



KUCHÁRSKA TECHNOLOGIA

Špeciálna príprava jedál

4. ročník

Raw stravovanie

(Učebný text)

Ing. Eva Pisarčíková

2022

NÁRODNÝ PROJEKT

„Zlepšenie stredného odborného školstva v Prešovskom samosprávnom kraji“



OBSAH

1	RAW STRAVA.....	3
2	PREHĽAD SUCHÝCH SUROVÍN RAW STRAVY	3
3	ALTERNATÍVNE SPÔSOBY PRÍPRAVY POKRMOV	4
4	ZDROJE	10





1 RAW STRAVA

Ciele

1. Charakterizovať základný princíp raw stravy.
2. Vysvetliť, prečo raw strava používa len čerstvé suroviny a maximálnu teplotu 45°C pri ich tepelnom opracovaní.
3. Vymenovať a stručne opísať suché suroviny vhodné na prípravu raw pokrmov.
4. Popísať technologický postup jednoduchej miso polievky so špaldovými cestovinami a riasou wakame v raw verzii.

Popularita raw stravy v poslednom období vzrastá a nachádza čoraz viac obľubu u niektorých konzumentov. Raw strava má viac pomenovaní napr. „živá strava“, „surová strava“, „vitariánska strava“ či „raw food“. Raw stravovanie vychádza z hlavnej myšlienky, že tepelne spracovaná potravina výrazne stráca svoje výživové hodnoty. O raw pokrme hovoríme vtedy, ak nebolo vystavené teplote vyššej ako 45°C, pri ktorej sa zachovávajú vitamíny, minerály, živiny a aktívne enzýmy. Malú výnimku tvoria nepasterizované mliečne výrobky a prírodné konzervované ryby. Suroviny sú teda v pôvodnom stave, nepasterizované, nerafinované, požívateľné a stráviteľné.

Z pohľadu modernej medicíny sú názory na konzumáciu raw stravy zmesou výhod, ale aj nevýhod. Hlavnou nevýhodou je, že môže dôjsť k nedostatku vitamínu B12, vitamínov rozpustných v tukoch A, D, E, K, omega – 3 nenasýtených mastných kyselín. Strava je pre človeka veľmi dôležitá, preto by mala byť pripravená z kvalitných a zdraviu prospešných potravín.

2 PREHĽAD SUCHÝCH SUROVÍN RAW STRAVY

Raw strava je veľmi pestrá. Potraviny sú dostupné v rôznych supermarketoch, v predajniach zdravej výživy alebo v špeciálnych predajniach pre biopotraviny.

Základom suchých surovín sú **orechy** (kešu, lieskovce, mandle, para, pekanové, pistácie, vlašské), **semená** (dyňové, chia, konopné, ľanové, pohánkové krúpy, sezamové, slnečnicové), **obilniny** (jačmenné a ovsené vločky, quinoa, pšenica, špalda, raž), **strukoviny**



(cícer, šošovica, mungo z fazule, miso a tempeh z fermentovanej sóje), **sušené ovocie** (brusnice, d'atle, strúhaný kokos, marhule, rajčiaky, hrozienka, slivky, čerešne), ocot (balzamikový, jablčný, ryžový, sójová omáčka tamari, umeocot), **olej** (kokosový, konopný, ľanový, chia, olivový panenský), **morské riasy** (arame, dulce, nori, wakame), **bylinky a korenie** (vanilka, estragon, garam masala, chilli, kurkuma, oregano, paprika sladká, mleté čierne korenie, provensálske bylinky, rozmarín, škoricca, šafrán, šalvia, tymián, zázvor), **ostatné** (agávový sirup, kapary nakladané, kakao, kokosové a mandľové mlieko, olivy, med, tahini zo sezamu).

3 ALTERNATÍVNE SPÔSOBY PRÍPRAVY POKRMOV

Niektoré potraviny a suroviny nie je možné konzumovať surové, napr. niektoré druhy zeleniny, obilniny a strukoviny, preto sa dodržiava „pravidlo“ raw stravy, to je zohriať potraviny len do maximálnej teploty 45°C. Medzi alternatívne spôsoby prípravy raw pokrmov sa považuje:

Klíčenie – klíčky semien a obilnín patria medzi najvýživnejšie potraviny, ktoré sú pre konzumenta dostupné. Klíčenie semien je jednoduchý proces. Napr. semená pšenice s vodou sa vložia do sklenenej nádoby a ponechajú sa v nej namáčať 12 hodín (obr. 3.1a). Po uplynutí doby sa voda zleje a namáčané semená sa vložia do sklenenej nádoby asi do 2/3, aby v nej mohol prúdiť vzduch a klíčky riadne rástli. Nádoba sa prikryje čistým obrúskom a upevní gumičkou. Nádoba sa položí otvorom nadol, aby vytekla prebytočná voda (obr. 3.1b). V priebehu dňa sa semená viac krát opláchnu. Doba klíčenia pšenice sa pohybuje od 1 do 5 dní (obr. 3.1c). Pred konzumáciou je potrebné klíčky opláchnuť.



a) Prvý deň máčania zrna



b) Druhý deň klíčenia zrna



c) Piaty deň klíčenia zrna

Obr. 3.1 Klíčenie semien

Máčanie – orechy a semená obsahujú inhibítory enzýmov, a ak sa namáčajú, tie sa deaktivujú, čím sa zvyšuje ich vitalita. Namáčaním orechy zároveň zmäknú, čo sa prejavuje hladšou konzistenciou pri príprave pokrmov.

