostatek molekul enzymů, začne brát jiným orgánům životně důležité metabolické enzymy a přetvářej je na trávicí. Jste unaveni.
- 3.**Potravinové**: napomáhají trávení a přijímáme je v jídle - syrové jídlo, ovoce zelenina ořechy a zejména naklíčená semena



Suprapotraviny

Suprapotraviny jsou nejmocnějšími a nejvýživnějšími potravinami této planety, a nemají přitom žádné kalorie, žádné špatné tuky ani škodlivé látky. Jsou tak generátory jakéhokoli druhu přeměny směrem ke štíhlejšímu a zdravějšímu já.

Působí při prevenci nemoci, posilování orgánů, výživě buněk a udržování těla v dobré kondici, správné váza a nadprůměrné pohodě.

Druhy:

1. Zelené
2. Včelí ultraviny - mimořádné ozdravné účinky mají vedlejší včelí produkty, v zásadě všechbo, co včely vyrábějí. Obsahují mateří kašičku, včelí pyl a propolis
3. Bylinné ultraviny astragalus, kopřiva, aloe vera, sibiřský ženšen
4. Mořská zelenina
5. Listové suprapotraviny



Suprapotraviny - mořské řasy

Mořské řasy byly první formou života na zeměkouli a jejich síla je nesmírná.

Poskytují všechny základní vitaminy, minerály, aminokyseliny, enzymy a proteiny. Je to nejvydatnější zdroj výživy, jaký vůbec existuje. Skutečná síla řas spočívá v jejich výborné stravitelnosti. Existuje 30 tisíc druhů řas z nich :

1. divoké modrozelené řasy: “*zázračná suprapotravina*” kromě vitaminů, minerálů a aminokyselin obsahuje živé enzymy a bílkoviny (60% proteinů a ucelenější skladbu aminokyselin, než má maso nebo sojové boby)) a také je nejlepším zdrojem beta-karotenu, vitaminu B a chlorofylu. Může vám zbystřit myšlení a zlepšit paměť.(oddálení alzheimera)
2. spirulina: uměle pěstovaná řasa s jedním z nejhojnějších obsahů bílkovin ze všech přírodních potravin - (60-70%, maso 25%). Dokáže regulovat hladinu cukru v krvi a neukojitelné chuti.
3. chlorella: “*krotitel cholesterolu*”. Řasa rostoucí ve sladkých vodách. Kromě živin a bílkovin obsahuje vitamin B12, zinek, železo, chlorofyl a esenciální mastné kyseliny. Posiluje imunitu a zamezuje tvrdnutí tepen.



Zelené suprapotraviny

Mají nejvodnější složení snadno stravitelných živin, složek spalujících tuky, vitaminů a minerálů pro ochranu a ozdravení vašeho těla. Obsahují i esenciální mastné kyseliny, prospěšné bakterie, které pomáhají v práci zažívacímu systému a chrání před chorobami.

1. vojtěška: obsahuje všechny známé vitaminy (4x více vitaminu C než citrusové plody) a minerály (vápníku více než mléko), k tomu navíc enzymy, tytoestrogen, aminokyseliny a chlorofyl. Pomáhá pročistění a posílení jater, hubnutí, čistí krev, zlepšuje trávení.
2. hluchý zelený oves: obsahují v podstatě všechny živiny potřebné pro lidské tělo kromě vitaminu D. Mají tolik bílkovin jako maso a jedenáctkrát více vápníku než kravské mléko, pětkrát více železa než špenát a sedmkrát více vitaminu C než pomerančový džus. Pomáhají chránit před znečišťujícími látkami z ovzduší, radiací, rakovinou, vředům a trávicím problémům.
3. žitnák: výtečný zdroj vápníku, železa, hořčíku, draslíku, fosforu a zinku - "nejvydatnější zdroj živin, jaký člověk zná". regeneruje endokrinní systém, posiluje imunitu, má očistné účinky.
4. výhonky z ječmene: podobné účinky jako oves a žito. Je třeba je naklíčit a lisovat z nich šťávu, event. Jsou k dostání ve zdravých výživách v podobě kapslí, prášku nebo nápojů.



Včelí suprapotraviny

1. Mateří kašička: včelí královna je z ni téměř výhradně živa a dožívá se zhruba 40x vyššího věku než ostatní včely. Obsahuje antibiotikum se skoro čtvrtinovou účinností penicilínu ale bez jeho vedlejších účinků. Zamezuje růstu bakterií, které psobí defekty žaludeční sliznice. Dobrý je na početí pro ženy.
2. Včelí pyl - krém krémů: Je jedním z nejlepších přírodních léků, které kolem sebe máme. Proti alergiím - senné rýmě a zánětům velejších dutin nosních, chornickýcm infekcím, zvětšení prostaty a nedostatkům ve výživ ě.
3. Propolis - přírodní antibiotikum: lepkavý materiál z pupenů a kůry hlavně topolů a jedlí - používají ho především k pokrytí zadní strany úlu za účelem sterilizace. Každý předátor je jimi uštípán k smrti a obalen voskem aby se zabránilo rozkladu. Propolis zamezuje rozmnožování bakterií v organismu a posiluje tak umunitní systém. Také podporuje nebytné prospěšné bakterie. Pomáhá při akné, kožních problémech, na zhnisané rány a dokonce i proti artritidě, má protiplísňové antiseptické a protizánětlivé vlastnosti.
4. Med - obličejová maska dvakrát týdne 30 minut.



Bylinné suprapotraviny

1. **Kopřiva** - ví jak na střeva: šálek teplé vody a po něm šálek kopřivového čaje. Pročišťuje játra a pomáhá udržet infekce na uzdě. An jaře mladé kopřivové listí - vitaminy a minerály. Kuchynská úrava stejná jako u špenátu. Nebo přidat do lasátů- spařenou. (prostata 2-3 šálky denně)
2. **Aloe vera** - úleva zažívání - při nadýmání a plynatosti - jedna polévková lžíce denně.
3. **Sibiřský ženšen** - pán stresu - omlazující bylina která vyživuje unavenou krev a pomáhá tělu zvládat stres. Po nemoci nebo operačním zákroku.)leva problémů z posunu času při dálkových letech (jet lag).
4. **Echinacea** - hybatel lymfy - lymfa proudí tělem spolu s krví a vyplavuje z něj toxické látky. Dobrá i proti nachlazením
5. **Astragalus** (kozinec blanitý) - tonikum pro tebelesnou energii - všeobecný posilovač imunity neuvěřitelně zlepšuje trávení. Proti nachlazení a chřipce i při boji s nadváhou a vyčerpaností. (více na: www.001shop.cz, prozdravi.cz)



Suprapotraviny - mořská zelenina

V Británii už se v chladicích boxech prodávají “křupavé mořské řasy”. V Orientu a na dálném východě se jí již tisíce let a jsou překvapivě chutné. Obsahují více minerálů než jakýkoli jiný potravinový zdroj. Mohou v sobě mít až desetkrát víc vápníku než mléko a **sedmkrát více železa než hovězí maso**.

Existují tři typy podle toho, jak moc byly vystaveny působení světla.

1. **Hnědé** - snadno k sehnání ve zdravých výživách v obchodech s japonskými a jinými orientálními potravinami jako wakame (v miso), kombu a arame.
2. **Červené** - jídlo - duše i vločky.
3. **Zelené** - nori k balení sushi rolek. Nebo hijiki.
4. Existuje i **kelp** - sušená mletá chaluha bublintka v prášku či tabletkách.

