



Jídlo, které Ti změní život!

Kristian Schwachula

**Stále měníme vlády v naději, že ta nová bude lepší.
Změňme jídlo a vláda se zlepší jako důsledek!**

Minimálně 5 receptů na jídlo bez masa a mléčných výrobků, které způsobuje změnu myšlení a chování směrem od soupeření ke spolupráci.

+ 1 BONUS na konci

Kristian Schwachula

lektor zdravého života

Zdravému životnímu stylu se věnuje od roku 2001 kdy nastaly změny v jeho životě, ze kterých čerpá tato elektronická kniha.

Více o životě se dočtete na stránkách www.uzdravmese.cz/pribeh

Věnování	3
Prohlášení	3
Úvod	3
Příběh	3
Veganská rychlovka na “voběd” - Tempeh a kuskus	7
“Špagejtle” s tofu	8
“Vegi čína” - d’obáčky s celozrnou rýží	10
Nudličky GoodyFoody a bulgur	11
ROBI na grilu	12
ROBI a praobilnina pšenice špalda	12
Veganská masíčka	14
<i>Tempeh</i>	14
<i>Tofu</i>	14
<i>Seitanové řízky</i>	15
<i>Řízky Goody Foody</i>	15
<i>Sviadnovské d’obáčky ...To budete d’obat rádi :-)</i>	16
<i>Robi</i>	16
Přílohy - obilniny	17
<i>Kuskus - 10 minut</i>	17
<i>Bulgur</i>	17
<i>Jáhly</i>	18
<i>Celozrná rýže</i>	18
<i>Pšenice špalda</i>	19
<i>Celozrné těstoviny</i>	19
Shrnutí základních pravidel vaření	21
Poděkování	21
Slíbený BONUS:	21

Věnování

Rád bych tento e-book věnoval všem lidem, kteří se svým příkladem rozhodli změnit svět.

Prohlášení

Informace zde uvedené vycházejí z mých zkušeností a informací, které jsem během doby načerpal. Netroufám si tvrdit, že jsou jediným správným pohledem na věc. Doporučuji čtenáři zkoumat na sobě pravdivost zde uvedených tvrzení. E-book můžete volně sdílet s přáteli.

Úvod

Řada z nás si klade otázky, proč mám pocit, že společnost ve které žijeme nefunguje správně? Co s tím můžu udělat? Kde mám začít?

Tohle malé dílko by vám mohlo jednoduše odpovědět na některé otázky. Ukáže vám souvislosti mezi našimi činy a tím co se děje kolem nás.

Mám rád jednoduchý život, proto bych se s váma rád podělil o praktické návody jak jednoduše žít zdravěji a začít pozitivně ovlivňovat svět kolem sebe. Příběh z části čerpá z mé osobní cesty.

Přeju Vám hodně radosti na vaší cestě.

Kristian

Příběh

Jan pracuje ve firmě, která prodává internet. Je obchodníkem řadu let. Dělá tu práci hlavně proto, že mu připadá jako snadno vydělané peníze. Učí se různé techniky jak prodávat a pracovat se zákazníky. Jsou období kdy se mu daří líp a období kdy to moc nejde. Zrovna teď si zoufá, ohromně se snaží, dává do práce obrovské úsilí a výsledky stále nejsou jaké by si představoval a hlavně jaké by si představovalo jeho vedení. Přestože na výplatu bere spoustu peněz, nejvíce kolik kdy bral, začíná zjišťovat, že stále není spokojený.

Doma má úžasnou ženu a právě narozené dítě. Ačkoliv děvčátko je velká radost, doma to taky nefunguje. Po více než 5-ti letech vztahu se najednou dostává na 2. kolej. Žena o něho ztratila zájem. Komentuje to slovy: “Dítě je moje, ale tebe jsem si jenom vzala”. Pozoruje, že se stává jen nástrojem na vydělávání peněz, doma už se s ním moc nepočítá.