Fermentácia – je spôsob konzervácie surovín, čo má ďalšie výhody. Škroby a cukry sa v zelenine a ovocí premieňajú na kyselinu mliečnu, ktorá zlepšuje stráviteľnosť



a podporuje rast črevnej flóry. Fermentácia trvá 24 hodín, ale aj niekoľko rokov. Všetky fermentované suroviny sú veľmi vhodným doplnkom bežnej stravy.

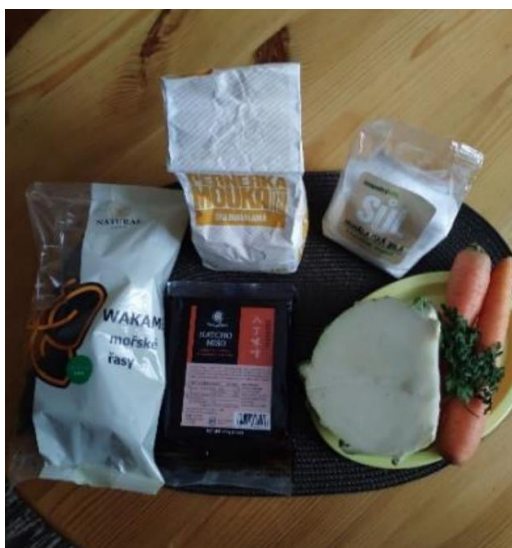
Mixovanie – je spôsob spracovania potravín na prípravu raw koktailov, nátierok, polievok, omáčok a ďalších pokrmov. Preto pri príprave je nevyhnutný mixér a kuchynský robot.

JEDNODUCHÁ MISO POLIEVKA S ČERSTVÝMI ŠPALDOVÝMI CESTOVINAMI A RIASOU WAKAME – RAW POKRM

INGREDIENCIE NA 2 PORCIE

Na cestoviny – 100 g špaldovej múky, štipka himalájskej soli, 2 – 3 PL teplej vody.

Na polievku – 80 g surovej mrkvy, 80 g surového kalerábu, 750 ml teplej vody, 1 – 2 PL sójovej pasty miso, 2 listy zelenej listovej zeleniny nasekanej, soľ podľa chuti, 1 plátok sušenej riasy wakame (obr. 3.2).



a) Výber surovín na prípravu polievky



b) Predbežná úprava surovín

Obr. 3.2 Príprava surovín



TECHNOLOGICKÝ POSTUP

Príprava cestovín – do špaldovej múky sa pridá štipka soli a teplá voda. Ingrediencie sa spolu premiešajú a vymiesi sa cesto. Ak je cesto veľmi suché, pridá sa opäť voda. Správne vymiesené cesto je mäkké, ale nesmie sa lepiť na ruky (obr. 3.3).



Obr. 3.3 Vymiesené špaldové cesto

Cesto sa vyvalká valčekom na čo najtenšiu placku. Dobré sa valká medzi dvoma papiermi na pečenie. Ostrým nožom sa cesto nakrája asi na jeden centimeter široké pruhy (obr. 3.4).



Obr. 3.4 Vytvarované špaldové cestoviny



Príprava polievky – očistená a dobre opláchnutá mrkva a kaleráb sa nastrúha na strúhadle alebo sa na jemno nakrája. Pripravená zelenina sa spoločne s čerstvými cestovinami vloží do teplej vody (obr. 3.5).



Obr. 3.5 Odležanie cestovín vo vode

Nádoba sa prikryje a ponechá 15 minút odstáť. Následne sa odoberie časť tekutiny z polievky a zamieša sa dávka sójového misa. Miso sa dôkladne premieša a prileje sa do polievky. Ďalej sa pridá nasekaná listová zelenina a dochutí sa podľa chuti soľou. Tesne pred podávaním sa polievka posype prúžkami riasy wakame (obr. 3.6).



Obr. 3.6 Hotová raw polievka



ÚLOHY

1. Vysvetlite, ako by ste inšpirovali svojich priateľov k zdravému prístupu k stravovaniu.
 2. Charakterizujte raw stravovanie a jeho znaky.
 3. Vymenujte základné zariadenia a pomôcky pri príprave nevareného pokrmu.
 4. Vymenujte suroviny raw stravy a stručne ich charakterizujte.
 5. Opíšte prípravu jednoduchšej miso polievky so špaldovými cestovinami a riasou wakame v raw verzii.
-



4 ZDROJE

Gabrielian, T. (2018). *Vegánska raw kuchárka*. Motýľ.

Gulin, D. (2015). *Raw kuchařka*. ANAG.

Maher, T. (2015). *Vaření bez vaření*. ANAG.