Prodávají se sušené čili namočit aby změkly. Ochucené do všech jídel. Příklad:
Dobré přidávat při vaření luštěnin - nedostaví se nadýmání



Suprapotraviny - listové

Obrovský výživný přínos. Národy, které se živí stravou bohatou na zelenou listovou zeleninu jsou vystaveny mnohem menšímu riziku srdečních chorob a rakoviny.

1. čekanka,
2. hlávkový salát,
3. hořčičná nat,
4. kapustka,
5. kedlubna,
6. arugula roketa - collard - špenát,
7. naklíčená semena brokolice,
8. pampeličškové listy,
9. petrželka,
10. řepa burák, řepná nat,
11. řeřicha,
12. špenát



KUCHAŘ JAKO MANAŽER

Esencí kuchařiny je čas

S časem kvalita potravin a jídla klesá, ale i roste.

Problém **fast foodu není v ceně, receptech nebo surovinách**. Kuřata v KFC jsou nejčerstvější na světě, omáčky z MacDonalds se chutově vyrovnají francouzským. Rozdíl je v esenci kuchařiny a tou je čas. Mac Donald nebo KFC musí připravit systém “vaření” tak, aby ve stejnou dobu brigádník vyndal zmražený burger a hranolky, housku která je rozříznutá, nakrájený salát a rajče, natočil zmrzlinu, džus nebo kávu. **Všechny potraviny jsou připraveny o svůj vlastní životní rytmus**. Stejně tak si bohužel musí počínat i většina hospodyněk nemluvě o většině hromadného stravování obecně.

Pokud si host objedná polévku s naklíčeným ječmenem, rybí maso s pickels, banán obalený v medu a ořeších a k pití šťávu z mrkve, zázvovu, jogurtu a máty, tak pracuje s komponenty, kdy jeden z nich měl cestu na talíř dlouhou 20 hodin, další 12 hodin, další 20 minut poslední ne delší než 5 minut.

A k tomu přičtíme, že kuchař musí vědět kde a kdy se dojí mléko na čerstvý biojogurt, jak a kdy a u koho jej objednat, stejně jako si u nás musí objednat sklizen ořechů, mrkve a ječmene ještě než se zasijí na pole. Z tohoto důvodu je jasné, že skutečně kvalitní živé jídlo může připravit jen “žena v domácnosti” nebo profesionální kuchyně.

Kuchař budoucnosti je ten, který dokáže čas nechat pracovat pro sebe.



KUCHAŘ ZAHRADNÍKEM

Následující slidy obsahují informace, které jsou obecně známé a které dosud bývají s tradiční gastronomií neslučitelné. Zbytečně. Obsahují marketingové a PR prvky, které jsou nesený myšlenkou: “nemůžeš-li revoluci potlačit, postat se jí do čela.

A dělají z restaurací místo, v kterém se mohou najíst I kuchaři a jejich děti. A rodiny v našich restauracích jsou to, co je jejich budoucností.

Pokud budeme vědět jak, nemusí být složité rodiče přesvědčit že to jsou právě restaurace, které jsou schopny jejich dětem nabídnout to, co by si sami doma neuvařili.



Výhonky

Obsahují vysokou koncentraci antioxidačních živin, jež **napravují škody způsobené volnými radikály**. Klíčky a výhonky jsou rovněž nabitě vitaminy, bílkovinami, enzymy a vlákninou

Obsahují nukleonové kyseliny RNA a DNA což jsou významná činidla proti stárnutí a ty se vyskytují pouze v živých buňkách.

Každé klíčící semeno má v sobě výživnou energii potřebnou pro růst celé zdravé rostliny.

Klíčící semínko je **předtrávené** - usnadní nám stravitelnost a vstřebání živin

Konečným výsledkem klíčení je **suprapotravina** s fantastickým obsahem **proteinů s vlákninou, vitaminů, minerálů se stopovými prvky a enzymů**.



Malá dynama

Zrno je pokladnice latentní energie v podobě proteinů, tuků, sacharidů, vitaminů a minerálů. Jakmile je namočíme do vody, začnou se s ním dít pozoruhodné věci.

Dosud dřímající **enzymy se stanou aktivními a začnou rozkládat uložený škrob na jednoduché cukry jako je glukóza a fruktoza, štěpí proteiny s dlouhými řetězci na volné aminokyseliny a mění nasycené tuky na volné mastné kyseliny.**

Aktivita enzymů v rostlinách není nikdy tak intenzivní jako v raném stádiu klíčení. Hladiny proteinů s klíčením také rostou, klíčením se uvolňují i minerály jako jsou vápník, zinek a železo z hrachu a fazolí.

Rovněž obsah vitaminů se v klíčících semenech neuvěřitelně zvyšuje. Například **obsah vitaminu B2 v ovsu se začátkem klíčení zvyšuje téměř o 1300 % a než vyrostou první malé lístky dokonce o 2000%.** Obsah vitaminu C naroste v sojových bobech během pěti dnů klíčení pětikrát. Pouhá jedna lžice zaručí tělu poloviční nutnou dávku vitaminu C na den. V naklíčené pšenici obsah vitaminů vzrůstá šestkrát.

Proti semenům, z kterých vzešly, mají výhonky mnohem větší **nutriční účinnost** neboli nutriční hodnotu. V **jednotce hmotnosti poskytují více živin než jakékoli známé potraviny.**

Klíčení

1.	Cizrna -	6 -12 hodin namáčet, 3 lžíce suroviny, 3/4 šálku výnos
2.	Čočka -	48 -72 hodin, 1 šálek, 3-4 šálky
3.	Fazole mungo -	8 -10 hodin, 1 šálek, 3-4 šálky
4.	Hořčice -	4 - 6 hodin, 1 lžíce, 1 šálek
5.	Hrách zelený-	10 - 12 hodin, 1 šálek, 2 šálky
6.	Ječmen -	8 -10 hodin, 1/2 šálku, 1 šálek
7.	Ořechy	8 -12 hodin, 1 šálek, 1 1/2 šálek
8.	Oves	8 -10 hodin - 1 šálek, 2 šálky
9.	Pískavice(řecké seno)	4 -6 hodin, 1 šálek, 2-3 šálky
10.	Pohanka -	4 - 6 hodin, 1 šálek, 2-3 šálky
11.	Pšenice	10 -12 hodin, 1 šálek, 2 1/2 šálku
12.	Ředkvička	4 - 6 hodin, 1 lžíce, 1 šálek
13.	Řeřicha	4 - 6 hodin, 1 lžíce, 1 1/5 šálku
14.	Sezam	dtto
15.	Slunečnice -	6 - 8 hodin, 1 šálek, 1 1/2 šálku
16.	Vojtěška -	4 - 6 hodin, 3 lžíce , 3 šálky
17.	Žito -	8 -10 hodin, 1 šálek, 2 1/2 šálku



Fermentace

Fermentované potraviny (obiloviny a šťávy, ořechové a semenné sýry, tempeh..) jsou vlastně “**předtrávené**”, a proto jejich zpracování vyžaduje od trávicího ústrojí menší úsilí.

Mléčná kyselina v nich obsažená podporuje vznik prospěšných střevních bakterií (*Acidophilus*), které ničí své škodlivější příbuzné (*Escherichia coli*) a zlepšuje trávení a asimilaci.

Denní jídelníček může s úspěchem obsahovat až 50-75% přirozeně fermentovaných syrových potravin.

U nás je nejběžnější forma fermentace **kvašení**. Kromě zelí můžeme kvasit bílou ředkev, mrkev, jablka - vlastně cokoli.

Makrobiotici znají i termín “krátkodobé pickels” to je například ředkev daikon nastrohaná a zalitá sojovou omáčkou a podávaná jako příloha například k rybě.