Tiše si zoufá a přemýšlí co dál. Setkává se s novým potenciálním zákazníkem, kterému se snaží prodat nejdražší produkt. Jednání trvají několik týdnů, stále mu nic neprodal, ale postupně se s ním sblíží. Lukáš, jak se tento charismatický muž jmenuje je jako z jiného světa. Přímý, sebevědomý, v každém ohledu je jiný než kdokoliv s kým se do té doby setkal. Mluví o vegetariánství, meditaci a dalších divných věcech. Vyzařuje z něho moudrost starce.

Jednoho dne se pohár nespokojenosti v Janově životě naplní a požádá Lukáše o pomoc. Svěří se mu se svou situací v práci i doma. Lukáš jen přikyvuje a pak praví: “Můžu ti ukázat cestu, ale připrav se, že může být těžká. Lidé kolem tebe tě přestanou chápat.”

“**Nevadí, žít v trvalé nespokojenosti je určitě horší**”, odpověděl Jan.

Lukáš vysvětluje, že za vše co se nám v životě děje si můžeme sami svými myšlenkami a postoji.

Každá naše myšlenka vyslaná do světa je akce vyvolávající odpovídající reakci. **Takže to co si osobě myslíme nám zrcadlí chování ostatních lidí.**

To z čeho máme v životě strach, se dozajista stane.

Lukáš: Jane co sis o sobě a životě myslel, když ti bylo 20 let?

Jan: Vzpomínám si, že jsem měl strach, že neuživím rodinu a že si mně žena nebude vážit. Že chci žít lehký život, co nejvíc brát a co nejméně dávat.

Lukáš: Baví tě práce obchodníka?

Jan: Nebaví, ale je to způsob jak jednoduše vydělat peníze

Lukáš: Jsi spokojený v současné práci když vyděláváš hromadu peněz?

Jan: Ne

Lukáš: Vidíš jak tě to doběhlo? Jaká je reakce života na tvé myšlenky? Chtěl jsi víc brát než dávat, nepotřeboval jsi to dělat rád... a hle, peníze máš a přesto nejsi šťastný.

Jan: HmMMM

Lukáš: Je čas to změnit. Která část tvé práce tě bavila nejvíce?

Jan: Když jsem mohl plnit přání zákazníků, pečovat o ně. Ne je honit a prosit aby koupili.

Lukáš: Takže rád pečuješ o lidi?

Jan: Ano

Lukáš: Možná by ses měl poohlédnout po práci, kde můžeš být lidem užitečný tím, že o ně pečuješ.

Jan: Budu otom přemýšlet.

Lukáš: Přemýšlej, hledej co tě baví, naplňuje a pak najdi práci, ve které tu činnost můžeš dělat. Udělej to, jen akce ti přinese výsledky.

Lukáš se pak zajímal zda u Jana doma jedí maso. Ten přisvědčil. Dostalo se mu vlídného vysvětlení, jak požívání masa ovlivňuje náš život.

Lukáš: Viděls někdy kočku jak se stará o koťata?

Jan: Ano

Lukáš: Připadalo ti, že se k nim chová starostlivě a s láskou jako matka?

Jan: Takhle jsem o tom nikdy nepřemýšlel. Ale jo, bylo vidět jak je pořád olizovala a jak je má ráda.

Lukáš: Dal by sis k večeři kočku?

Jan: Ne.. to Ne...!

Lukáš: Čím se kráva liší od kočky? Myslíš, že se může taky láskyplně starat o své tele když má možnost?

