

VÁNOČNÍ RAW CUKROVÍ

Šťastné a zdravé Vánoce!



Vanilkové rohlíčky, úlky, rolády, perníčky, sušenky,
linecké cukroví, vánoční salát, sýrové tyčinky
a další tradiční cukroví v RAW podobě



OBSAH

Úvod	4
Znáte původní význam vánočního cukroví?	6
Jaké jsou výhody vánočního raw cukroví?	7
Jaká sladidla použít a proč?	8
Linecká srdíčka s jahodovou marmeládou	14
Kávnovo-kokosová roláda	16
Maková roláda	18
Perníčky	20
Kokosové sušenky s malinovou marmeládou	22
Vanilkové rohlíčky	24
Tradiční vánoční salát v RAW variantě	26
Sušenky s marmeládou	28
Litronovo-vanilkové věnečky s kokosem	30
Rozmarýnové slunečnicové tyčinky s chia semínky	34
Brownies sušenky	36
Jablečný štrúdl	38

Chia pomerančové kuličky s kokosem	40
Čokoládovo-oříšková kolečka s oříškem	42
Arašidové vánoční sušenky	44
Kmínové sýrové tyčinky	46
Papriková kolečka	48
Makové koláčky s mandlemi	50
Kokosovo-mandlové košíčky s jablečným krémem	52
Vánoční chalva s mandlemi	54
Adventní kalendář	56
Biskupský chlebiček	58
Děkovní andílci	60
Srdíčka	62
Tradiční rohlíčky	64
Ořechy s lískooříškovým krémem	66
Ořechové útky s kešu náplní	68
Ježečci	70



VÁNOCE...

...pro mě vždy byly nádherným časem, který jsem milovala a miluji dodnes. Nebylo to kvůli dárkům ani kvůli cukroví, ale kvůli láskyplné pohádkové atmosféře, která se o Vánocích vytvoří. Takovou atmosféru bychom měli mít v srdci celý rok, ale spousta lidí ji bohužel objevuje právě až o Vánocích. Během roku ji nevnímají a na svoje nejbližší si mnohdy vzpomenu až v okamžiku, kdy uvidí vyzdobené supermarkety. Pojďme to tedy změnit a mějme Vánoce nepřetržitě. Užijte si každého dne, jako by to byl ten nejlepší den vašeho života, hodně se toho změní. Nechte se překvapit ☺

Vánoce jsou krásným časem pro uvědomění. Často si na konci roku uvědomíme, co jsme nestihli, komu jsme nezavolali a na koho jsme si neudělali čas. Někdy zjistíme, že jsme dokonce zapomněli i na sebe samotné. Je to čas, který z nějakého důvodu otevírá srdce, něhu, radost a klid. Jde jen o to, jak na Vánoce budeme pohlížet. Jestli je budeme vnímat jako příležitost k zastavení, zamyšlení, nadechnutí, čas pohody, klidu a setkání s těmi nejbližšími, tak takové budou. Pokud to bude naopak a už teď máte v mysli, jak moc budou hektické, unavené, šilené a bez odpočinku, pak budou přesně takové. Vesmír nám vždy potvrdí to, co máme v hlavě. Takže pokud si myslíme, že nám něco nefunguje, v tomto případě Vánoce, tak to tak bude. Tento vesmírný zákon, stejně jako jiné vesmírné zákony, funguje dokonale. Zkuste se nad tím zamyslet a udělejte si tentokrát Vánoce jako z pohádky, takové, které byste chtěli mít, takové, o kterých třeba už dlouho sníte, ale vaše myšlenka bohužel zhmotňuje opak ☺

Tento e-book je plný receptů, které Vám nezaberou tolik času, jako běžné cukroví. Další výhodou je, že se vám cukroví podle těchto receptů nespálí. Maximálně může zmrznout, když ho vytáhnete pozdě z mrazáku. A pokud zmrzne, tak se nic neděje, zase rozmrzne. Toto cukroví je také, oproti běžnému cukroví plnému mouky, lepku, nezdravého tuku a bílého cukru, plné minerálů, vitamínů, enzymů a zdravé energie. Bude vám stačit pouze pár kousků k tomu, abyste uspokojili svo-

ji chuť na sladké, nepředjeli se a bylo vám po něm stále lehce.

Díky živé stravě se mi změnil život, a to zcela kompletně. Dříve jsem trávila Vánoce v ČR, ale teď mám možnost cestovat a užívat si Vánoce v tropech na kouzelném ostrově Bali. Zjistila jsem, že k Vánocům nepotřebuji všechno to komerční vánoční kolem, ale že mám Vánoce stále v srdci a v sobě i na druhém konci planety. Na Vánoce mám jeden zvyk. Každý rok píšu svým nejbližším dopis a oni mně. Je to krásný zvyk. V tomto dopise si děkujeme za události, které se staly během uplynulého roku. Ze zkušenosti můžu říct, že některé věci, které jsme udělali, nám to někdy připadají jako zdánlivá „banalita“, ale tomu druhému člověku zůstaly tak hluboko v srdci a jsou pro něj tak důležité, že by nás to nikdy nenapadlo. Doporučuji dělat to též i s dětmi. Můžete se tak dozvědět například, že pro dítě bylo za uplynulý rok nejdůležitější to, že jste si na něj udělali čas, vytáhli jste starou hru a zahráli si s ním. A když se toto dozvíte, uděláte si pak během příštího roku třeba čas mnohem častěji, protože už jednoduše budete vědět, že je to pro vaše dítě velmi důležité. Stejně je to i v partnerském vztahu. Můžete se dozvědět, že pro partnera je důležité, když ho ráno láskyplně obejmete, pohládíte a řeknete mu něco milého, že právě toto mu udělá den krásnějším a chtěl by to třeba zažívat častěji, protože je to pro něj velmi důležité a třeba i léčivé. Zkuste to a myslím, že tím nahradíte spoustu prázdných dávků, s jejichž pomocí občas vykupujeme to, že jsme na druhého neměli dost času.

Když ale dáme sebe, když strávíme čas nad dopisem, který napíšeme ručně, je to něco, co nemůže předstihnout žádný dárek. Proto jsme se v rámci rodiny omezili na tento způsob dávání dávků – my dáваме sebe ☺ Uvědomila jsem si, že doba probuzení lásky skrze rituály rozdávkování věcných darů dávno skončila... Také jsem si uvědomila, že rodina nečeká na moje dárky, ale čeká na moje pohlazení, na můj čas, na mě!

Dalším úžasným nápadem, jak si okorenit vánoční dárky ve vztahu, je ještě jeden dopis, v němž si můžete napsat své přání a očekávání do dalšího roku. Co byste chtěli spolu prožít, co byste chtěli třeba zlepšit, na co se těšíte. Už samotné sepsání takového dopisu aktivuje vše, co se bude dít další rok. Mně tento způsob funguje na 100% a cokoli kdykoli sepišu, to se mi dříve nebo později zhmotní. Pamatujte, že vesmír udělá a převrátí vše naruby jen proto, aby se stalo to, co si přejete.

Využijte tedy kouzla Vánoc nikoli k nakupování věcí, ale ke změně svých myšlenek a k uvědomění si, co vlastně chcete pro sebe, partnera nebo rodinu. Nastavte si v sobě, že si tyto Vánoce užijete a že budou nejlepší ve vašem životě, a ony takové budou.

Přeji vám ty nejzázračnější zážitky, nádherné Vánoce a celý nový rok.

S láskou

Zuzka 



ZNÁTE PŮVODNÍ VÝZNAM VÁNOČNÍHO CUKROVÍ?

Vánoční cukroví pekli již naši prapředci v dobách pohanských. Nesloužilo jen k mlsání, ale též k ochraně obydlí a života před temnými silami. Bylo spojováno s nejmocnější zimní nocí – slunovratem (21. prosince), proto bylo pečeno několik dní před ním.

Cukroví patřilo mezi ochranné a obřadní pokrmy, pekly se především medové perníčky ve tvaru zvířat, ty byly zavěšovány na dveře stavení, na stromy a také do chléva. Jako cukroví bylo používáno i sušené ovoce, z něhož byly dokonce vyráběny i drobné hračky pro děti.

MOCNÁ SÍLA VÁNOČNÍHO CUKROVÍ

Vánoční cukroví mělo neuvěřitelnou moc, a proto se k němu tak lidé i chovali. Z těsta se tvarovaly kuličky a kolečka, vykrajovátka se vykrajovala zvířátka. Kolečko symbolizovalo slunce a tradovalo se, že musí být nejen na vánočním cukroví. Vykrajovaná zvířátka představovala zvířátka z chléva. Toto vánoční cukroví se pak věšelo na stavení i do chlévů a zdobily se jimi i ovocné stromy, aby se domu drželo štěstí, zvířata prospívala a ovoce rodilo.

Dřívější cukroví s tím současným má pramálo společného. Kdysi lidé ne-

měli na rozhazování a bílá mouka a cukr představovaly vzácnost. První vánoční cukroví bylo tedy ze sušeného ovoce s vysokým obsahem medu. Díky RAW cukroví se tedy opět navracíme zpět k starodávné vánoční tradici, k přírodě a k moudrosti našich předků.

MEDOVÉ VÁNOČNÍ CUKROVÍ

Prvním cukrovím byly medové perníčky, které se u nás pekly již od 13. století. Medové cukroví se ovšem peklo i mnohem dříve. Již za dob faraonů lidé pekli sladké placky z těsta složeného jen z mouky, vody a medu. Tento recept se pak stále vylepšoval. Starší Řekové toto medové cukroví pekli k různým slavnostním příležitostem.