Metoda zůstává staletí stejná - jemně nakrouháme zelí či jinou zeleninu, přidáme kmín či nepřidáme, posolíme či zalijeme sojovou omáčkou nebo tamari, zatížíme a necháme na teplém místě tak dlouho, dokud se kyselina mléčná neuvolní.



Sladkoví

Tělo potřebuje cukr, ale ne třtinový, kukuřičný nebo z cukrové řepy.

Potřebuje přírodní cukr a jenom ten může plně využít - **cukr obsažený v zelenině, ovocných plodech a medu.**

Vitaminy, minerály v živém, nikoli teplem zpracovaném medu, jsou přesně to, co potřebujeme.

Fruktoza je sladší než řepný cukr a stejné sladkosti pokrmů dosáhneme s polovinou kalorií.

Pro lidské tělo jsou užitečné jen cukry přírodní, které jsou obsaženy v syrovém ovoci a přirozeném medu, v **datlích, fíkách, rozinkách.**

Čerstvé (živé) šťávy

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.

O mrkvové šťávě se říká, že se jí nelze předávkovat a existují kliniky, které doporučují až několikátýdenní diety, které mrkvovou šťávou nahrazují vodu a to v objemu až 2 litrů denně. Karoten se pro svou zlatavou barvu extrahuje do “samoopalujících” pilulek, tato naoranžovělá barva pleti po větším objemu pití šťávy není ze zdravotního hlediska na škodu. V kombinaci s okurkou, celerem, petrželí, zelím špenátem - vlastně jakoukoli čerstvou zeleninou - je mrkvová šťáva vždy tím chutným spojovacím médiem.

Výborným životabudičem je živá šťáva z červené řepy, černé ředkve, brutnáku, rebarbory, kopřiv, pampelišek.

Kombinace s jablky, citrusy, banány, medem, zázvorem či jogurtem - jak známe z “fresh juice” baru jsou nevyčerpatelné. Pamatujme si že **zelenina tělo buduje a ovoce ho čistí**. Neměly by být tedy míchány, ale ve srovnání s výživovými zvěrstvy kterých se na svých tělech dopouštíme je fresh pomeranč/karotka nutričním balzámem.

Čerstvé šťávy jsou vhodné také jako náhrada vývarů, základ salátových zálivek, čerstvých polévek, dezertů a zmrzlin...

Nezapomínejme že každý argument jak zůstat u bifteku a knedlíků je dobrý a najde se dost tzv. normativních názorů, které jsou zásadně proti pití šťáv. Argument je vždy nasnadě - nejlepší laboratoří je naše tělo.

Recepty

1. Emergency menu: *Jak postupovat v případě, že dojde k dlouhodobému výpadku elektrického proudu*
2. Snídanové menu: *různé dietetické směry a lokální produkty (projekt pro Mood a Buddha Bar)*
3. Nápojové menu: *(projekt Inter Continental a National Geographic).*

Pro případ přerušení přísunu elektřiny

Následující seznam receptů je jakýmsi dlouhodobým balíčkem první pomoci. Pečlivě prozkoumejte suroviny do následujících receptur, spočítejte kolik členů má vaše komunita (domácnost, restaurace, hotel) a prostudujte seznam farem a jejich sezonnost a začněte připravovat seznam.

3 měsíční zásoba základních živin je minimum, půl roku do další sklizně (než si zasejete a vypěstujete a sklídíte sami) optimální.

Z hlediska **nástrojů** stačí miska, struhadlo, mlýnek, plata na sušení, nůž a škrabka, pokud nemáte vrtanou studnu tak nádoby na dešťovou vodu nebo plachty na rosu.

Ze **surovin** bio obilí, fazole mungo, čočka hnědá, cizrna, rýže (vše ke klíčení nebo setí, takže nejlépe bio),

Semínka - vojtěška, řeřicha, slunečnice, dýně, sezam, len, hořčice

Ovoce a zelenina: jablka, česnek, cibule, dýně, mrkev, celer, petržel, červená řepa, ředkve ... zeleninu neskladujte dohromady s ovocem a raději než v bedýnkách na velkých hromadách, zajištěných před mrazem. Přebírat.

Suché a konzervované potraviny: sušená zelenina, bylinky, ovoce (švestky, merunky, borůvky, brusinky, jablka, hrušky, třešně... marmelády, šťávy, sirupy. Nejlepší antioxidant je rakytník. Roční expiraci také mají všechny ty seitany, tempehy, tofu, robi masa... ale musí se chladit, takže jen v případě, že máte generátor a dost nafty.



Nutné zásoby

Olej: za studena lisovaný olivový, dýnový, slunečnicový... a **ořechy** všech druhů vč. kokosu, **sušené olivy**

Ke slazení: hrozinky, datle, fíky, med, slad rýžový a ječmenný, javorový sirup, suché plody

Ochucovadla: ocet, hořčice, koření, chilli, tamari, sojová omáčka, miso pasta, sůl

Pití: bylinkové čaje I macerované (zastudena louhované přes noc), šťávy, sirupy. Studny si zajistěte kopané, ne vrtané.

Suprapotraviny: (str. 281-4): výhonky, mořské I sladkovodní řasy, včelí produkty, bylinky, vitaminy, minerály

(na konci repčetů najdete seznam farem a obchodů, kde je možné tyto suroviny obstarat a jejich sezonnost)

Špaldový celozrnný kváskový chléb

- * 1,7 kg celozrnné mouky (špaldové, pšeničná. Žitná v kombinaci s pšeničnou)
- * 30 g soli
- * 0.99 g kvásku
- * 0,92 g voda s mlékem

Kvásek: nový kvásek se zakládá takto: smícháme mouku s vodou v poměru 1/3 vody na 2/3 mouky, necháme nakvasit na teplém místě v pokojové teplotě (22 stupňů). Každý den polovičku vyhodíme a nahradíme novou směsí vody a mouky ve stejném poměru. To se opakuje po 4 dny. 5 den je hotový. Pak už se jen doplňuje a je stále k dispozici pro další pečení..

Chléb: smícháme mouku, kvásek, sůl a vodu s mlékem a necháme kynout

Vytvarujeme chléb a znovu necháme kynout asi půl hodiny

Potřeme vodou a nařízeneme

Pečeme 20 - 25 minut v troubě rozpálené na 220 stupňů, pak dalších 50 až 60 minut v troubě 180 až 190 stupňů.

(vzhledem k tomu, že pracujete jen s vodou, moukou (solí a kmínem) a teplotou, bude trvat minimálně 6 pečení, než to dostanete “do ruky”. Pak je to ale doživotí, komu se to jednou povedlo, už bude navždy chtít, aby se někde v jeho dosahu “děl” chléb. Je možné pak do něj sypat cokoli, ale je to vůči němu nevhodné. A jak známo, chleba se nelze přejíst. I kdyby měl být jen s povidly nebo se solí.



Nepečený chléb

Essenský nepečený chléb

Základní přísadou je celozrnná pšenice nebo žito namočené na 15 hodin do vody a ponechané po 2-3 dny v klidu, aby klíčilo. Cílem je dosáhnout takové hustoty těsta, aby se dalo válet a nelámalo se. Naklíčené zrní je už dostatečně vlhké, ale je možné přidat trochu vody nebo oleje.