Po malé odmlce Lukáš pokračoval: Bohužel nestará, protože dnešní způsob chovu dobytka jí to neumožňuje. Dítě (tele) je jí krátce po porodu odebráno a mléko určené teleti se dává lidem. Kráva i tele bučí smutkem. Mnohé krávy za celý život nevyjdou na pastvu pod širé nebe. Tráví život v kotcích v kravínech. Jsou to žijící továrny na mléko a maso. Jaký je to život? Vrcholem je jak se jí majitel odmění za její přínos. Na konci života, když už není schopna dávat dostatek mléka ji prodá na jatka. Tam kráva vidí a slyší jak jiná její kolegyně před ní umírá. Je nešťastná, zoufalá, chce utéct, ale nemá jak. A v této křeči plná negativních emocí, strachu a úzkosti umírá.

Veškeré emoce utrpení, agrese zůstávají trvale otisknuty v jejím mase.

Pomiňme to, že jíst maso je pro člověka nepřírozené, protože náš trávicí systém i stavba těla nejsou stejná jako u dravců. Zůstaňme jen u těch negativních emocí a toho, že

než se maso zkonsumuje je už v pokročilém stadiu rozkladu, podává se tepelně upravené, tedy bez životní energie a výživných látek.

Když tygr uloví antilopu, sní ji ještě “za tepla” - maso je ještě plné životní energie.

Jezení masa je jen zvyk, který nás naučila společnost. Mnohdy to děláme díky neznalosti jiné možnosti co jíst a ze setrvačnosti.

V restauracích se pak jídlo většinou vaří jako na běžícím pásu, bez citu a lásky kuchaře. Ten s plnou hlavou svých starostí jen vyrábí pokrm pro naplnění žaludku a ukojení zvyku jiných lidí.

Všechny emoce, které provázejí maso od narození zvířete, přes jeho smrt a další zpracování jsou zde uloženy. Lidé to jedí a naivně si říkají: **“Všichni to tak dělají, mí rodiče, sousedi, šéf, je to normální. Je to potravní řetězec - silnější sežere slabšího. My lidé jsme na vrcholu hierarchie přírody, máme na to právo zabíjet slabší a jíst je. A mimo to lékaři i média tvrdí, že je to zdravé a potřebné”.**

Emoce uložené v mase nás silně ovlivňují. **Posilují v nás zvířecí chování**, kterým se řídíme v případě nebezpečí ztráty života - uteč, bojuj, nebo ztuhni. Přidáme-li k tomu vliv televize, filmu a alkoholu, koktejl soupeřící společnosti je namíchán.

Jestli chceš **žít vyrovnaný život**, doporučuji ti postupně opustit, nebo alespoň omezit jezení živočišných produktů: **masa, mléka, sýrů a dalších mléčných výrobků**. Ohromně tím pomůžeš svému tělu, které je zahleněno konzumací mléčných výrobků. Zklidní se ti mysl, začneš mít větší chuť spolupracovat než bojovat. Tvůj život se prozáří radostí a mírem.

Jan svraštil čelo. “No jo, ale jak to mám udělat? Kde začít?”

Lukáš: Nejprve je třeba si **naplno uvědomit co ti to přinese a rozhodnout se, že to změníš**. Rozhodnutí je první krok. Pak už budeš postupně životem veden ke změně. Já ti můžu dát jen pár praktických rad.

Jan: Sem s nimi, už se těším :-)

Lukáš: Začni postupně ze svého jídelníčku ubírat hovězí maso. Pak vepřové, drůbeží a nakonec budeš-li mít stále touhu jíst občas maso, nech si ryby. Ideál je oprostít se od masa úplně, ale chápu, že každý potřebujeme na změnu různý čas.

Jan: Ale co mám jíst místo voňavého pečeného kuřátka?

Lukáš: Tady je pár tipů...

Na studeno na chleba je skvělý **uzený Tempeh**. Chutná to jako uzený salám. Je vyrobený ze sojových bobů a je to poklad vegánské kuchyně. (Vegánská kuchyně je bez živočišných produktů). Obsahuje velkou škálu vitamínů B,

včetně B12. Můžeš ho jen tak nakrájet na plátky a dát na chleba namazaný například rostlinným máslem.