PERNÍK

V Česku se pečení medového cukroví věnovali koláčníci, cáletníci, perníkáři a nakonec se pečení tohoto cukroví dostalo až k cukrářům. Pečení perníku byla velká věda, protože obsahoval až na 90 různých bylin a koření. Každý perníkář měl ale tajemství. Zajímavostí je, že každý perník byl považován za účinný lék při zdravotních potížích a střevních problémech.

VÁNOČKA

První skutečnou vánoční sladkostí byla až vánočka. Historie vánočky sahá do 16. století. Do domácností se dostala až v průběhu 18. století, kdy si ji začali péct lidé sami. Původně totiž vánočku mohli péct pouze pekaři. Vánočka je spojena s velkým množstvím tradic a zvyklostí. Vánočka nesměla chybět na žádném štědrovečerním stole. První kousek z vánočky vždy dostal hospodář, aby se mu urodilo hojně obilí. Někde se dávala i dobyt-

ku, aby odehnala zlou sílu. Přemýšleli jste už nad tím, proč se vánočka plete? Vánočka i mazanec pocházejí ze stejného těsta. Vánočka se plete hned z několika důvodů, kromě toho, že nás má ochránit před vším zlým, plete se také proto, že by měla znázornit malého Ježíška v povijanu. Vánočka se plete ze třech, ale spíše ze šesti anebo devíti pramenů, a pokud chcete být při pečení vánočky tradiční, měla by pekařka v průběhu kynutí těsta skákat do výšky.



JAKÉ JSOU VÝHODY VÁNOČNÍHO RAW CUKROVÍ?

- ❖ RAW cukroví je velmi rychlé na přípravu. Některé druhy zvládnete do 5 minut.
- ❖ Kdykoliv a v jakékoliv fázi tvoření můžete „těsto“ na RAW cukroví jednoduše sníst.
- ❖ RAW cukroví se nepřejíte, jelikož je díky ořechům, semínkům a dalším plnohodnotným surovinám velmi hutné a snadno a rychle vás zasytí a uspokojí chuť na sladké oproti tradičnímu cukroví, které je z výživového hlediska naprosto prázdné a bohužel vám nedodá žádné minerály, vitamíny ani enzymy.
- ❖ RAW cukroví vaše tělo obohatí o velké množství minerálů a vitamínů.
- ❖ RAW cukroví je enzymatické – obsahuje enzymy, díky kterým je naše tělo schopno vstřebávat a využívat jakékoli minerály a vitamíny.
- ❖ RAW cukroví je velmi zdravé.
- ❖ RAW cukroví si nemusíte vyčítat, naopak, pochvalte se, že jste do sebe dostali dávku životodárných minerálů.
- ❖ RAW cukroví můžete vytvořit tak, že jej od tradičního cukroví nerozeznáte ani vy ani vaše rodina či jakákoli návštěva.
- ❖ RAW cukroví si můžete dopřávat celý rok.



JAKÁ SLADIDLA POUŽÍT A PROČ?

Světlý kokosový nektar BIO*

Světlý sladký nektar z kokosové palmy je skvělým tekutým sladidlem, které výborně chutná a přináší skutečné vlastnosti „zdravého sladidla“. Má jemnou chuť podobnou medu z divoce rostoucích květin. Má nízký glykemický index a vysokou výživovou hodnotu. Kokosový nektar není míchán s cukrem z cukrové řepy ani do něj nejsou přidána žádná jiná aditiva. Nektar z kokosové palmy má vysoký obsah minerálů a je přírodním zdrojem vitamínů.

Tmavý kokosový nektar BIO*

Jantarový sladký nektar z kokosové palmy je skvělým tekutým sladidlem, které výborně chutná a přináší skutečné vlastnosti „zdravého sladidla“. Má jemnou máslovou karamelovou chuť podobnou javorovému sirupu. Má nízký glykemický index a vysokou výživovou hodnotu. Kokosový nektar není míchán s cukrem z cukrové řepy ani do něj nejsou přidána žádná další aditiva. Nektar z kokosové palmy má vysoký obsah minerálů a je přírodním zdrojem vitamínů.

Zajímavosti k nektarům:

Tyto nektary se zahřívají za vakuových podmínek pro snížení bodu varu kapaliny, která se postupně odpařuje a nektar

houstne. Tato metoda zachovává původní citrusovou chuť nektarů samotných. Tento nový chuťový profil byl cílem z důvodu prodloužení doby trvanlivosti. Nektary tak můžou být skladovány po určité časové období bez poškození. Nektar z kokosové palmy se nevyrábí ze stejného druhu palmy, jaká se používá k výrobě palmového oleje.

Sladké nektary od společnosti Big Tree Farms, které do ČR vozí společnost VitalVibe, patří k řadě kvalitních ekologických surovin, které jsou 100% přírodní a byly vyrobeny podle norem fair-trade. Jedná se o kokosové palmy (*Cocos nucifera*), které rostou v diverzním a přirozeném ekosystému mimo oblasti s vyčerpanou půdou. Palmy vyžadují jen malé množství vody. Společnost spolupracuje přímo s pěstiteli a nabízí jim množství programů na udržení přírodního způsobu pěstování palmového cukru i dobrých pracovních podmínek. Výběrem tohoto produktu navíc přispíváte na pomoc ekofarmářům v Indonésii.

Kokosový palmový cukr*

Kokosový palmový cukr je sladidlo s velmi nízkým glykemickým indexem. Tento organický palmový cukr je velmi výživný, ekologicky šetrný a poskytuje trvalou energii s úžasnou chutí hnědého cukru.

Kokosový cukr je nejlepším přírodním sladidlem – má nízký glykemický index (pomalejší vstřebávání sacharidů do krve) a je vysoce výživný. Slouží jako jednoduchá náhražka bílého cukru, která poskytuje energii a výživu. Sladké krystalky se vyrábí z nektaru tropických kokosových palmových květů v Indonésii na ostrově Bali. Jakmile jsou sesbírány, uvaří se. Tím se vytvoří karamel, který se poté rozdrťí na jemný krystal. SweetTree palmový cukr je perfektní volba pro každé použití, od kávy po čaj, cereálie, pečení a zákusky.

Kokosový palmový cukr od společnosti Big Tree Farms patří k řadě kvalitních ekologických surovin, které jsou 100% přírodní a byly vyrobeny podle norem fair-trade. Jedná se o kokosové palmy (*Cocos nucifera*), které rostou v diverzním a přirozeném ekosystému mimo oblasti s vyčerpanou půdou. Palmy vyžadují jen malé množství vody. Společnost spolupracuje přímo s pěstiteli a nabízí jim množství programů na udržení přírodního způsobu pěstování palmového cukru i dobrých pracovních podmínek. Výběrem tohoto produktu navíc přispíváte na pomoc ekofarmářům v Indonésii.

Zdravotní účinky výživových prvků v cukru z kokosových palm:

- * Dusík (N) pomáhá léčit kardiovaskulární onemocnění.
- * Draslík (K) snižuje vysoký krevní tlak, pomáhá upravovat hladinu cukru v krvi, pomáhá redukovat hladinu cholesterolu a hmotnost.

- * Fosfor (P) je důležitý pro růst kostí, funkci ledvin a růst buněk.
- * Hořčík (Mg) je nezbytný pro látkovou výměnu, nervy a stimulaci mozku (paměť).
- * Vápník (Ca) je životně důležitý pro silné kosti a zuby a pro růst svalové hmoty.
- * Sodík (Na) hraje klíčovou roli ve správném fungování nervů a svalů.
- * Chlor (Cl) upravuje tlak tělesných tekutin a vyrovnává nervový systém.
- * Síra (S) je důležitá pro zdravé vlasy, pleť a nehty, zároveň napomáhá udržovat kyslíkovou rovnováhu pro správnou funkci mozku.
- * Bor (B) je nezbytný pro zdravé kosti a funkci kloubů (zvyšuje schopnost těla vstřebávat vápník a hořčík).
- * Zinek (Zn) je nazýván živinou inteligence a je nezbytný pro rozvoj mentálních funkcí.
- * Mangan (Mn) má antioxidační účinky a bojuje proti volným radikálům, je důležitý pro správnou funkci trávení a pro stavbu kostí.
- * Železo (Fe) je životně důležité pro kvalitu krve, mentální rozvoj a imunitní systém.
- * Měď (Cu) pomáhá uvolňovat energii, pomáhá při tvorbě melaninu v kůži a napomáhá tvorbě červených krvinek a vstřebávání i transportu železa v těle.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

Stévie*

Přírodní náhradní stolní sladilo z rostliny Stevia Rebaudiana bez kalorií je vhodné nejen pro diabetiky. Jedna kapka této koncentrované tekuté stévie se rovná dvěma kostkám cukru. Jde o čistě přírodní sladidlo bez jakýchkoli kalorií. Na rozdíl od průmyslově vyráběného cukru nezpůsobuje zakyselení organismu a zubní kaz, navíc upravuje hladinu cukru v krvi.

Stévie je bílé kvetoucí světlomilná tropická rostlina, jejíž původní oblast výskytu je v tropické a subtropické oblasti Jižní a Střední Ameriky. Je cenná pro své léčivé účinky a vysokou sladivost. Stévie se používá především jako náhražka cukru.

BIO a RAW Yacon prášek*

Yacon prášek se získává z rostliny, která roste v Andách a je příbuzná slunečnici. Skládá se převážně z inulinu, rozpustné vlákniny, která nezvyšuje hladinu cukru v krvi. Jedna polévková lžice prášku z yaconu (15 g) má průměrně 50 kalorií.