Vyklíčené obilí pomelte v mixéru (nebo na mlýnku). Přidejte špetku oleje a utvořte kouli. Položte ji na prkénko a posypte pšeničnými klíčky, aby se nepřilepovalo. Válečkem poprášeným pšeničnými klíčky vyválejte těsto na stejnou tloušťku jako na přípravu sušenek. Nechte chléb “péct” na teplém místě asi 6 - 12 hodin. Když polovina této doby uplynula, těsto obraťte obracečkou na palačinky.

Příchutě:

Přidejte půl šálku mleté míchané zeleniny (mrkev, celer, cibule, paprika, petržel, řeřicha)

Nebo přidejte lžíci semen (sezam, mák, kmín)

Možno přidat i sušené bylinky, výborné jsou sušené olivy, česnek nebo rajčata.

Na první ochutnání je tvrdý, ale je věčný a nekonečně výživný (enzymatický a sladký). Lze na něj namazat nebo nalít cokoli a je možné jej mít stále u sebe. Nezapomínejme že římská vojska dobyla svět s torničkami egyptského obilí za pasem a gladiátorům se před vstupem do arény podávala naklíčená špalda.



Nepečené placky

Italské:

27% Lněného semínka, 27% para ořechů, Sušená rajčata, Bazalka, Čerstvá mrkev, Namočená pohanka, Čerstvá cibule, Provensálské koření, Sůl

Přes noc se namočí len a pohanka, ořechy se rozmixují, mrkev najemno postrouha, cibule nadrobno.

Vše se smíchá a dělá se placka - stěrkou na igelitu, protože směs velmi lepí. Pak se nakrájí na nějaké tvary (čtverce, obdélníky, oválky) a nechá se sušit na sítu cca 24 hodin s jedním obrácením.

Lněné krekry:

100 g len, 100 g sezam namáčíme dva dny. 150 g slunečnicových semen 1 den máčíme a druhý den necháme v sítu naklíčit. 3. den slunečnici rozmixujeme, přidáme česnek, majoránku, kmín, sůl, len a sezam a opět vytvarujeme placky 3 mm tlusté a necháme sušit dle potřeby.

Domácí jogurt a tvaroh

Jogurt nebo jogurtové mléko a tvaroh jsou zakysané, tedy “předtrávené” a lze je doma připravit z jakéhokoli druhu mléka, tedy nejen kravského. Stačí mléko, trocha jogurtu nebo jogurtová kultura, kousek tvarohu, jakékoli (čerstvé, nepasterované) mléko a teplé místo.

Jogurt: Mléko zahřejte na 37- 40 stupňů (velký hrnec s vodou a v něm menší s mlékem), (nebo vezměte přímo nadojené) pokud máte, vmíchejte sušené mléko (600 g na 10 l mléka)

Během zahřívání namíchejte jogurtovou kulturu, eventuelně přidejte jen kousek jogurtu

Udržujte na teplém místě 6 -12 hodin

(tip: Ricotta je výborný sýr, stejně jako mozzarella, ale nemáme na něj klima. Pokud ovšem necháte jogurt překapat přes noc přes plátno, dostanete nejjemnější krémový sýr na světě, který můžete osladit nebo okořenit podle vlastní chuti. V době nouze bohatě nahradí máslo a stane se stejně jako jogurt základem zálivek a ochucovadel.)

Tvaroh: pokud nemáte tvarohovou kulturu, vytlačte z tvarohovou syrovátku (cca 1dcl na 2 litry mléka) , zahřejeme na 22 stupňů a necháme cca 16 hodin a pak ještě 4-5 hodin odkapáváme v sítku nebo pytlíku.

(tip: Pokud se nedostanete k mléku, je možné stejného cíle dosáhnout namočením čehokoli (mandle, ořechy, zrníčka) a rozemletím nebo rozmixováním. S medem a skořicí je to jedna

básen, s chilli a česnekem druhá.)

Syřidlo: Podle legendy to bylo poprvé v Persii, kde vzali žaludek telete a nalili do něho mléko. Trávicí enzymy žaludku rozštěpili kasein od syrovátky. Bačové říkají syřidlu “glaga”, což jsou ony žaludkové macerované enzymy. Pokud nemáme - stačí ocet nebo citron a zahřát na 24 stupňů. Eventuelně si natrháme “Svízel syřišťový” - onu lepkavou bylinu jejíž dlouhé



Saláty

Špenátový salát (je možné použít i spařené kopřivy, divoký česnek, pampelišku...)

Velký svazek špenátových listů s odstraněnými stvoly, 2 hrsti hub se zavřenými klouboučky nakrájených na tenké plátky, několik červených řekviček nakrájených na plátky, 3 jarní cibulky, hrst ořechů nebo slunečnicová semena

Velmi jemně nakrájíme špenát a smícháme s dalšími přísadami. Protřepeme s lehkým francouzským dresingem s česnekem.

Salát 4 chutí (sladké, kyselé, slané a hořké)

Velký svazek řeřichy bez velkých lodyh, 6-8 malých ředkviček na osminky, 3-4 celery nadrobno, nasekané ořechy

Dressing: 4 lžíce olivového oleje, 1 lžíce citronové šťávy, 2 lžíce tamari, 1 lžička medu, mletý pepř, případně mletá cibule

Divoký cikánský salát:

Je třeba listy otrhávat ze stonků a ochutnávat zda je jeho chuť mírná nebo dominantní a podle toho sestavit salát. Pampelišky, štovík, ptačinec, merlík, polníček, česnáček lékařský, hořčice, řeřicha, tymián, bergamot, kerblík, bazalka, libeček... Smíchat s trochou (citrusového) ovoce a rakytníkovým, citrusovým nebo jogurtovým dresingem.

Zimní salát:

2 šálky strouhané mrkve, 1/2 šálku jemně strouhané červené řepy, po 1/2 šálcích vodnice, pastináku, topinamburu, kedlubny, brambory, bílé ředkve, rozinky, cibule na kostičky muškátový oříšek

Promíchat a přelít dresingem z majonézy, jogurtu nebo fermentovaných semínek a posypat muškátovým oříškem, který velmi zahřívá. Výsledkem je vydatné hlavní jídlo.



Záchranné polévky

Litevská “Šaltibarščiai”

1 litr domácího jogurtového mléka, 1 nastrouhaná červená řepa, 1 salátová okurka, 1 žloutek, mladá cibulka, čerstvý kopr, sůl.

Okurku nakrájíme na kostičky vmícháme do jogurtu s řepou, cibulkou a koprem, osolíme a vmícháme žloutek.

Španělské “Gaspacho”

(Snižuje hladinu “špatného” cholesterolu LDL, a naopak zvyšuje hladinu “potřebného” HDL cholesterolu.)

Hrubě nakrájená (červená) cibule, 2 stroužky česneku, 1 lžíce octa, 2 lžíce oleje, sůl, hrubě mletý pepř, byliny (bazalka, petržel, oregano, tymián..), čerstvá rajčata, salátová okurka, papriky a event. chlebové dropty na zahuštění.

Kromě papriky a okurky vše rozmixujte a nalijte na talíř, a posypejte kostečkami.

Ruský vařený “Boršč”: (organická sodíková bomba)

2 šálky červené řepy, 3 stroužky česneku, 2 šálky zelí, citronová šťáva, 1 šálek mrkve, ocet, 1 celer, olivový olej, cibule.

Zeleninu podusíme a vaříme do “křupkava” ochutíme česnekem a kořením a přidáme petrželku.

Japonská “Miso”: (enzymatický životabudič)

nesmí se vařit, jen “táhnout”. Miso pasta se rozmíchá v šálku teplé vody a nalije se do horké vody. Máme-li dashi (sušený rybí vývar) ok, jestli ne stačí přidat mořskou řasu Wakame, (předvařená se také nemusí vařit) a pokud máme, přidáme tofu.