Pozor, rostlinné máslo hledej v prodejně zdravé výživy, ne v supermarketu. Máslo ve zdravé výživě je zcela jiné kvality. Má oblíbená značka je **Alsan-S**.

Tempeh je rovněž úžasný jemně osmažený na cibulce, nebo jen na olivovém oleji. (Olivový olej je kvalitní i při vyšších teplotách.) Uvidíš, že ve vegánské kuchyni, se můžeš vyřádit. Je různorodá, rychlá, jednoduchá, zdravá a mírumilovná :-)

Už jen chování lidí ve zdravých výživách je příjemnější a radostnější, než ve velkých supermarketech.

Jako jednoduchou a chutnou přílohu doporučuji **Kuskus**. Dá se připravit během několika minut. V kombinaci s osmaženým tempehem, nebo **Tofu (sojový sýr)** je to skutečná rychlovka.

Veganská rychlovka na “voběd” - Tempeh a kuskus



Plátky nejlépe **uzeného tempehu, nebo tofu** krátce osmahneme na olivovém oleji a cibulce. Jako přílohu použijeme kuskus.

1 porce kuskusu = 1/3 běžného hrnku + 1 hrnek vody
Jakmile přivedeme kuskus k varu, osolíme nejlépe mořskou solí (je pro tělo lépe stravitelná), nebo japonskou sojovou máčkou Johnsen Shoyu (rovněž k dostání ve zdravé výživě) a stáhneme plamen na minimum. Vaříme 10 minut, ke konci je dobré poklici trochu pootevřít aby se přebytečná voda lépe odpařila. Kuskus promícháme vidličkou, bude pak více sypký.



Po naložení na talíř možno polít za studena lisovaným olivovým olejem. “Fajnšmekři” mohou ještě posypat nakrájenými, nebo protlačenými kousky čerstvého česneku.

Obloha: čerstvá zelenina, rajčata, okurky, paprika - co dům dá :-). Ideální je když zeleniny je alespoň 1/3. Více živé zeleniny dodá tělu více životní energie Čchi - po jídle se budeš cítit více svěží.

Pozor! Zelenina by měla být živá, bez sterilizace, nebo jiné tepelné úpravy!

Budeš-li chtít být “echt frajer”, přidej tam trochu **kysaného zelí** - je to úžasný zdroj vitamínů.

Jan: Zajímavý návod, rád to brzy vyzkouším.

Lukáš: Jsem v podstatě líný člověk. Pochopil jsem, že tělo je úžasný stroj, který se umí sám opravovat má-li na to sílu a čas. Takže hlavní síla veganské stravy není ve vitamínech, enzimech i když i ty hrají důležitou roli. Hlavní přínos je, že veganská strava zatěžuje tělo daleko méně než běžná strava. Tím, že nepoužívá živočišné produkty, nezaplňuje tělo toxiny tolik jako běžná strava a tím dává tělu větší prostor pro regeneraci.

Hlavní je co nejméně zatěžovat organizmus chemikáliemi v jídle a postupně ho zvykat na větší podíl živé, nevařené stravy.

Když jsem to zjistil, vyloženě jsem si hrál a experimentoval s kombinacemi. V podstatě jsem stále kombinoval více než třetinu porce živé zeleniny, trocha veganského masíčka a různé druhy obilnin.

Ještě bych se s tebou rád podělil o několik jednoduchých receptů.

“Špagejtle” s tofu

Takhle vypadá výsledek 15 minutového vaření veganského oběda :-)



Nejprve bych rád zdůraznil důležité pravidlo vaření. Všechna veganská masíčka jsou už předvařená, není je proto třeba příliš smažit. Stačí je pouze na oleji přihřát, případně trochu orestovat aby měla kůrku. Je to zcela jiný typ vaření, než příprava běžného masa.

Proto se masíčko dává jako první a až po chvíli cibulka. Na konci přípravy by cibulka měla být sklovitá, abychom stále cítili chuť cibule ne aby se z ní stala jen nějaká blíže neurčená teplá hmota.