Yacon (jakon, *Smallanthus sonchifolius*) je vysoká zelená rostlina příbuzná slunečnici, která roste v jihoamerických Andách. Kvete do malých žlutých květů a její podzemní části se používají jako potravina. Kořeny jsou křupavé, bohaté na vodu a mají příjemnou sladkou chuť. Plátky kořene yaconu se suší a zpracovávají na prášek.

Má prospěšné účinky na snižování krevního tlaku a hladiny cukru v krvi,

nepotřebuje ke svému zpracování inzulin (díky jinému druhu štěpení ve střevech). Stimuluje růst Bifidobakterií ve střevech a chrání před škodlivými bakteriemi. Pomáhá při zácpě, ale také například zlepšuje schopnost těla využít vápník.

Med

Včelí med existuje už přes 150 milionů let. Je to jediná potravina, která obsahuje všechny látky potřebné k udržení života, včetně enzymů, vitamínů, minerálů a vody a je to jediná potravina, která obsahuje také „pinocembrin“, což je antioxidant spojený s lepším fungováním mozku.

Med má širokou škálu zabarvení – od bílé přes zlatou až po tmavě hnědou, někdy téměř černou. Pokud jsou medy přírodního původu, mají podobnou výživovou hodnotu. Tmavší medy, jako např. med lesní, mají většinou více minerálních látek.

V medu jsou mnohé vitamíny, minerální látky, stopové prvky, enzymy, koenzymy, flavonidy, antioxidanty a další bioaktivní látky. Med neobsahuje sacharózu (tzv. řepný cukr). Při slazení cukrem naše lidské tělo nejdříve metabolicky štěpí na fruktózu a glukózu. Teprve poté jsou tyto jednoduché cukry využity v lidském těle. Při použití medu jako sladidla toto pro tělo namáhavé metabolické štěpení odpadá.

Základní vlastností medu je, že jeho složky posilují imunitní systém. Med je

považován za cenný přírodní lék, který napomáhá práci detoxikaci jater, zmírňuje příznaky nemoci dýchacího ústrojí, urychluje průběh infekce a podporuje trávení. To jsou dostatečné důvody k tomu, aby mnoho z nás použilo tento „sladký lék“. Med má mnohem širší spektrum použití. Již před mnoha tisíci lety byl med velmi populární a nejznámější přírodní léčivý přípravek na ochranu zdraví.

Pokud si přejete kvalitní med, volte takový, který se informacemi o původu a složení spíše vychloubá, než aby je tajil. Ideální je preferovat med, který je jasně označen, tedy je uveden původ (ideálně adresa výrobce), dále by na něm měl být uveden typ medu (květový, medovicový, směsný) nebo ještě lépe konkrétnější informace o květech (med lipový, luční, řepkový, apod.)

Můžeme koupit sebelepší med, ale pokud ho zahříváme nad 45 °C, dojde k poškození některých enzymů a nad 70 °C stačí i krátké působení této teploty a enzymy se zničí.

Nekvalitní med má vyšší obsah vody, což můžete poznat i v zavřené sklenici – když ji nakloníte, med uvnitř by se neměl přelévat příliš rychle. Když sklenici doma otevřete a naberete med na lžičku, stékající hmota by měla na hladině vytvářet zřetelné záhyby – „mašličkovat“. Pokud med teče jako voda, pak kvalitní není.

Krystalizace (tuhnutí) medu je zcela přirozený jev, žádná závada to není. Na-

opak je známkou, že med výrobce neošdil. Některé medy krystalizují rychle a jiné až po čase.

Pastový nebo také krémový med je vlastně rychle zkrystalizovaný med. Čím rychleji krystalizace proběhla, tím jsou cukerné krystalky menší. Výsledná konzistence medu připomíná Nugetu. Snadno se maže na chleba či pečivo a nestéká.

Nejlepší je samozřejmě RAW surový med – je možné jej sehnat přímo od včelařů ještě v plástvích. RAW surový med ve své organické, divoké a nefiltrované podobě je bohatý na minerály, antioxidanty, probiotika, enzymy a je jednou



* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

z potravin s nejvyššími vibracemi na naší planetě. Dalším úžasným včelím produktem je včelí pyl, který je považován za nejkomplexnější potravinu, jakou lze v přírodě nalézt. Má vysoký obsah vitamínů A, B, C, E, minerálů, bílkovin, aminokyselin, hormonů a enzymů.

Průměrná včela dělnice vyprodukuje za svůj život asi 9 g medu. K nasbírání 1 kg medu přitom včely naletí vzdálenost rovnající se cestě čtyřikrát kolem země.

Včela má 2 páry křídel, 6 nohou a 5 očí – 2 na každé straně a 3. nahore na hlavě. Včely mají 170 čichových receptorů ve srovnání např. s pouze 62 u octomilek a 79 u komárů. Díky jejich dokonalému čichu dokáží rozpoznat stovky rozlišných druhů pylu, nektaru a jejich přesnou lokaci. Čich používají rovněž při komunikaci v rámci úlu.

Datle

Datle jsou bohatým a významným zdrojem vitamínu A a vitamínů B, draslíku, chlóru, železa a mědi. Pro své složení jsou výborné pro doplnění energie při fyzických aktivitách, delších výletech a cestách. Cukry v něm obsažené dodají potřebnou glukózu, bílkoviny vyrovnají ztráty aminokyselin a zajistí nám déletrvající přísun energie. Jsou také výborným zdrojem draslíku, důležitého při udržování rovnováhy elektrolytů v buňkách šíření nervových vzruchů. Sušené plody navíc obsahují železo napomáhající při přenosu kyslíku v krvi.

Turci připravují z čerstvých datlí nápoj, který velice prospívá při křečích v žaludku. Čerstvé datle jsou prostředek, jenž utišuje dráždivost a pomáhá při respiračních onemocněních. Nezralé plody datlí se používají při průjmech.

Datle jsou odedávna používány také jako účinný uspávací prostředek – obsahují totiž nadprůměrně vysoké množství aminokyselin tryptofanu, který se v těle přeměňuje na spánkový hormon melatonin. Lidové léčitelé v nomádkých zemích doporučují krátkce před uložením ke spánku sníst pár sladkých datlí.

Pojídání datlí prospívá také naší kůži a vlasům, vápník, který obsahují, prospívá kostem a zubům. V neposlední řadě pak datle snižují krevní tlak.

Lucuma BIO a RAW*

Lucuma (Pouteria Lucuma) je exotické peruánské ovoce známé jako „zlatá Inků“ pocházející z oblasti And v Chile a Peru. Má velice silnou vůni a chuť podobnou javorovému sirupu a sladkým bramborám s vnitřní bohatou dužinou připomínající dýni, včetně její sytě oranžově žluté barvy. Je to univerzální a chutná výživová přísada vhodná do zmrzliny, dětské výživy, jogurtů, koláčů, dortů, cukroví a do náplní desertů, lze ji přidat k mouce do koláčů, buchet a moučníků, do různých druhů koktejlů a nápojů nebo při přípravě zmrzliny, pěny nebo pudingů.

BÍLÝ CUKR = ŽÁDNÉ ŽIVINY, SPOUSTA KALORIÍ

Bílý cukr se vyrábí z cukrové řepy rafinací. To je proces, kdy se cukr chemicky čistí od nežádoucích nečistot. Dochází při něm ale i k odstranění minerálů a vitamínů.

Kromě toho bílý cukr:

- * Podporuje vznik srdečních onemocnění.
- * Zapřičiňuje oslabení imunity a přispívá ke vzniku zubního kazu.
- * Narušuje rovnováhu minerálních látek v těle.
- * Podílí se na vzniku osteoporózy.
- * Narušuje zdravé prostředí ve střevech, a to konkrétně mezi tzv. přátelskými a zlými bakteriemi. Nepřátelské bakterie přímo zbožňují rafinované cukry. Příjem přidaných cukrů tedy jen podpoří bujení populace špatných bakterií – a naopak může zabít ty přátelské. Tato porucha pak může vést k plynatosti, nadýmání, břišním křečím, průjmu, zácpě a příznakům zánětu, jako je únava, bolesti v těle, bolesti hlavy a potíže s klouby.
- * Je kyselinotvorný, takže podporuje růst kvasinek.
- * Přispívá ke vzniku zánětů v těle.

UMĚLÁ SLADIDLA

Umělá sladidla jsou syntetické náhrady cukru, jsou levná a umožňují výrobcům potravin označovat své produkty jako light, nízkokalorické, či dokonce zdravé.

Otázka bezpečnosti umělých sladidel vůbec není jednoznačná. I přesto, že všechny náhrady cukrů jsou schvalovány potravinářskými kontrolními orgány, stále se hromadí řady stížností na nežádoucí účinky po jejich konzumaci z řad spotřebitelů, neexistují žádné studie sledující dlouhodobý vliv příjmu chemického koktejlu, jenž většina z běžných konzumentů denně přijímá díky celkově nadměrnému množství aditiv v průmyslově upravovaných potravinách. Podle některých studií umělá sladidla dokonce podporují zvyšování hmotnosti. Sladká chuť vede k uvolňování hormonu inzulínu, který ukládá krevní cukr do tkání, proto po konzumaci umělých sladidel, jež nevedou ke zvýšení krevního cukru, může následovat hypoglykémie spojená s pocitem hladu a následujícím přejídáním se.