Čerstvé nápoje

Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy jsou samostatný vědní obor, ale pro nás teď stačí vědět, že na 1 a 1/2 litru šťávy (3 dcl pro každého člena 4 členné rodiny) denně potřebujeme na rok cca 750 kg mrkve, 30 středních hlávek zelí, 120 kg celeru, 120 kg petržele, 70 kg červené řepy, 36 kg černé ředkve a 36 kg bílé. Jablek přibližně 300 kg.

Šťávami, které extrahujete z čerstvých syrových plodů a zeleniny, můžete opatřit všechny bunky a tkáně svého těla lehce stravitelnými a vstřebatelnými prvky a enzymy z potravin, které potřebují.

Odstranění vlákniny při vytlačování šťáv umožní jejich velmi rychlé, většinou několik minut trvající vstřebání a srávení.

Například celer vzhledem k vysokému obsahu chloridu sodného, je naší nejlepší potravou za extrémních veder. Sníst celý celer vyžaduje však tak náročné trávení, že dříve zapadne slunce, než se dostaví jeho účinek.

Prakticky celou škálu minerálů a solí, které tělo potřebuje, obsahuje tzv. draslíková směs. Dr. Normana Walkera. Skládá se z mrkve, celeru, petržele a špenátu.

Šťávy ze všech ruhů rybízu zase povzbuzují sekreci žláz.

Okurková šťáva je zase nejlepším přírodním diuretikem (močopudná).

Merunková šťáva ze 3 plodů merunky je nejlepším pramenem železa k tvorbě červených krvinek...



Dipy a zálivky a dresingy

Dipy neboli omáčky k namáčenou jsou skvělým doplňkem pokrmů z kousků zeleniny nebo se dávají do středu miskových salátů. Některé jsou natolik husté, že se podávají jako pomazánky s tenkými plátky essenského chleba.

Francouzský dresing:

Olej (náhrada avokádo), 3/4 šálku oleje, 1/4 šálku citronové šťávy nebo jablečného octa, 1 lžička celozrnné hořice, 2 lžičky medu, zeleninový bujon nebo soya, pepř (chili), možné i rozetřený stroužek česneku

Kořeněný jogurtový dresing:

1 šálek jogurtu, 2 lžíce oleje, 1 lžíce jablečného octa, 1 lžička tamari, 1 lžička jemně rozemleté cibule, 1/2 stroužku česneku, 2 lžíce medu, špetka chili, kopru, petržel, tymián, šalvěj - celerová semínka.

Posýpky:

Posýpkou se vylepší jakýkoli salát. Je možné je rovnou posypat nebo je podávat zvlášť.

Slunečnicová, celerová, maková, kmínová a koprová semena - čistá nebo opražená. Hořčice a řeřicha. Pšeničné klíčky, mleté ořechy, čerstvé byliny, posekaná pšeničná tráva.



Humous, majonéza, dresing

Humous:

1 šálek naklíčené cizrny, šťáva z jednoho citronu, 2 lžíce pomerančové šťávy, 1 stroužek česneku, 1 lžíce rozmixovaných sezamových semínek (pasta tahini), pažitka, bujon nebo soya.

Italské pesto:

1 šálek piniových jader nebo pistácií, hrst čerstvé bazalky, trocha petržele nebo oregana, 1/2 šálku olivového oleje, 1/2 stroužku lisovaného česneku, trocha strouhaného prmezánu.

Rozmixujte (rozemelte) ořechy a postupně přidávejte olej. Nakonec lehce přimíchejte bylinky, česnek a sýr.

Domácí majonéza:

2 vaječné žloutky, 2 lžíce citronu nebo jabl. octa, 1 lžička horčičného prášku, semínek nebo hořčice, 1 lžička medu, pepř a zeleninový bujon, 2,5 dcl olje (olivový, slunečnicový)

Dresing ze slunečnicových a sezamových semen:

1/P2 šálku slunečnicových semen přes noc namočených, 1/4 šálku sezamových semínek, šťáva z 1 citronu, 1 lžička tamari, bazalka nebo šlavěj, trochu sojové omáčky nebo miso pasty. Vše rožemeleme nebo rozmixujeme.

Tradiční vaření

Čočkový prejt:

250 g čočky, 150 g jáhel, česnek, pepř, majoránka, cibulka, 60 g sádla

Namočenou čočku uvařte na polo, přidejte přebrané a dvakrát spařené jáhly a dovařte do měkka. Pak odstavte a přidejte koření, sekanou cibulku, omastek, promíchejte a pak zapečte v pekáčku ve vyhřáté troubě. Možno podávat jako hlavní pokrm nebo s pečeným masem jako přílohu.

Zajíc na černo:

Zajíc, kořenová zelenina, 1 cibule, sůl divoké koření (celý pepř, nové koření, bobkový list), 60 g slaniny, karamel z 5 kostek cukru nebo slad, 2 lžíce ostružinové marmelády, citronová šťáva, 1 lžíce sádla, 2 lžíce mouky

Oprané a všech blan zbavené maso rozdělte na malé kousky. Na rozpuštěném tuku do zlatova orestujte cibuli, kořenovou zeleninu, slaninu a koření, vložte kousky masa, orestujte a podlijte vodou a duste do měkka. Maso vyjměte a do šťávy přidejte karamel nebo slad, marmeládu a podle potřeby přikyselte a dosladte.

Bejlík:

250 g husích prsou, 60 g husího sádla, 1 cibule, zázvor a česnek. Večer před pečením propláchnutá prsa protáhněte kousky zázvoru a česneku. Nejprve na sádle orestujte jemně krájenou cibulku a vložte na ni osolená husí prsa, která za stálého podlévání duste do měkka.

Sladkosti

Kakaové kuličky: (když dojde čokoláda)

100 g datlí, 100 g rozinek, 10 g kakaového prášku, 20 g kakaového másla. Datle s rozinkami rozemelte, přidejte kakao a rozpuštěné kakaové máslo

Ořechové kuličky:

100 g vypeckovaných datlí, 60 g kešu, 10 g kakaového másla

Salát ze sušeného ovoce:

Po jedné hrsti švestek, sušených meruněk, fíků a rozinek, 1/2 šálku (piniových) oříšků 1 lžíce rakytníkové šťávy a 2 šálky vody.

Obdobou je kořeněný salát do kterého se přidává kandovaný zázvor nebo pomeranč a citron, několik kuliček nového koření nebo jalovce, 2 kousky skořice a 1/2 lžičky jemně nastrohaného muškátového oříšku, med na oslazení.

Korpus pro koláč:

1 šálek mandlí, 1 šálek datlí, 3 lžíce medu, voda dle potřeby

Rozemelte datle a mandle co nejjemněji a přidejte med a tolik vody, aby se směs dobře spojila. Vtlačte směs do dortové formy - jako obměnu lze přidat 3 lžíce strouhaného kokosu, okořenit mletou skořicí a novým kořením.

Nejjednodušší náplní je na plátky nakrájené nebo posekané ovoce - švestky, broskve, jablka, polité trochou citronové šťávy, pokapané medem a poprášené skořicí.



ceny

1. Esejský chléb s olivami
2. Dýnová polévka
3. Mrkvové máslo
4. Gomasjo
5. Francouzský dresing
6. Palačinky
7. Jablkový závin
8. Banánové palačinky
9. Kakaové kuličky
10. Ořechové kuličky
11. Dýnový salát



Cenotvorba je živý proces

Sestavit sortiment plného živého menu znamená hrát si nejen se surovinou, dodavateli a sezonou, 5 elementy, enzymy, uhlohydráty a bílkovinami, sodíkem a draslíkem, ale také s cenou. Proto Rezonance nikdy nenabízela produkty, ale “skutečné jídlo” tedy kupláž, v které dbala na onu rovnováhu.