Zelenina se rovněž ohřívá smažením velmi krátce, přidává se až úplně na konci procesu aby si zachovala co nejvíce energie. Stačí ji ohřát 1-2 minuty aby stále držela tvar.



Takže, jdeme na to přáteli ...

Marinované, nebo uzené tofu nakrájíme na krátké nudličky a dáme pomalu osmažit na olivovém oleji. Po chvíli přidej nakrájenou cibulku.

Celozrné špagety dej vařit do kastrolu osolené vařící vody. Vaří se jako běžné špagety.

Nakrájej cuketu na nudličky a v hrníčku prolij sójovou omáčkou Shoyu, aby získala slanější chuť. Mezitím už

cibulka pokročila, takže je nejvyšší čas končit. Přidej cuketu na pánev na 1-2 minuty. Promícháme a můžeme servírovat.

Obloha: 1/3 porce by měla být čerstvá zelenina, v našem případě červená paprika a čerstvý hrášek vyloupaný z lusků.

Na špagety naložíme připravené tofu s cuketou a ozdobíme čerstvým hráškem a nastrouhaným česnekem. Česnek můžeme použít i během smažení. Doporučuji jej co nejčastěji dávat nakonec živý nastrouhaný. Jen tak z něho získáme co největší přínos.

“Vegi čína” - d’obáčky s celozrnou rýží



1 porce celozrné rýže = 1/3 běžného hrnku + 1 hrnek vody.

Rýži 3x dobře propláchneme a dáme vařit. Jakmile přivedeme rýži k varu, odebereme lžící pěnu, osolíme nejlépe mořskou solí a stáhneme plamen na minimum. Takto vaříme 50 minut.

Ďobáčky jsou skvěle naložené a okořeněné nudličky ze sójového masa. Stačí ohřát na pánvi v olivovém oleji, po chvíli přidáme nakrájenou cibulku a 2-3 nakrájené, nebo protlačené stroužky česneku. Připravíme si trochu mrkve na kolečka, přidáme na pánev a necháme trochu prohřát. Nakonec na 1 minutu přidáme zelený hrášek.



Vlastní ohřev na pánvi je krátký proces aby se d’obáčky trochu osmahly a zelenina jen přihřála a tak si zachovala co nejvíce života.

Oblohu připravíme například z rajčete a okurky. Máte-li potřebu, můžete rýži na talíři polít panenským olivovým olejem.

Nudličky GoodyFoody a bulgur



Jako přílohu použijeme bulgur, skvělou to pochoutku mírně ořechové chuti.

Opět jako u většiny obilnin 1 porce = 1/3 hrnku. 3x dobře propláchneme a dáme vařit. Jakmile přivedeme bulgur k varu, odebereme lžící pěnu, osolíme nejlépe mořskou solí a stáhneme plamen na minimum. Takto vaříme 15 minut. Pak necháme bulgur dojít zakrytý 5-10 minut. Pak slijeme vodu a vidličkou načechráme.



Mražené maso GoodyFoody má výbornou chuť. Tentokrát použijeme přírodní řízky. Můžeme je použít vcelku, nebo nakrájené na nudličky. Před smažením doporučuji na pár minut naložit do směsi panenského olivového oleje a protlačeného česneku se sójovou omáčkou Shoyu.

Naložené masíčko orestujeme na olivovém oleji po chvíli plamen ztlumíme a přidáme nakrájenou cibuli. Až cibulka zesklovatí naložíme směs na talíř. Přidáme uvařený bulgur. Můžeme jej posypat nakrájenou pažitkou a polít panenským olivovým olejem.

Zeleninová obloha tvoří 1/3 porce ze zdrojů co dům dal :-).