Umělá sladidla nemají žádnou výživovou hodnotu a není žádný důvod je konzumovat.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

LINECKÁ SRDÍČKA S JAHODOVOU MARMELÁDOU



RAW LINECKÉ TĚSTO



100 g BIO mandlí

200 g strouhaného BIO kokosu

4 polévkové lžíce medu

RAW JAHODOVÁ MARMELÁDA



100 g jahod

1–2 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla

4 polévkové lžíce chia semínek*



Do mixéru si vložte mandle a kokos a mixujte tyto dvě ingredience do doby, než začne mixovaná hmota lepit a vlhnout. Vzniklé těsto pak vložte do mísy a oslaďte medem či jiným sladidlem dle chuti. Vypracujte si těsto. Pokud byste jej měli hodně lepkavé, přidejte trošku na jemno pomixovaných mandlí. Ručně nebo válečkem vytvarujte těsto do tvaru čtverce a vykrajujte cukroví. Do jedné poloviny vykrojeného cukroví pak ještě udělejte doprostřed díрку tak, abyste pak mohli cukroví slepit marmeládou a kousek marmelády byl vidět. Tak, jako je to u běžného lineckého cukroví. Cukroví pak můžete dát na hodinu do mrazáku, aby ztuhlo nebo jej usušit v sušičce při 42 °C. V sušičce by bylo usušené cca za 15–20 hodin – podle toho, jak moc jste měli kvalitní kokos. Pokud je kokos nepřesušený, pustí mixováním hodně tuku a cukroví se pak kvůli tomu suší déle.

Marmeládu si pak vytvoříte jednoduše. Rozmixujte jahody s medem a chia semínky do hustější konzistence. Pokud by vám hustota vzniklé marmelády nestačila, tak přidejte 1–2 polévkové lžíce chia semínek. Klidně je přidejte celé bez mixování. Zhruba za 5 minut vytvoří gelovitou strukturu a marmeládu zahustí.



Víte, jaký význam má jmelí?

Odedávna lidé věřili, že jmelí ztělesňuje živoucího ducha a je symbolem života a ochranným talismanem. Příkládá se mu moc vyvolat nebo udržet svazek mezi dvěma osobami opačného pohlaví. Jmelí zavěšené nad štědrovečerní tabuli přinese štěstí a požehnání a každému stolovníkovi splní jedno přání, pokud ho zašeptá do první zapálené svíčky na vánočním stromečku. V Anglii se od této svíčky potom zapaluje staré, loňské jmelí, aby se uzavřel magický kruh a do života mohlo vstoupit štěstí nové. Jmelí má prý i moc ochránit před čarodějnicemi a zlými duchy. Keltové prý jmelí sekali stříbrným srpem a nesmělo se dotknout země. Čím více kuliček na něm najdete, tím více štěstí vás v příštím roce čeká.



„Stačí mávnout vánoční kouzelnou hůlkou nad tímto světem, a spatříte, že všechno je jemnější a mnohem krásnější.“

Norman Vincent Peale

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

KÁVOVO-KOKOSOVÁ ROLÁDA



KÁVOVO-KAKAOVÁ VRSTVA ROLÁDY



150 g BIO zlatého lněné semínka

240 g BIO strouhaného kokosu

4–6 polévkových lžic medu nebo jiného sladidla

6 polévkových lžic uvařené kávy (pokud chcete čistě RAW variantu, tuto ingredienci vynechte a přidejte o jednu lžici kakaá více)

1 polévková lžice RAW a BIO kakaového prášku*

KOKOSOVÁ VRSTVA ROLÁDY



400 g BIO strouhaného kokosu

4 polévkové lžice medu nebo jiného sladidla

1–2 polévkové lžice kokosového za studena lisovaného BIO oleje* (může a nemusí být podle toho, kolik tuku pustí mixováním strouhaný kokos)



Nejdříve si připravte kakaovo-kávovou vrstvu rolády. Do mixéru vložte zlaté lněné semínko, strouhaný kokos a kakao. Tyto ingredience rozmixujte do lepkavého hutného těsta. Těsto si vložte do mísy a oslaďte medem či jiným sladidlem dle chuti. Do těsta přidejte 6 polévkových lžic uvařené kávy. Použijte BIO kávu, nejlépe čerstvě napraženou, kterou si připravíte tak, že zalijete 2 polévkové lžice této kávy 0,2 l horké vody. Pokud byste chtěli výraznější kávovou chuť, zalijte 4 polévkové lžice kávy 0,2 l vody. Vzniklé těsto si vložte na vál, který před tím celý omotejte průhlednou folií. Na takto připraveném válu pak válečkem nebo ručně vytvarujte z těsta čtverec.

Další vrstvu si připravíte opět s pomocí mixéru, do kterého vložíte strouhaný kokos, který si rozmixujte do konzistence kokosového tekutějšího těsta. Záleží vždy na tom, jak moc budete mít kvalitní kokos a jak velké množství tuku mixováním pustí. Vzniklé kokosové těsto pak vložte do mísy a oslaďte medem či jiným sladidlem dle vaší chuti. Pokud kokos nepustil více tuku, přidejte kokosový olej. Kokosové těsto pak rozprostřete na kávovou vrstvu rolády. Poté oříznete po všech stranách kraje válu namotanou folii a použijte ji na zamotání rolády. Roládu namotávejte z jedné strany tak, že zvedáte folii a těsto tím zároveň rolujete. Vzniklou roládu dejte na 1–2 hodiny uležet do lednice



Hospodář vždy před večerí nakrájel chleba, namazal jej medem a rozdával všem u stolu.

Podle toho, kolik krajců zbylo, chtěl zjistit, jak se změní počet členů rodiny během příštího roku.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

MAKOVÁ ROLÁDA



MAKOVÁ VRSTVA



150 g BIO zlatého lněného semínka

100 g BIO nepomletého máku

100 g BIO strouhaného kokosu

100 g datlí

trošku vody

KOKOSOVO-MAKOVÁ VRSTVA



250 g BIO máku

50 g strouhaného BIO kokosu

100 g datlí

trošku vody



Nejdříve si připravte makovou vrstvu. Do mixéru vložte zlaté lněné semínko, strouhaný kokos a nepomletý mák. Tyto ingredience rozmixujte do lepkavého hutného těsta. Pokud nemáte vysokorychlostní mixér, raději si mák pomelte. Mixér by jej nezvládl pomlít dojemna. Já si vždy nejdříve pomelu zlaté lněné semínko samostatně. To vložím do mísy a poté si umixuji mák s kokosem. Těsto vložte do mísy a oslaďte datlemi, které si rozmixujete s malým množstvím vody tak, aby vznikla datlová pasta. Vzniklé těsto vložte na vál, který před tím celý omotejte průhlednou fólií. Na takto připraveném válu pak válečkem nebo ručně vytvarujte z těsta čtverec.

Další vrstvu si připravíte opět s pomocí mixéru, do kterého vložíte strouhaný kokos a mák a opět rozmixujte do konzistence lepkavého těsta. Záleží vždy na tom, jak moc budete mít kvalitní kokos a jak velké množství tuku mixováním pustí. Vzniklé makovo-kokosové těsto pak vložte do mísy a oslaďte opět rozmixovanými datlemi. Kokosovo-makové těsto pak rozprostřete na makovou vrstvu rolády. Poté ořízněte po všech stranách kraje válu namotanou fólií a použijte ji na zamotání rolády. Roládu namotávejte z jedné strany tak, že zvedáte fólii a těsto tím zároveň rolujete. Vzniklou roládu dejte na 1–2 hodiny do lednice uležet.



Podle jednoho zvyku si dívka navázala prsten na svůj vlas...

...a zkoušela, kolikrát prstýnek cinkne o skleničku, než se ustálí. Co zjistila? Kolik bude mít dětí.

PERNÍČKY



200 g BIO mandlí

100 g BIO zlatého lněného semínka

25 g perníkového koření

100 g datlí



Do mixéru si vložte mandle, zlaté lněné semínko a perníkové koření. Vše rozmixujte do hladkého těsta. Vzniklé těsto vložte do mísy a do mixéru vložte datle, zalijte je malým množstvím vody a rozmixujte je do husté datlové jemné pasty a tou potom oslaďte vzniklé těsto. Těsto poté rozválejte válečkem do čtverce a dotvarujte ručně do tvaru obdélníku, ze kterého si vykrajujete perníčkové tvary. Vzniklé perníčky pak můžete usušit v sušičce při teplotě 42 °C. Perníčky by měly být usušené za 10–14 hodin. Pokud nemáte sušičku, vložte je na 1–2 hodiny do mrazáku a nechejte ztuhnout. Pro výraznější perníkovou chuť ještě před vykrajováním celé těsto posypte perníkovým kořením.






Víte, jak se slaví Vánoce v Dánsku?

Bývají pro Dány nejkrásnějším obdobím v roce, kdy se všichni navštěvují. Podle jedné staré a milé dánské tradice nesmí návštěva odcházet z domu, aniž by byla plně nasycena. Z toho důvodu jsou vždy připraveny mísy se sladkostmi, sladkým i slaným pečivem. Z generace na generaci se dnes v Dánsku dědí okolo 300 druhů cukroví. Tradičním vánočním jídlem je rýžový pudink s celou mandlí. Ten kdo ji najde, vyhrává malé marcipánové prasátko. Dále se podává pečený krocen nebo husa plněná jablky a sušenými švestkami s červeným zelím a karamelovými bramborami. Na závěr si Dánové vychutnávají sladké pečivo.