Jak uvidíme v následujících případech, sestavit jídlo které je enzymaticky a organicky živé lze velmi levně nebo také velmi drahο, sestavit hotové menu je pak kompromisem a kombinací obojího.

Např. 4 porce banánových palačinek přijdou na 173 korun jen v surovinách, špaldové na 129 korun. Ale když vidíme běžnou nabídku dezertů, radi je zařazujeme protože právě na nich je vidět onen rozdíl mezi “živou a neživou”.

Pak jsou možné i určité cenové kompromisy - kdo má rád dýni hokaido, může si uvařit polévku za 16 korun, nebo také z ní připravit salát za 140, pokud si sám ušlehá majonézu z organických produktů. Zničit si však menu kupovanou majonezou znamená zničit si jídlo i jméno. Stejně tak “drahé” ušlechtilé dresingy a dipy, francouzsky dresing je za 53 korun.

Naopak takové zdravotní i chutové hity jako jsou esenské chleby nebo všechny druhy sezamových, dýnových, lněných.. “chlebů” jsou za 40 korun a pomazánka z mrkve na ně je za 30 korun. U běžného bio pečiva je třeba počítat s tím, že kilo bio domácí špaldy je za 60 korun, půlkylový kváskový chléb tak nebude stát méně než suroviny, pokud jej někdo nabízí, není to špalda.

1. Chléb esejský s olivami,

2. Dýňová polévka

Surovina, jednotka	nákupní cena za jednotku	cena
1.		
Bio pšenice špalda 600 g	59	35,40
Olivy 75 g	100	7,50
Sůl 100 g	8	0,1
Olivový olej 3 cl	150	4,50
Celkem:		47,50
2.		
Dýně hokaido 350 g	30	10,50
Voda 400 ml		
Provens, koření 10 g	235	2,35
Zeleninová kostka bio 1 ks	3	3
Celkem:		15,85

3.Mrkvové máslo

4.Palačinky

Surovina, jednotka	nákupní cena za jednotku	cena
--------------------	--------------------------	------

3.

Mrkev	170 g	28	4,75
Para ořechy	100 g	190	19
Olivový olej	50 ml	150	7,5
Celkem:			31,25

4.

Špalda	200 g	59	11,80
Skořice	10 g	280	2,80
Mandle	100 g	120	12
Surová vanilka	1 lusk	40	40
Voda			
Kešu, vlašské	250 g	185	46,30
Datle	50 g	220	11
Banán	150 g	35	5,20
Celkem			129,10

5.Francouzský dresing

6.Gomasjo

Surovina, jednotka	nákupní cena za jednotku		cena
5.			
Olej nebo avocado	180 ml	150	27
Citr.št. nebo jabl. Ocet	60 ml	140	8,40
Kremžská hořčice	15 g	395	5,95
Med	20 g	200	4
Zeleninová kostka bio	1 ks	3	3
Česnek nebo chilli	30 g	80	2,40
Pepř	10 g	300	3
Celkem:			53,75
6.			
Sůl	10 g	8	0,1
Sezamové semínko	100 g	100	10
Celkem:			10,10

7. Jablkový závin

8. Banánové palačinky

Surovina, jednotka		nákupní cena za jednotku		cena
Rozinky	200 g	55	11	
Zlatý len	300 g	80	24	
Agáve sirup	60 ml	320	19,2	
Voda	50 ml			
Jablka	4 ks	30	30	
Skořice	10 g	280	2,80	
Celkem:			87	

8.

Banán	1500 g	66	99	
Vlašské ořechy	200 g	155	31	
Kešu	200 g	185	37	
Citron	100 g	30	3	
Vanilka	1 ks	40	1	
Med	10 g	200 g	2	
Celkem:			173	

9. Kakaové kuličky

10. Ořechové kuličky

Surovina,Jednotka	Nákupní cena za jednotku	cena
Datle 100g	220	22
Rozinky 100g	55	5,50
Kakao 10 g	400	4
Kakaové máslo 20 g	795	15.90
Celkem:		47,40
10.		
Datle 100 g	220	22
Kešu 60 g	185	11,1
Kakaové máslo 10 g	795	15,90
Celkem:		41,05

11. Dýnový salát

Dýně hokaido	550 g	40	16,50
Jablečný ocet	30 ml	140	4,20
Hořčice	15 g	395	5,95
Olivový olej	50 ml	150	7,50
Majonéza	500 ml	200	100
Pepř	10 g	300	3
Zeleninová kostka bio	1 ks	3	3
Celkem:			140,15

Snídanové menu

1. *Bento sladké*
2. *Bento sladké*
3. *Bento detoxikační*
4. *Bento vegetariánské*
5. *Farmářova snídaně*

Snídanové menu





Organické bento sladké

1. Musli s jogurtem a suché plody (110 g 13,60 plus ovoce 5,60 Kč)
2. Naklíčená vojtěška s javorovým sirupem (3,50 Kč)
3. Bio čerstvý tvaroh s lesním medem (70 g 8 Kč)
4. Naklíčený chléb se zastudena lisovaným olejem nebo medem (3 porce 12 Kč)
5. Ovocné puré se surovou vanilkou a hřebíčkem (110 g - 6 Kč)
6. Čokoládová kulička z kokosového másla a surové čokolády (3 ks 9 Kč)

Nápoj: organický čaj dobrá nálada s čerstvou bio smetanou (7 Kč)
fresh jablko/mrkev (200 ml 5,50 Kč)

celkem: 58 Kč

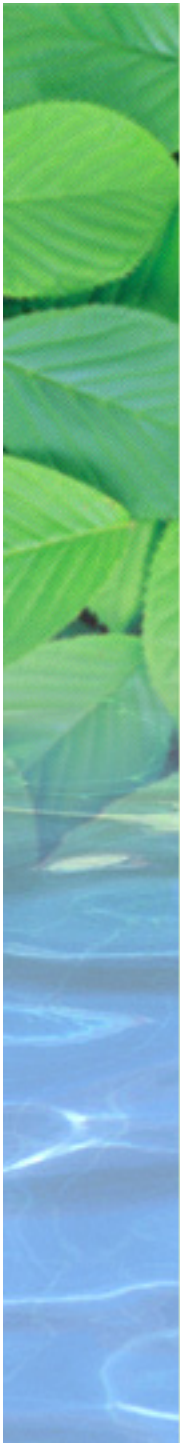
(sada šesti dresingů, dippů a zásypek - mrkvové máslo, mandle/skrořice/med,
jogurtová zálivka, francouzská, olej s kořením, vajíčková majonéza - 20 Kč)



Organické bento slané

1. Omeleta z bio vajec a bio sýra - 1 vejce a 50 g sýra - 12 Kč
2. Rozpečený nekvašený chléb s avokádovým olejem a směsí divokých bio bylin (6 Kč)
3. Variace čerstvých organických sýrů z horských farem (100 g 32 Kč)
4. Pomazánka z brynzy a kopřivy (50 g 20 Kč)
5. Naklíčená řeřicha (vojtěška) nebo dvě lžíce mungo fazolek (7 Kč)
6. Domácí klobáska z kozího sýra nebo čerstvé bio máslo s bylinkami (35 Kč)
7. Pití: fresh pomeranč/mrkev (200 ml 7 Kč), krajáč kávy žitovky s čerstvou bio smetanou (10 Kč)