ROBI na grilu



Plátky Robi rozkrojíme na 2 části. Na půl dne naložíme do směsi oblíbeného grilovacího koření, česneku, sojové omáčky Shoyu a olivového oleje. Nemáme-li k dispozici koření, stačí česnek, sojovka a olej. Ohřejeme na grilu a podáváme s pečivem, nebo jinou přílohou. Při grilování doporučuji potírat zbytkem směsi, ve které bylo robi naloženo.

ROBI a praobilnina pšenice špalda



Plátky robi rozkrojíme na 2. části. Na chvíli naložíme v olivovém oleji, česneku a omáčce Shoyu. Osmahneme na pánvi a podáváme s přílohou a čerstvou zeleninou. Robi plátky se taky skvěle hodí pro výrobu číny - viz dřívější návod.



Příloha - pšenice špalda - je to skvělá obilnina, má větší podíl minerálních látek a bílkovin než běžné obilniny. Má mírně nasládlou chuť a příjemně křupe mezi zubama.

1 porce = 1/3 hrnku. Přes noc dáme do vody. 3x dobře propláchneme a dáme vařit. Jakmile přivedeme k varu, odebereme lžící pěnu, osolíme nejlépe mořskou solí a stáhneme plamen na minimum. Takto vaříme 1 hodinu. Vodu po špaldě můžeme použít na výrobu polévky.

Naložíme na talíř a doplníme čerstvou zeleninou.

Veganská masíčka

Níže je přehled některých levných a snadno dostupných potravin, které, můžete jakkoliv vzájemně kombinovat. Doporučuji je nakupovat v prodejnách zdravé výživy.

Tempeh



Sojový salám, většinou uzený, nebo smažený. Možno jíst za studena nakrájený na plátky s pečivem. Teplý je vhodný osmahnout na olivovém oleji s cibulkou a česnekem.

Odkaz na výrobce:

<http://www.sunfood.cz/>

Tofu



Sojový sýr, existuje řada druhů - uzený, marinovaný, čistý, s řasami, s bylinkami atd. Na chleba mi nejvíce chutná uzený a marinovaný. Všechny druhy můžete osmahnout jako tempeh.

Odkaz na výrobce:

<http://www.sunfood.cz/>

Seitanové řízky



Seitanové řízky jsou před smažením obalené ve strouhance. Stačí ohřát na pánvi s trochou oleje.

Odkaz na výrobce:
<http://www.provita.cz/>

Řízky Goody Foody



Mražené maso GoodyFoody má výbornou chuť. Je to relativní novinka na trhu. Přírodní, nebo obalované řízky. Obalovanou variantu stačí ohřát na pánvi s trochou oleje. Přírodní řízek můžeme použít vcelku, nebo nakrájet na nudličky. Před smažením doporučuji na pár minut naložit do směsi olivového oleje a protlačeného česneku se sójovou omáčkou Shoyu.

Odkaz na výrobce:
<http://www.goodyfoody.sk/cz>

Sviadnovské d'obáčkyTo budete d'obat rádi :-)



Kořeněné sojové maso nakládané v laku.
Stačí osmahnout na olivovém oleji s cibulkou a česnekem.
... **mooc dobrééé**

Odkaz na výrobce:
<http://www.kalma.cz/>

Robi



Plátky je možné naložit stejně jako běžné maso a pak například grilovat na ohni, nebo smažit na pánvi.
Můžete použít směs koření na maso, česnek, cibule, sojová omáčka, panenský olivový olej.
Můžete rovněž nakrájet na nudličky.

Odkaz na výrobce:
<http://www.robi.cz>

Přílohy - obilniny

Kuskus - 10 minut



1 porce kuskusu = 1/3 běžného hrnku + 1 hrnek vody
 Jakmile přivedeme kuskus k varu, osolíme nejlépe mořskou solí (je pro tělo lépe stravitelná), nebo japonskou sojovou máčkou Johnsen Shoyu (rovněž k dostání ve zdravé výživě) a stáhneme plamen na minimum. Vaříme 10 minut, ke konci je dobré poklici trošku pootevřít aby se přebytečná voda lépe odpařila. Promíchejte na konci vidličkou, kuskus pak bude více sypký.