KOKOSOVÉ SUŠENKY S MALINOVOU MARMELÁDOU



KOKOSOVÉ TĚSTO

-  300 g strouhaného BIO kokosu
-  4 polévkové lžíce za studena lisovaného BIO kokosového oleje*
-  4 polévkové lžíce vanilkového palmového cukru*

MALINOVÁ MARMELÁDA

-  100 g malin
-  4 polévkové lžíce chia semínek*
-  1–2 polévkové lžíce medu



V mixéru si rozmixujte kokos a vanilkový palmový cukr. Díky mixování by se z kokosu mělo uvolnit dost tuku a vzniknout kokosové těsto. Těsto pak vložte do mísy a přidejte kokosový olej. Těsto rozválejte nebo ručně vytvořte obdélník, z něhož si vykrájejte tvary, které chcete. Kokosové sušenky pak dejte do mrazáku na 1 hodinu ztuhnout. Po vytažení z mrazáku je ozdobte marmeládou, kterou si připravte z malin, medu a chia semínek. Všechny ingredience vložte do misky a vidličkou rozmačkejte a promíchejte. Za cca 5 minut se vytvoří hustá malinová marmeláda.



„Vánoce jsou láska v akci, pokaždé když milujeme, pokaždé, když dáváme, jsou Vánoce.“

Dale Evans



Víte, jak dlouho mají trvat vánoční přípravy?

Od první adventní neděle do Božího hodů.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

VANILKOVÉ ROHLÍČKY



150 g BIO a RAW kešu oříšků*

250 g BIO strouhaného kokosu

4 polévkové lžíce kokosového palmového cukru*

2 čajové lžičky vanilky



V mixéru rozmixujte všechny ingredience, které jsou uvedené v receptu. Mixováním se vytvoří těsto, ze kterého ručně vytvarujete rohlíčky nebo těsto rozválejte do obdélníku a rohlíčky vykrájejte. Poté rohlíčky můžete usušit při teplotě 42 °C v sušičce. Rohlíčky by měli být usušené do 18 hodin nebo je jednoduše dejte do mrazáku na 1 hodinu ztuhnout a poté podávejte.



Tip: Rohlíčky můžete ještě obalit ve strouhaném kokosu, který rozmixujete v mixéru. Pokud byste chtěli kokos osladit, rozmixujte jej společně s palmovým kokosovým cukrem. Na obalení rohlíčků tedy stačí, když krátce rozmixujete 100 g strouhaného kokosu samotného nebo společně s palmovým kokosovým cukrem.



Víte, co prý přivolávají jednotlivé pokrmy z čočky, jahel, hrachu, česneku a medu při štědrovečerní večeři?

Čočka a jáhly přivolávají bohatství, hrách sílu, česnek a med zdraví.

TRADIČNÍ VÁNOČNÍ SALÁT V RAW VARIANTĚ



Víte, jak se slaví Vánoce ve Francii?

Jsou ve znamení Pere Noël neboli Otce Vánoc a Le Reveillon, což je tradiční půlnoční pokrm. Vánoční jídlo se skládá z ústřic, klobásek, pečené šunky, salátů, ovoce, sladkostí a také samozřejmě vína. Neměl by chybět ani Kristův koláč nebo Kristův chléb.



Tip: Přidejte do zálivky cca 4 ks nakládaných okurek – dosáhnete ještě výraznější chuti tatarky.

SALÁT



- 100 g BIO nepomletého máku
- 4 velká jablka
- 100 g mraženého hrášku
- 100 g mražené kukuřice
- 100 g syrového celeru
- 100 g syrové mrkve
- 1 velká cibule



Všechny suroviny nakrájejte na malé kostičky. Jablka oloupejte a pak teprve nakrájejte na kostičky.

ZÁLIVKA DO VÁNOČNÍHO SALÁTU



- 150 g kešu oříšků v BIO a RAW kvalitě*
- ½–1 cibule
- šťáva z ½–1 citronu
- 0,3 l vody
- himalájská sůl – dle chuti*
- pepř – dle chuti



Všechny ingredience na zálivku pomixujte v mixéru a dochuťte, poté nalijte do salátu a promíchejte a nechte nejlépe 4 hodiny zaležet v lednici. Před podáváním posypte jemně nakrájenou petrželkou.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

SUŠENKY S MARMELÁDOU



Víte, proč se dává mince nebo šupina pod jeden z talířů na štedrovečerní stůl?

Ukrytá mince nebo šupina má přinést v následujícím roce svému nálezci bohatství.

SUŠENKY



100 g BIO zlatého lněného semínka

250 g strouhaného BIO kokosu

4 polévkové lžíce za studena lisovaného BIO kokosového oleje*

4 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla



Rozmixujte zlaté lněné semínko se strouhaným kokosem v mixéru na mouku. Směs vložte do mísy a přidejte kokosový olej a med a vytvarujte těsto. Pokud by nešlo těsto vytvarovat, přidejte trošku vody. Z těsta vytvarujte kuličky a ty pak rozmáčkněte na plochá kolečka a dejte na sušicí plát. Sušte při teplotě 42 °C cca 10 hodin do křupava. Před podáváním sušenky nazdobte sušenky ovocnou RAW marmeládou.

RAW MARMELÁDA



200 g jahod, malin, borůvek nebo meruněk

4 polévkové lžíce chia semínek*

1–2 polévkové lžíce medu



Všechny ingredience vložte do misky, zamíchejte a nechte 20 minut nabobtnat chia semínka. Vytvoří se marmeládová směs.



„Jak zjistíš, že jsi dospělý? Když se většina tvých vánočních přání nedá sehnat v obchodě.“

Neznámý autor

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

LITRÓNNOVO-VANILKOVÉ VĚNEČKY S KOKOSEM



250 g RAW a BIO kešu (předem namočených 2 hodiny)*

4 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla

šťáva z ½ citrónu

125 g BIO strouhaného kokosu

½ lžíce vanilkového prášku



V mixéru si pomixujte kešu oříšky, vanilkový prášek a strouhaný kokos do lepkavého těsta. Těsto vložte do mísy a oslaďte medem a přidejte šťávu z citrónu. Těsto pak dejte do pytlíku s násadkou na zdobení dortů a vytvářejte tvary sušenek, které chcete. Sušenky pak usušte v sušičce při teplotě do 42 °C po dobu cca 14 hodin.



Víte, o jaký jde původně zvyk v případě lití olova, jak se olovo lije a jaký mohou mít význam tvary, které vzniknou při tomto vánočním zvyku?

Jde původně o zvyk Keltů, jejichž druidové prý tajemství věštby z olova převzali od veleknězů z bájně Atlantidy. Olovené kuličky snadno zakoupíte v prodejnách rybářských potřeb a roztavíte je na starší ocelové lžíci či naběračce nad otevřeným plamenem (stačí i svíčka). Připravte si nádobu se studenou vodou a po roztavení olovo vlijte do vody. Lžíci s olovem dejte těsně nad vodní hladinu, nesmíte lít z výšky! Po chvilce olovo zchladne, můžete je tedy vyjmout a začít s věštěním – jen pozor na křehkost olova, polámané tvary se k věštění nehodí. Svůj odlitek si musí každý zhotovit sám a při jeho tavení a lití myslet na svá přání či trápení a položit jasně formulovanou otázku. Pro větší množství otázek si můžeme vytvořit více odlitků. Přehled nejčastějších tvarů a jejich významů najdete na následující dvojstraně.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

Při čtení významu olověných odlišek použijte zejména vlastní fantazii... ☺

- ❄ **čáry rovné** – spokojený, klidný život
- ❄ **čáry vlnité** – nejasnosti, zmatky, cestování, duševní zmatky
- ❄ **půlkruh** – falešný přítel, zrada, rozchod s milovaným člověkem
- ❄ **jeden uzavřený kruh** – finanční zisk, dědictví, dar
- ❄ **porušený či prolamovaný kruh** – tím větší zklamání, čím více je rušivých prvků, též nemoc či neutěšená finanční situace
- ❄ **více dobře vyvedených kruhů** – štěstí, blahobyt, hodně dětí
- ❄ **dva kruhy** – svatba
- ❄ **více porušených kruhů** – nic dobrého na vás nečeká
- ❄ **dva porušené kruhy** – rozchod s partnerem, zrušení zasnub či svatby
- ❄ **kruh zlomený při vyjmutí z lázně**
– znamená prý smrt či minimálně sedm let smůly
- ❄ **pravidelný ovál** – sňatek z lásky
- ❄ **poškozený ovál** – láska s překážkami, výsledek záleží na síle a chuti bojovat za své štěstí
- ❄ **pravidelný čtverec** – harmonický život v souladu s ostatními lidmi i přírodou
- ❄ **přerušovaný čtverec** – cesta k úspěchu není snadná
- ❄ **několik čtverců** – rozmělnění sil a malá soustředěnost může zhatit tvoje plány
- ❄ **pravidelný trojúhelník** – nečekané štěstí v podnikání
- ❄ **nepravidelný trojúhelník** – nejistota, ztráta zajištěné existence
- ❄ **jeden kříž** – smrt přítele nebo příbuzného
- ❄ **dva kříže** – zajištěné stáří
- ❄ **mnoho křížů** – smysl pro okultismus
- ❄ **malý lesklý křížek** – smrt dítěte
- ❄ **dům se střechou a oknem** – štěstí tě provází
- ❄ **dům s oplocenou zahradou** – dědictví, bezpracný zisk, ale i povinnosti a námaha