Celkem: 130 Kč



Bento makrobiotické

1. Vařená celozrnná rýže nebo špalda s umeboshi a řasou nori (70 g 10 Kč)
2. Kalíšek misopolévky (100 ml 30 Kč)
3. Rulička tempehu osmaženého s kvašeným bio zelím (výborné, chutná jako kachna a je plné proteinů) (15 Kč)
4. Naklíčené fazole adzuki se zastudena lisovaným olivovým olejem, tamari omáčkou a medem (even. kapkou citronu) (5 Kč)
5. Sladová kulička s bio mandlemi (4 ks 12 Kč)

Pití: Kokteil z výhonků ječmene nebo žita (200 ml 20 Kč)
Bancha čaj (10 Kč)

celkem: 82 - 100 Kč



Bento detoxikační

1. Hrst naklíčených slunečnicových semen obalených v chili, tamari (česneku) a usušených (7 Kč)
2. 50 g celozrnné vařené rýže s dýnovým olejem a tamari (7 Kč)
3. Miska strouhaných jablek s křenem pokapaných citronovou šťávou (6Kč)
4. Salát z čerstvými výhonků (5 Kč)
5. 3 sladové kuličky (9 Kč)

Nápoj:

Štáva čerstvá z mrkve, jablek a celeru (200 ml 15 Kč)

Mátový nebo anýzový čaj s medem (15 Kč)

Voda (teplá nebo studená) s vymačkanou čerstvou citronovou šťávou - alespon půl litru (5 Kč)

(Celkem 70 Kč)



Bento vegetariánské

1. Pohankový burger s majoránkou, cibulkou a houbičkami (česnekem) (100 g 10 Kč)
2. Salát z kořenové zeleniny, cibulky, okurek, hrášku, avokáda a vlastní majonézou z domácí hořčice a olivového oleje (100 g 15 Kč)
3. Salát ze suchých plodů - švestky, merunky, fíky - a nasekaná směs ořechy, mandlí (100 g 40 Kč)
4. Čokoládové kuličky z kokosového másla a medu (3 ks 12 Kč)
5. Hrst naklíčené alfa alfa - vojtěšky (3 Kč)
6. Pečivo 3 porce (12 Kč nebo chléb 9 Kč)

celkem: 90 Kč

Nápoje: čokoláda z mandlového mléka (30 Kč)

Fresh z jablek a suchých švestek. (stejně jsme je museli máčet na ten salát) (200 ml 35 Kč)

celkem: 65 Kč

Farmářova snídane

Z prostřeného stolu:

Miska tvarohu posypaná čerstvými bylinami nebo sedmikráskou, (500 g 70 Kč)

Med stékající přímo z plástve (1 kg 198 Kč/týden)

Toaster s třemi druhy domácího chleba (3 chleby - 30 plátk 90 Kč)

Domácí koláč, věnec nebo hřbet (cca 200 Kč)

Košík drobného sladkého pečiva a košík houstiček a pletenců (10 a 10 ks 100 Kč)

Ošatka bio vajec (event. Celestýneské na požádání) (10 ks 80 Kč)

Variace z 6 druhů farmářských bio sýrů včetně ovčí brynzý (1 kg sýra za 380 Kč)

Teplá domácí klobáska (1/5 kg za 150 Kč)

Miska přírodního bio jogurt (1 l za 60 Kč)

Čerstvě pomíchané musli, (500 g 90 Kč) sušené ovoce (višně, švestky, merunky) (500 g 200 Kč a směs bio ořechů a mandlí (500 g 200 Kč) 500 Kč/týden **celkem: 1230 Kč/den**

Nápoje:

Čerstvě nadojené nepasterizované mléko (1 l 30 Kč)

Čerstvá organická smetana do čajů a kávy (1/2 litru 40 Kč)

Lasi z čerstvého jogurtu a medu (1 l 70 Kč)

Fresh z organického ovoce (ovoce čistí a dopoledne se zelenina nemá "pít") (1 l 60 Kč)

Variace exkluzivních bylinných organických čajů (7 porcí 24 Kč)

V létě výběr čerstvých organických bylin (máta, medunka, šalvěj, sedmikráska) (300 g 70 Kč)

Káva žitovka (5 porcí 40 Kč)

Káva organická (5 porcí 50 Kč)

Pramenitá čerstvá voda (0)

nápoje celkem: 390 Kč

The background of the slide features a close-up of vibrant green leaves with serrated edges, partially submerged in water. The water's surface is covered in gentle, concentric ripples, creating a textured, organic feel. The overall color palette is dominated by various shades of green and blue.

Kde a kdy sehnat suroviny

1. Sezonnost
2. Seznam farem
3. Seznam obchodů

Nabídka místní organické produkce

Přestože se první výhonky kopřiv, šnytíku, podbělu a plicníku klubou nedočkavě už z pod sněhu, a do dalšího mrazu můžeme sklízet šípky nebo trnky, v našem podnebí sklízíme půl roku.

Sezonnost můžeme třídit podle zahrádkaření, tedy kdy Vám vyrostе co na zahrádce, podle komodit, tedy kde najdete to, co jíte, podle oblastí, tedy co sežene v okolí vašeho bydliště nebo chalupy._

Na netu běhají desítky seznamů ekofareм seřazených podle různého stupně podivnosti. Seznam Hnutí Duha obsahuje například Václava Balouna, kerý přestal vyrábět mléčné produkty v roce 2006 a takových slepých střel dohledáte více když se rozhodnete vyrazit na některou farmu za nákupem. Podle seznamů Probia jsme začínali před 10 lety a od té doby jsou stejně zavádějící - některé farmy nabízejí jízdy na koních, jiné tři plata vajec ročně. Oficiální seznamy kontrolních orgħanizací zahrnují farmy - například vinaře - kteří na veletrhu v Norimberku prodávají ročník vína z doby, kdy nebyli zařazeni ani do přípravného období. A pak u nás existují eko farmy, jejichž jména se nehodí ve slušné společnosti vyslovit: jejich majitelé k nim přišli budto tím, že někoho okradli, udali, připravili o majetek a pár kousky kuřat, kilogramy masa, nebo litry mléka kryjí tisíce hektarů dotačních ploch. Pak jsou farmy a zpracovatelé, u nichž nic nekoupíte, protože jsou stále přeobjednani nebo se zabývají produkcí jako svou druhou nebo výukovou činností, nebo podle stále nesmyslnějších veterinárních pravidel prodat jídlo nesmí.

Pro náš účel uvádíme sezonnost typické fareмní nabídky z české podhorské oblasti podle komodit a upozorňujeme tím na velmi omezený sortiment a dostupnost surovin, které potřebujete pro své zdraví a které jste si zaplatili na zemědělských dotacích. Větší farmy mají např. zásobu zeleniny takřka po celý rok, takové jsou ale jen 2-3 (Weidenthaler, Horák, Tachecí), ostatní mají sklizen prodanou dopředu nebo velmi malou (Vymětalovi, Strachota, Netík...). Úplnější (l když ne úplný) seznam "obchodujících" fareм než je v závěru této prezentace najdete na: www.listicky.estranky.cz.



Sezonnost podle komodit

Maso:

Vepřové, hovězí, kuřecí, králičí celý rok

Jehněčí a kůzlečí: na ekofarmách není povolena synchronizace říje, takže mléčná kůzlata a jehnata začínají být ke koupi kolem Velikonoc po dobu cca 6 týdnů.

Mléčné produkty:

Z kravského mléka celý rok, z ovčího a kozího podle velikosti stáda, farmy začínají dojit po velikonocích a končí koncem října. Některé farmy si nastrádají sýr v době největší dojivosti a pokrývají s ním nabídku i v zimě.