Odkaz na výrobce:
<http://www.provita.cz/>

Bulgur



1 porce = 1/3 hrnku. 3x dobře propláchneme a dáme vařit. Jakmile přivedeme bulgur k varu, odebereme lžící pěnu, osolíme nejlépe mořskou solí a stáhneme plamen na minimum. Takto vaříme 15 minut. Pak necháme bulgur dojít zakrytý 5-10 minut. Pak slijeme vodu a vidličkou načechráme. Doporučuji na talíři polít trochou panenského olivového oleje.

Odkaz na výrobce:
<http://www.foodish.eu/>

Jáhly



Jáhly jsou oloupaná a vyleštěná zrnka prosa, oblíbená to potrava starých Slovanů.

1 porce = 1/3 hrnku + 1 hrnek vody. Důkladně propláchneme a dáme vařit. Jakmile přivedeme k varu, odebereme lžící pěnu, osolíme nejlépe mořskou solí a stáhneme plamen na minimum. Takto vaříme 20 minut. Pár minut před koncem vaření můžeme pokličku trochu odklopit, aby se voda lépe odpařila. Na konci vidličkou načechráme. Doporučuji na talíři polít olivovým olejem.

Odkaz na výrobce:

<http://biolinie.cz>

Celozrná rýže



1 porce rýže = 1/3 hrnku + 1 hrnek vody. Důkladně propláchneme a dáme vařit. Jakmile přivedeme k varu, odebereme lžící pěnu, osolíme nejlépe mořskou solí a stáhneme plamen na minimum. Takto vaříme 40-50 minut.

Odkaz na výrobce:

<http://www.provita.cz/>

Pšenice špalda



Je to “praobilnina” - v Evropě pěstovaná již před 8.000 lety. Je považována za zdravější alternativu šlechtěné pšenice, s vyšším podílem minerálních látek a bílkovin.

1 porce = 1/3 hrnku. Přes noc dáme do vody. 3x dobře propláchneme a dáme vařit. Jakmile přivedeme k varu, odebereme lžící pěnu, osolíme nejlépe mořskou solí a stáhneme plamen na minimum. Takto vaříme 1 hodinu. Vodu po špaldě můžeme použít na výrobu polévky.

Odkaz na výrobce:
<http://www.probio.cz/>

Celozrné těstoviny



Na 100g špaget 1 litr vody. Vložíme do vařící vody, přidáme trochu olivového oleje a občas promícháme. Vaříme 8-10 minut.

Odkaz na dodavatele v ČR:
<http://www.globus.cz/globus-trmice/alnatura.html>

Jan: Proč používáš celozrné obilniny a ne normální?

Lukáš: Neloupaná obilnina má v sobě více života - může vyklíčit. Důležité je i to, že slupky pomáhají odklízet zbytky jídla z trávicí soustavy.

Úplná lahoda je jako příloha pšenice špalda. To si budeš úplně užívat ten pocit jak mírně nasládlá zrnka křupou v ústech.

Jako letní vychytávku doporučuji jako přílohu nakrájet na drobno květák, nebo brokolici, pokapat sojovou omáčkou Shoyu a jemně orestovat na olivovém oleji s cibulkou a česnekem.

Jan: Jsem nadšený, že vařit vegetariánsky může být tak jednoduché a rychlé.

Lukáš: Existuje celá řada stravovacích směrů. Prošel jsem vegetariánstvím, makrobiotikou, živou stravou a teď se chystám na šťávy. Každý si může vybrat co je mu blízké a to jíst. Člověk zvyklý na vařená, smažená a tučná jídla jen obtížně přechází na šťávy. Čím těžší byla dosavadní strava, tím obezřetněji a pomaleji bychom měli přecházet na lehčí stravu. Pokud přestaneme jíst maso a mléčné výrobky, tělo se nemusí zabývat jejich zpracováním a má najednou více energie na vylučování toxinů a samoregeneraci.