- ❄ **dům hořící** – těžká nemoc
- ❄ **dům bez oken a dveří** – máš tvrdé srdce
- ❄ **husté mřížky** – vězení nebo dlouhé odloučení
- ❄ **řidké mřížky** – nemoci zubů
- ❄ **zvířata** – buď soucitnější
- ❄ **savci** – pomáhej slabším a potřebnějším a budeš odměněn, též starosti
- ❄ **ptáci** – duše je cestou ke spáse, též dopis či zpráva
- ❄ **ryby** – svou spásu hledej v mlčení
- ❄ **plazi** – nepřátelství, zrada, úskoky
- ❄ **hadi** – pokušení, ale i moudrost nabytá zkušenostmi
- ❄ **hvězdy** – znamenají obecně všechno dobré, zdar a cestu k duchovnímu rozvoji
- ❄ **kometa s ocasem** – velké životní změny
- ❄ **květiny** – láska, rodinné štěstí
- ❄ **stromy** – dlouhá životní cesta
- ❄ **stromy s bohatým větrovím či rozkvetlé** – čeká tě skvělá budoucnost
- ❄ **stromy polámané** – nemoc
- ❄ **jehličnany** – smrt, fyzická či duševní nemoc
- ❄ **keře** – malý finanční zisk či dědictví s překážkami
- ❄ **nádoba** – své bohatství nabudeš jen vlastním přičiněním (čím je nádoba větší, tím jsou tvé vyhlídky lepší)
- ❄ **člověk, postava** – žij svůj život tak, aby ses za své činy nemusel stydět, máš velkou odpovědnost
- ❄ **srdce** – láska je branou k poznání
- ❄ **dvě srdce** – milenecký vztah
- ❄ **jedno velké srdce a jedno nebo několik menších** – láska k dětem, též starosti
- ❄ **přerušované srdce** – vztah založený na fyzické přitažlivosti bez duševního souznění



ROZMARÝNOVÉ SLUNEČNICOVÉ TYČINKY S CHIA SEMÍNKY



„Na Vánoce vedou všechny cesty domů.“

Marjorie Holmes



150 g BIO a RAW droždí*

100 g chia semínek*

300 g BIO slunečnicových semínek

4 stroužky česneku

4 lžíce za studena lisovaného olivového oleje

2 polévkové lžíce rozmarýnu

2 polévkové lžíce kmínu

himalájská sůl – dle chuti*

pažitka na posypání tyčinek



Do mixéru vložte droždí, chia a slunečnicová semínka a rozmixujte na jemno. Směs vložte do mísy a přidejte olej s prolisovaným česnekem, kořením a solí, vše promíchejte a vytvořte těsto. Případně přidejte trošku vody, aby se těsto spojilo. Těsto rozválejte na sušicí plát, nařežte na tyčinky a dejte sušit na 42 °C po dobu cca 14 hodin. Sušenky před podáním ještě posypte pažitkou, potřete olejem s česnekem a posypte droždím.



Víte, co věští hvězda, která se o Štědrém dni objeví v rozkrojeném jablku?

Zdraví. Naopak pokud je jablko červivé nebo hvězda poškozená (někdy může připomínat i kříž), věští prý nemoc, nebo dokonce smrt.

BROWNIES SUŠENKY



„Mír na zemi nastane, když budeme žít Vánoce každý den.“

Helen Steiner Rice



300 g vlašských ořechů

150 g datlí

2 polévkové lžíce BIO a RAW kakaového prášku*

badyán

skořice

citronová šťáva



Všechny ingredience vložte do mixéru a rozmixujte do hladkého těsta, které pak následně rozválejte do obdélníku a vykrojte tvary sušenek, které máte rádi. Sušenky pak usušte při 42 °C v sušičce. Sušte je cca 12 hodin.



Víte, jak se slaví Vánoce ve Španělsku?

Slaví se v rodinném, často početném kruhu. Všichni pomáhají s přípravou štědrovečerní večeře. Jíst se začíná kolem desáté hodiny večer a pokračuje se dlouho do noci. S oblibou se konzumuje sladké vánoční pečivo, cukroví z nugátu, máslové sušenky a vše se zapíjí druhem španělského šampaňského, jež se nazývá Cava. O půlnoci nejmladší člen rodiny položí Ježíška do jesliček a poté se jde na mši. Dárčky děti dostávají až na Tři krále 6. ledna.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

JABLEČNÝ ŠTRŮDL



Víte, jak se slaví Vánoce v Německu?

Nejvíce se podobají těm našim. Jen ty dekorace bývají mnohem honosnější a Ježíšek se u nich jmenuje Chriskind a na severu Německa Weihnachtsmann. K večeři se podává pečená štika, candát na roštu nebo plněný kapr. Mezi oblíbené štědrovečerní masité pokrmy patří i tzv. konšelská mísa, která obsahuje mix vepřové pečeně, kachny, husy, krůty, uzeneho masa a smetanové klobásy. Na závěr večere se servíruje jablečný závin a ovocný salát s likérem. Nechybí ani vánoční štola a marcipánové cukroví.

TĚSTO



- 100 g BIO mandlí
- 200 g BIO zlatého lněného semínka
- 200 g strouhaného BIO kokosu
- 4 polévkové lžíce medu

ŠTRŮDLOVÁ NÁPLŇ



- 1,5 kg jablek
- 2 polévkové lžíce skořice
- šťáva z jednoho citrónu
- 20 g a více rozinek (dle chuti na rozinky)
- 20 g a více vlašských ořechů (dle chuti na ořechy)



Nejdříve si připravte vál. Ten celý obalte průsvitnou folií. Na závěr ji použijete k tomu, abyste štrůdl lehce zamotali. Poté dejte do mixéru zlaté lněné semínko, které umixujte do konzistence mouky. Po umixování jej nasypete do mísy. Dále si pomixujte mandle s kokosem. Vytvoří se vám lepkavé těsto, které vložte do mísy s rozmixovaným lněným semínkem a přidejte med či jiné sladidlo a vytvořte těsto. Pokud by se těsto nechťelo slepit, přidejte trošku vody. Těsto si pak rozválejte válečkem nebo ručně a vytvořte obdélník. Dále si připravte štrůdlovou náplň. Postrouhejte jablíčka a vymačkejte z nich co nejvíce šťávy. Šťáva by způsobila, že by těsto mohlo hodně nasát šťávu z jablek a nemuselo by držet tvar. Jablíčka pak promíchejte s kořením, medem, rozinkami, citrónem a oříšky a dochuťte podle toho, na jakou chuť štrůdlové náplně jste zvyklí. Vzniklou náplň pak rozložte po celém středu těsta. Odřízněte folii omotanou kolem válu, poté levou a pravou část štrůdlu, kde nemáte náplň, přiklopte do středu a spojte obě části ručně uprostřed. Štrůdl dejte na 1 hodinu uležet do lednice.

CHIA POMERANČOVÉ KULIČKY S KOKOSEM



šťáva ze 2 pomerančů

50 g chia semínek*

150 g strouhaného BIO kokosu

½ polévkové lžice skořice

2 polévkové lžice medu



Nejdříve si vymačkejte šťávu ze dvou pomerančů a do ní vložte chia semínka, které promíchejte a nechte 5 minut bobtnat. V mixéru si umixujte kokos se skořicí a poté přidejte nabobtnaná chia semínka a med a opět rozmixujte. Ze vzniklého těsta pak vytvořte kuličky, které si můžete obalit v kokosu, skořici nebo třeba kakau.



„Je skvělé koření radosti myslet na ty, které milujeme.“

Molière



**Víte, proč se dříve štědrovečerní stůl
ovazoval obvazem nebo řetězem?**

Aby rodina držela pohromadě a byla chráněna před zlými duchy.

ČOKOLÁDOVO-OŘÍŠKOVÁ KOLEČKA S OŘÍŠKEM



TĚSTO



150 g BIO lískových oříšků

70 g datlí

1 polévková lžíce kakaového BIO a RAW prášku*

ČOKOLÁDOVÁ POLEVA



50 g kakaového BIO a RAW másla*

2–4 polévkové lžíce medu / kokosového palmového cukru* / datlového sirupu nebo pasty či jiného sladidla

50 g kakaového BIO a RAW prášku*



V mixéru si rozmixujte ořechy, datle a kakao. Vznikne vám husté těsto, které si rozválejte do obdélníkové placky a vykrájejte kolečka. Kolečka pak polijte čokoládovou polevou, kterou si vytvoříte tak, že si rozpustíte RAW kakaové máslo ve vodní lázni a přidáte sladidlo a kakaový prášek a mícháte do doby, než se všechny ingredience spojí do hladké čokoládové polevy. Nakonec ještě cukroví ozdobte lískovým oříškem. Cukroví dejte na 30 minut do lednice nebo na 5 minut do mrazáku a poté můžete podávat.



Víte, jak se slaví Vánoce v Litvě?

S přípravami Vánoc začínají v Litvě 22. prosince v den slunovratu. Na svátečním stole nesmí chybět prasečí hlava vařená spolu s rozmělněným ječmenem. Podává se i vařený hrách s fazolemi a velkým množstvím klobás. Na kolečka nakrájené klobásy mají symbolizovat slunce. Dnes se v Litvě na Vánoce pečou zázvorové sušenky, v míse naleznete mandarinky a pomeranče a zdobí se i stromeček.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

ARAŠÍDOVÉ VÁNOČNÍ SUŠENKY



150 g BIO arašídů

100 g BIO a RAW kešu oříšků*

100 g datlí



Do mixéru si vložte arašídy, kešu oříšky a datle a rozmixujete na těsto, ze kterého si ručně vytvarujete sušenky. Na vršek sušenek ještě dejte pár arašídů a vložte do mrazáku cca na 30 minut. Poté uchovávejte v lednici.



Víte, jaký je doposud nejoblíbenější vánoční zvyk?