Ovoce:

Třešně a jahody koncem června

Jablka a merunky koncem července

Broskve, bobuloviny koncem srpna

Švestky, hrušky koncem září



Zelenina sezonnost

- ✱ Duben: cibule lahůdková, libeček, pažitka, ředkvičky, špenát...
- ✱ Květen: salát, ředkev, petržel natová, mrkev, celer nat
- ✱ Červen: pažitka, libeček, por, ředkvičky, špenát, reven, salát, kedlubny
- ✱ Červenec: nové brambory, petržel, celer, libeček, kopr, cibulka, patizon, zelí, květák, cibule, paprika, rajské
- ✱ Žáří: pažitka, kopr, ředkvičky, libeček, reven, cukety, brambory, patiozony, zelí, kapusta, špenát, saláty, rajské
- ✱ Říjen: libeček, pažitka, reven, brambory, řepa, hokaido,
- ✱ Listopad: ořechy
- ✱ Prosinec - únor: brambory, celer, petržel, červená řepa, česnek, cibule, dýně, ředkve.

Praxe je taková že zeleninu stejně jako ovoce je dobré si objednat ještě před jejím sitím. Jak jsme uváděli na jiných místech, rodina která vypije denně 1 litr šťávy potřebuje ročně cca 640 kg mrkve, 120 kg petržele, 120 kg celeru, červená řepa 70 kg, brambor 100 kg, jablek cca 300 kg a ostatních jako ředkev a zelí cca 30 až 50 kg.

farmy

Abrle Josef a Jarka - Pavlov, bio víno a byliny. josef.abrle@tiscali.cz

Cittebartová Emílie - Rožmitál pod Třemšínem, kozí produkty, konopí, kravské mléko a sýry:
cittebartova@tiscali.cz

Dobrovolný Pavel: Ratibořice nad Rokytkou, produkty z kozího sýra: ratiborice1@volny.cz

Horák Aleš: u Bystřice pod Pernštejnem, zelenina, ekofarma@atlas.cz

Hradecký Tomáš: Jiříkov v Jizerských horách, bio nekvašený chléb, tomas.hradecky@volny.cz

Karger Jiří - u Kroměříže, ovoce - broskve, merunky. jiri.karger@tiscali.cz

Kýr Pavel - Štítý u Šumperka, vejce, pavelkyr@seznam.cz

Králová Alena, Stružná u Karlových Varů, kozí mléko a produkty, chkz@centrum.cz

Mikulecká Veronika, dolní Bousov, byliny a zelenina, ekofarmaslunicko@centrum.cz

Netík Jaroslav, spáleniště u Dobrušky, zelenina [603 904 241](tel:603904241)

Ondřejíková Anna, Ves u Frýdlantu v Čechách, kozí maso a produkty z mléka,
anna.ondrejikova@seznam.cz

Sklenář Josef, Sasov u Jihlavy, vepřové maso a produkty z brambor, josef.sklenar@volny.cz

Syrovátko Jiří - Chrámce u Mostu, ovoce a mošty, bio-chramce@email.cz

Antonín Šmakal - obilí a mouka, Okrouhlice u Benešova, ekofarma@post.cz

Šourak Martin, Plavy u Tanvlaku, produkty z kravského mléka, sourek.josef@seznam.cz

Špatný František, Bílsko u Bavorova, kozí sýry, nhcfrantisek@quick.cz

Vymětal Josef, Břešt u Kroměříže, zelenina, [574 354 026](tel:574354026)

Zásilkový obchod: www.biohome.cz, www.vyziva-zdrava.cz

The background of the slide features a dense layer of vibrant green leaves, likely from a tree, with their veins clearly visible. Below the leaves, there are soft, concentric ripples in a light blue-green color, suggesting water. A semi-transparent white rounded rectangle is centered on the slide, serving as a container for the text.

Závěr

1. Nutnost disciplíny
2. Budoucnost pro nás všechny

Neexistuje beznadějný stav, existuje jen člověk, který ztratil naději.

“Tělo, ve kterém žijeme svůj život, je jediná fyzická schránka, kterou máme k dispozici a ve které se cítíme buď dobře nebo špatně. Je to prostá pravda, žádný objev, když řekneme, že člověk může být na dně, ale nikdy ne u konce, ledaže by se k tomu sám rozhodl. Ve skutečnosti neexistuje něco takového jako beznadějný stav: existuje jen člověk, který ztratil naději.

Je jenom jediný recept, kterého musíme použít, abychom se zase vzchopili - totiž disciplína. Nemůžeme se disciplinovaně zabývat velkými věcmi tohoto života, jestliže jsme se před tím nenaučili, že disciplína musí začít u věcí nepatrných.” (Dr. Norman W. Walker, populizátor a průkopník zdravé živé stravy)

Současný svět se zdá být v beznadějně situaci a mnoho lidí v jeho budoucnost skutečně ztrácí naději. Jeho záchranu a udržitelný rozvoj řeší všichni ti významní politikové, vědci, ekonomové, bankéři, průmyslníci a komunikátoři, kteří nám společně vysvětlují kdo jsme, kdo máme být, kdo budeme. Málokterý z nich si uvědomuje, že jsme tím, co jíme.

Onomu původnímu řádu a disciplíně, které jako jediné vedou k záchraně naší planety, se všichni politici, vědci, ekonomové, bankéři a průmyslníci a mediální hvězdy mohou učit právě u stolu. U stolu, který prostřeli kuchaři budoucnosti.

Bude konec světa nebo přijde ráj?

Různí lidé věří v různé verze naší planetární budoucnosti a v nejrůznější spasitele: sponzory a partnery, nový vzorec ekonomického růstu, nové exportní trhy, finanční balíčky, v Mezinárodní měnový fond a bezedné bankovní překlenovací a provozní úvěry, záračné pilulky, vědecké objevy za pět minut dvanáct.

Jiní věří nevyčerpatelné zdroje alternativní energie, ve vesmírné civilizace, duchy planet a dávných mistrů, plány vyspělých civilizací, v kterých vše co bude, bylo už dávno jasné, další věří v mayské kalendáře a věky vodnáře ...

To všechno, nebo jen něco z toho, může klidně být. Ale když nám v pondělí přijde účet na zaplacení mobilu : budto máme peníze, nebo budeme odpojeni.

A tak, jak 6 minut po smrti ustává v živém organismu veškerý život a naše tělo se mění na anorganickou hmotu, tak ve společnosti po odpojení elektřiny ustává pohyb po 6 dnech.

Stále mějme na mysli, že **náš bůh** - at je to sponzor, MMF, lahev skotské, věk vodnáře nebo cokoli jiného, **není nikdy silnější, než jsme my sami.**

A že co svět světem stojí, **nevyhrává ten, který je dobrý nebo zlý, černý nebo bílý, mladý nebo ošklivý, bohatý nebo chudý, ale jen ten, kdo je silnější.**

Kdo je “integrovanejší” a znalejší ekonomických, společenských a ekologických procesů, kdo zná jejich zákonitosti a umí s nimi žít v harmonii, kdo má hodně přátel a “lásky” a “štěstí”, kdo není oním anarchistickým volným radikálem (oxidantem) s radikálními, ale nepoužitelnými stanovisky, ale dobrý soused, spolehlivý kolega, kamarád navždy, dobrý táta, věrný manžel a ... správný kuchař.

A pro účel zadání tohoto semináře si připomenme, že žádný tygr, lev ani žralok by takhle těžkou káru nikdy neutáhli.