Říká se tomu detoxikace. Když jsem s tím začal, byl jsem dva roky "smrkající chlapec" :-). 2x ročně chřipka, nebo angína. Tenkrát jsem se rozhodl, že se uzdravím bez tabletek. Když jsem onemocněl, šel jsem si k doktorce jen pro nemocenský lístek. 2 týdny jsem doma jen spal, pil čaje

(zázvor s citronem) a kapky z lisovaných bylin - Lichořeřišnice a Echinacea (dají se koupit ve zdravé výživě za cca 50,- Kč). Nechal jsem své tělo odpočívat a zvládl jsem to bez antibiotik s úsměvem na rtu.

Je dobré vědět, že každá nemoc nám přináší nějaké poselství co máme dělat, aby se nám žilo lépe.

Jan: Cože? Děláš si srandu? O tom slyším poprvé!

Lukáš: **Chřipka** nám říká, že jsme přetaženi a že bychom si měli odpočinout.

Angína provázená zánětem v krku nám říká: "Neber vážně konflikty s jinými lidmi. Přijmi je takové jací jsou. Mají právo se chovat jak se chovají a ty máš právo nebrat je vážně. Stanov si s nimi hranice a odpusť jim i sobě".

Tělo reaguje na to co jíme, jak myslíme a jak se chováme. Nemoci jsou jako směrové tabule na cestě životem. Ukazují nám směr kudy jít, rozuměj, **co máme dělat, aby se nám žilo lépe.**

No, pro dnešek ti to stačí můj milý příteli. Zaveď do života návody, se kterými jsem se s tebou podělil a brzy na viděnou.

Shrnutí základních pravidel vaření

1. Hlavní je co nejméně zatěžovat organizmus chemikáliemi v jídle a postupně ho zvykat na větší podíl živé, nevařené stravy. Pro vaření tedy používáme přírodní potraviny bez masa a mléčných výrobků.
2. Všechna vegetariánská masíčka jsou už předvařená, není je proto třeba příliš smažit. Stačí je pouze na oleji přihřát, případně trochu orestovat aby měla kůrku. Je to zcela jiný typ vaření, než příprava běžného masa.
3. Proto se masíčko dává jako první a až po chvíli cibulka. Na konci přípravy by cibulka měla být sklovitá, abychom stále cítili chuť cibule, aby se z ní nestala jen nějaká blíž neurčená teplá hmota.
4. Zelenina se rovněž ohřívá smažením velmi krátce, přidává se až úplně na konci procesu aby si zachovala co nejvíce energie. Stačí ji ohřát 1-2 minuty aby stále držela tvar.
5. Příloha z čerstvé zeleniny. Ideální je když zeleniny je alespoň 1/3. Více živé zeleniny dodá tělu více životní energie Čchi - po jídle se budete cítit více svěží.
6. Přílohu doporučuji obohatit čerstvým nevařeným kyselým zelím.

Poděkování

Děkuji vám, že jste našli odvalu měnit svůj život. Budete-li chtít více informací jak postupovat, navštivte stránky

www.uzdravmese.cz

Slíbený BONUS:

Magický léčebný nápoj pro zdravé tělo a větší vitalitu

Zde je malý výčet účinků nápoje, který bych vám rád představil:

- Výrazně snižuje únavu a dodává vitální energii - je to lepší než kafe :-)
- Podporuje kvalitu krevního systému
- Upravuje tlak krve
- Regeneruje trávicí systém, zvláště střeva
- Vhodný při chřipce, nachlazení, horečce
- Ulevuje při chronické migréně

Návod jak připravit nápoj si můžete stáhnout zde:

www.uzdravmese.cz/magicky-napoj