Lodičky. Lodičky mají pořád stejnou formu: vydlabaná půlka vlašského ořechu s tenkou vánoční svíčkou. Někdy se používaly ohořelé svíčky, které se získaly v kostele na ranní mši, což ovšem hrozilo obviněním

z čarodějnictví. Lodičky se však nepouštěly jen doma v umyvadle či vaně, ale i v říčkách, potocích, na rybníku atd. Svou lodičku si musí každý zhotovit sám. V okamžiku, kdy zapalujete svíčku a vkládáte lodičku na hladinu, můžete položit jednu dobře promyšlenou otázku.

Co lodička prozradí?

- ✳ **Zůstane u břehu** – nečekají vás žádné změny.
- ✳ **Okamžitě se potopí** – veškerá snaha zlepšit svou situaci bude marná.
- ✳ **Potopí se až po chvíli** – vlastním přičiněním nebo hrou náhod se vaše snažení přes dobrý začátek mine účinkem.
- ✳ **Pluje bok po boku s jinou lodičkou** – láska a přátelství, též výhodná obchodní spolupráce. Pluje-li jedna lodička napřed, její tvůrce bude ve vztahu dominovat. Čím déle plují vedle sebe, tím bude vztah pevnější.
- ✳ **Všechny lodičky v kruhu** – v rodinném kruhu bude přátelství, úcta a tolerance.
- ✳ **Jedna lodička uprostřed kruhu** – její majitel potřebuje ochranu a pomoc.
- ✳ **Jedna lodička mimo rodinný kruh** – její majitel v nadcházejícím roce rodinu opustí.
- ✳ **Lodička sama dopluje k druhému břehu** – úspěšně a bez pomoci získáte, po čem toužíte.
- ✳ **Lodička se točí v kruhu** – nerozhodnost, přešlapování na místě, ujasněte si, co od života chcete.
- ✳ **Lodička potopí jinou lodičku** – majitel „agresivní“ lodičky chce své plány uskutečnit za každou cenu. Pokud jde o lodičky partnerů, znamená to rozchod či vážnou krizi. Jsou-li to lodičky sourozenců, jde o žárlivost agresora.
- ✳ **Váhavá lodička, která se drží nejprve u břehu a pak vypluje a dorazí na protilehlý břeh** – po počátečních zmatcích najdete správnou cestu k uskutečnění svých cílů.
- ✳ **Lodička nabere vodu, ale přesto dorazí k druhému břehu** – svůj záměr uskutečnite s odřenýma ušima.
- ✳ **Lodička mění partnery a vždy se na nějakou dobu připojí k jiné** – budete hledat sami sebe a ujasňovat si své plány a touhy.
- ✳ **Svíčka zhasne v okamžiku, kdy vyslovujete svou otázku** – jste neupřímní k sobě i k ostatním.
- ✳ **Svíčka zhasne v plující lodičce, která se sice nepotopí, ale zůstane v přístavu** – ve skutečnosti je vám záležitost, na kterou jste se ptali, lhostejná.
- ✳ **Lodička se připojí k jiné a té zhasne svíčka** – svým chováním zapříčiníte ztrátu lásky či odmítnutí.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

KMÍNOVÉ SÝROVÉ TYČINKY



150 g oloupaných BIO mandlí

40 g droždí*

4–6 stroužků česneku

30 g psyllia

2 polévkové lžíce za studena lisovaného olivového oleje

trošku vody

2 lžíce oleje

2 polévkové lžíce majoránky

2 polévkové lžíce kmínu



Vložte do mixéru droždí, mandle, česnek, kmín, majoránku a psyllium a rozmixujte směs na jemno. Směs vložte do mísy a přidejte olej a vytvořte těsto. Případně přidejte trošku vody, aby se těsto spojilo. Těsto rozválejte na sušicí plát a celé těsto posypte kmínem a majoránkou, nařežte na tyčinky a dejte sušit na 42 °C po dobu cca 14 hodin do sušičky.



Víte, co znamená, když dívka hodí střevíc přes hlavu a jeho špička míří ke dveřím?

Že se do roka vdá.

PAPRIKOVÁ KOLEČKA



200 g BIO slunečnicových semínek

25 g droždí*

2 velké cibule

himalájská sůl*

2 polévkové lžíce papriky



Do mixéru vložte droždí, slunečnicová semínka, sůl, cibuli a papriku a rozmixujte na jemno. Směs vložte do mísy a přidejte olej a vytvořte těsto. Případně přidejte trošku vody, aby se těsto spojilo. Vznikne vám lepkavé těsto, ze kterého si lžičkou tvoříte kolečka, která usušíte na 42 °C po dobu cca 14 hodin.



Víte, jak se slaví Vánoce v Řecku?

Začínají již 40 dní předem a v tomto období se podává christopsomo neboli boží chléb. Vánoce v Řecku jsou druhým největším pravoslavným svátkem. Na Štědrý den chodí řecké děti od domu k domu, přejí vše dobré a zpívají vánoční píseň zvanou Kalanda. Za to dostávají cukroví nebo sušené ovoce.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

MAKOVÉ KOLÁČKY S MANDLEMI



150 g BIO máku

100 gramu BIO strouhaného kokosu

70 gramu datlí

pár kusů oloupaných mandlí na ozdobu koláčků

½ lžičky skořice

šťáva z ½ citrónu

3 jablka



V mixéru si umixujte mák s kokosem. Pokud máte vysokorychlostní mixér, můžete použít nepomletý mák. Mixér ho krásně rozemele. Mixujte do doby, než začne hmota lepit a mák bude rozmixovaný do jemna. Poté směs dejte do mísy a přidejte šťávu z půlky citrónu a skořici. Celou makovou směs dosladte datlovou pastou, kterou si vytvoříte rozmixováním datlí a malého množství vody. Poté nakrájejte jablíčka na kolečka a pomažte je makovou směsí a vyskládejte na ně oloupané mandle.



Víte, jaká zelenina nesměla chybět o Vánocích na stole a přidávala se do pokrmu dobytku, aby ho ochránila?

Byl to česnek.

KOKOSOVO-MANDLOVÉ KOŠÍČKY S JABLEČNÝM KRÉMEM



Víte, jak se slaví Vánoce v Argentině?

Jsou letní záležitosti, i přesto ctí sněhovou symboliku a na vánoční stromy se zavěšují bílé bavlněné chomáčky. Štědrovečerní večere se podává na zahradách. Mezi tradiční jídlo patří pečené selátko nebo páv, jehož peřím se zdobí i vánoční stůl. Mezi další oblíbené pokrmy pak patří ninos envuettas, což je plátek masa plněný mletým masem s nasekanou cibulkou, vařeným vejcem a kořením. Zabalí se do ruliček a pomalu se peče.

TĚSTO



150 g strouhaného BIO kokosu

100 g BIO mandlí

70 g datlí

NÁPLŇ



400 g jablek

4 polévkové lžíce za studena lisovaného BIO kokosového oleje*

půl lžíce skořice

šťáva z citrónu – přidejte, pokud jsou jablka hodně sladká



V mixéru si rozmixujte mandle, kokos a datle. Vznikne vám hutné těsto, kterým vyplňte silikonové košíčky. Poté si připravte náplň. Do mixéru vložte jablíčka, kokosový olej, skořici a šťávu z citrónu (pokud jsou jablíčka hodně sladká) a vše rozmixujte do hladkého krému, který pak nalijte do košíčků. Část polevy, která vám zůstane, nechte v misce v lednici. Ztuhne vám a vy ji potom můžete dát ještě do košíčku a vytvarovat si tak větší vrstvu z polevy tak, jak je to na fotografii k tomuto receptu.



* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

JÁNOČNÍ CHALVA S MANDLEMI



200 g BIO slunečnicových semínek

25 g perníkové koření

3–5 polévkových lžic medu

pár kusů oloupaných mandlí na ozdobu



V mixéru si pomixujte slunečnicové semínko s perníkovým kořením. Mixováním se vytvoří hladké těsto. Těsto si dejte do mísy a osladte medem. Těsto vyválejte a vykrojte tvar chalvy, který budete chtít, ozdobte mandlemi a posypte perníkovým kořením.



„Ten, kdo říká, že mezi mužem a ženou není žádný rozdíl, asi nikdy neviděl muže balit dárky!“

Neznámý autor



Víte, že podle jistého štědrovečerního zvyku dívka tahala z hromady polínko. Co se dozvěděla z jeho velikosti?

Jakou bude mít postavu její nastávající.

ADVENTNÍ KALENDÁŘ



50 g kakaového BIO a RAW másla*

2–4 polévkové lžice medu / kokosového palmového cukru* / datlového sirupu nebo pasty či jiného sladidla

50 g kakaového BIO a RAW prášku*



Víte, jak se slaví Vánoce v Itálii?

Štědrý večer v Itálii se slaví schůzkou s přáteli a rodinou. Dárky se zde totiž dostávají obdobně jako v Americe až první svátek vánoční ráno. Štědrovečerní večere se i zde liší podle regionu, tradic i chutí. Podává se krocan, ryby a v poslední době i těstoviny. Zajímavé je, že se v Itálii nepečou cukroví.



Rozpusťte si RAW kakaové máslo ve vodní lázni a přidejte sladidlo a kakaový prášek a míchejte do doby než se všechny ingredience spojí do hladké čokoládové polevy. Dále si připravte vnitřek z klasického adventního kalendáře. Kalendář rozlepte na jeho vrchní části a vysuňte plastový vnitřek, ve kterém jsou dílky s malými čokoládkami. Čokoládky, které jsou v kalendáři, doporučuji vyhodit, protože obsahují velmi nezdravý ztužený tuk a dost cukru. Čokoládu pak nalijte do jednotlivých dílků a dejte je na 10 minut do mrazáku. Poté je vyndejte a vraťte zpět do kalendáře. Čokoládky vydrží v kalendáři při pokojové teplotě, takže můžete mít kalendář klidně mimo lednici. Pokud byste nahradili kakaové máslo kokosovým olejem, čokoládky by se při pokojové teplotě rozpustily. V tom případě by musel být kalendář v lednici.



* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

BISKUPSKÝ CHLEBÍČEK



CHLEBÍČEK



100 g BIO zlatého lněného semínka

150 g strouhaného BIO kokosu

šťáva z 1 pomeranče

2 polévkové lžíce pomerančové kůry
z chemicky neošetřeného pomeranče

2–4 polévkové lžíce medu

1 čajová lžička skořice

datle, mandle, vlašské ořechy, meruňky,
rozinky, fíky atd. – množství dle chuti

ČOKOLÁDOVÁ POLEVA



2 polévkové lžíce BIO a RAW kakaového prášku*

3 polévkové lžíce za studena lisovaného BIO kokosového oleje

2 polévkové lžíce medu či jiného sladidla



V malé misce si smíchejte všechny ingredience dohromady. Pokud máte ztuhlý kokosový olej, rozpustíte jej předtím ve vodní lázni. Vše pak míchejte do doby, než se vytvoří jemná čokoládová poleva.

V mixéru si pomixujte zlaté lněné semínko, kokos, pomerančovou kůru a skořici. Vzniklé těsto vložte do mísy a dosladte medem či jiným sladidlem dle chuti. Do těsta vmíchejte na kostičky nakrájené ořechy a sušené ovoce, vše vložte do formy na biskupský chlebíček a nechte ztuhnout po dobu 1–2 hodin v lednici. Chlebíček pak vyklopte z formy a polijte čokoládovou polevou a ozdobte. Dejte opět do lednice. Stačí na 10 minut a můžete podávat.



Víte, kdy má začínat štědrovečerní večeře?

Když vyjde první hvězda.



* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

DÝŇOVÍ ANDÍLCI



2 větší jablka

1 malá dýně

150 g zlatého lněného BIO semínka

2–4 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla

2 polévkové lžíce perníkového koření



Všechny ingredience rozmixujte v mixéru a směs vylijte na plát tak, aby vznikla cca 1 cm vysoká placka. Poté sušte po dobu 15 hodin při teplotě 42 °C.



Víte jak se slaví Vánoce v Anglii?

Tradiční Vánoce v Anglii se točí kolem větévky trnky, jež možná byla prababičkou dnešního vánočního stromku, a také tzv. wassailingu. Jedná se o svátek nejen farmářů, který se slaví v rodinném kruhu. Jedí se horké koláče, popíjí cider (nápoj podobný jablečnému vínu).

Poté se jde do sadu a koláč namočený v cideru se pokládá mezi větve a zbytkem nápoje se stromy ještě postříkají. Muži střílejí z pušek do stromu a přitom se tluče na hrnce a pánve a zpívá se píseň Wassailingu. Tímto prapodivným rituálem se odhání zlí duchové ze sadu a povzbuzují se ti dobří, jež zaručí bohatou úrodu v příštím roce.

SRDÍČKA



2 větší jablka

1 hrnek loupaného sezamu

2 polévkové lžíce RAW a BIO kakaového prášku*

2 polévkové lžíce medu či jiného sladidla

1 polévková lžíce skořice



Všechny ingredience rozmixujte v mixéru a směs vylijte na plát tak, aby vznikla cca 1 cm vysoká placka. Poté sušte po dobu 15 hodin při teplotě 42 °C.



„O Vánocích není důležité, jak je trávíš, ale s kým je trávíš.“

Řecké přísloví



Víte, jak se slaví Vánoce v Austrálii?

Slaví se obdobně jako v Anglii. Jen s tím rozdílem, že v tomto období děti v Austrálii užívají letní prázdniny. Tradiční večeře se podává stejně jako v Argentině v zahradách, terasách nebo i na pláži. Vánoční menu se skládá z mořských plodů, krocana, kachny, kuřete, těstovin, salátů a místo cukroví se jí zmrzlina.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

TRADIČNÍ ROHLÍČKY



- 150 g vlašských ořechů
- 100 g BIO zlatého lněného semínka
- 2–4 polévkové lžíce medu či jiného sladidla
- 100 g strouhaného kokosu – na obalení rohlíčků



V mixéru si rozmixujte oříšky se zlatým lněným semínkem co nejvíc na jemno. Vzniklou směs vložte na vál nebo do mísy a přidejte med a vytvarujte těsto. Z těsta následně vytvarujte rohlíčky. Dále v mixéru rozmixujte strouhaný kokos a v něm pak ještě rohlíčky obalte.



Víte, ze které země k nám přišel zvyk zdobit vánoční stromček?
Je to Německo.



OŘECHY S LÍSKOŘÍŠKOVÝM KRÉMEM



150 g BIO lískových oříšků

30 g vanilkového palmového cukru*

trošku vody

50 g lískooříškového BIO a RAW másla*

formičky na tradiční oříšky



V mixéru si rozmixujte oříšky s vanilkovým cukrem do hladkého těsta a vložte do mísy, malou část této směsi si odsypte do misky, budete ji potřebovat na vysypání formičky. K rozmixovaným oříškům a cukru přidejte trošičku vody a vytvořte si těsto, které pak vtlačte do předem vysypané formy na oříšky a hned si oříšek vyklopte. Dvě části oříšků pak spojte lískooříškovým máslem, které můžete ještě dosladit medem či vanilkovým palmovým cukrem dle vaší chuti.



Víte, jak se slaví Vánoce v Irsku?

Vánoce symbolizují zelené dekorace, ale především svíčky, jež svítí po celou Štědroú noc na cestu Svaté rodině. Zároveň zvou kněze a jeho modlitbu k večeři. Na stole leží chléb a čerstvé mléko. Vchodové dveře musí být otevřené, aby dovnitř mohli Josef s Marií a Ježíškem.

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

OŘECHOVÉ ÚLKY S KEŠU NÁPLNÍ



Na štědrovečerní stůl tradičně patří pokrm zvaný kuba.
Víte, co potřebujete k jeho přípravě?

Kroupy a houby.

TĚSTO



150 g vlašských ořechů

100 g BIO zlatého lněného semínka

3 polévkové lžíce medu

KRÉM



70 g RAW a BIO kešu oříšků*

3 polévkové lžíce za studena lisovaného BIO kokosového oleje*

10–15 ks datlí

šťáva z ½ citrónu



V mixéru rozmixujte vlašské ořechy se zlatým lněným semínkem do konzistence těsta. Těsto pak dejte do mísy a oslaďte medem či jiným sladidlem. Formičku na úlky si vysypejte jemně pomixovanými vlašskými oříšky a vložte do něj těsto, které hned vyklopte či úlek otevřete. Část těsta na úlky si rozválejte do obdélníku a vykrojte z něj kolečka, která použijete jako dno úlků. Dále si připravte krém. Do mixéru vložte kešu, kokosový olej, datle a citrón a malé množství vody, přidejte opravdu jen malinko tak, aby byl krém hustý a naplňte jím úlky. Ty následně dejte na dvě hodiny do lednice nebo na půl hodiny do mrazáku.



„Ne dar, ale ta myšlenka je to, co se počítá.“

Neznámý autor

* Suroviny označené hvězdičkou používám od společnosti VitalVibe - lze zakoupit na www.vitalvibe.cz.

Další informace o živé stravě, e-booky a výuková videa najdete na www.loveofraw.cz.

JEŽEČKI



70 g vlašských ořechů

70 g BIO lískových ořechů

100 g strouhaného BIO kokosu

2–3 polévkové lžíce medu nebo jiného sladidla

1 polévková lžíce skořice



V mixéru rozmixujte ořechy, kokos a skořici. Vzniklé těsto vložte do mísy a dosladte medem nebo jiným sladidlem. Z těsta vytvarujte ježečky. Ozdobte je hřebíčkem a kousky sušeného ovoce dle fantazie.



„Ten, kdo nemá Vánoce v srdci, je nikdy nenajde ani pod stromečkem.“

Roy L. Smith



Víte, proč se v některých krajích o Vánocích vařivala polévka s dlouhými nudlemi?

Aby mělo žito v další úrodě dlouhé klasy.



MILUJU TO, CO PRO VÁS TVOŘÍM

...a ohromně mě naplňuje, když vás mohu inspirovat k třeba i malým změnám, které jsou ale ve výsledku ohromně důležité. Stejně jako první krůčky dítěte jsou totiž i moje recepty prvními krůčky k novému, radostnému a zdravím naplněnému životu. Vítejte tedy na této zdravé cestě!

Jsem moc vděčná za to, že jste mě zakoupením e-booku podpořili ☺ Moc si toho vážím a každý zakoupený e-book mě zase motivuje a inspiruje mě k dalšímu tvoření.

Sama používám téměř výhradně suroviny od VitalVibe. A aby se vám lépe tvořilo, domluvila jsem speciálně pro vás 7% slevu na jejich e-shopu. Stačí při prvním nákupu na www.vitalvibe.eu zadat slevový kód LOVE.

Pokud se k vám e-book dostal jinak než přes mé stránky Love of Raw, budu moc ráda, pokud mě podpoříte v další práci. Jeho běžná cena je 180 Kč, příspěvek mi můžete na účet 2200878036/2010, případně si na www.loveofraw.cz můžete zakoupit i další e-booky nebo můj online kurz RAW food.

S láskou a radostí

Zuzka



© Love of Raw, 2015