

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Lucie KOVAŘÍKOVÁ

Raw strava

Raw Food

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Ignác Hoza, CSc., Dr.h.c.

Brno, 2017

Jméno a příjmení autora:	Lucie Kovaříková
Název bakalářské práce:	Raw strava
Název bakalářské práce v AJ:	Raw Food
Studijní obor:	Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch
Vedoucí bakalářské práce:	prof. Ing. Ignác Hoza, CSc., Dr.h.c.
Rok obhajoby:	2017

Anotace:

Tématem bakalářské práce je Raw strava. Tato práce klade za cíl popsat lidem zdravý životní styl a přiblížit jim pojem raw strava, která se začíná objevovat v České republice stále více.

V teoretické části bakalářské práce jsou popsány základní pojmy racionální výživy a raw stravy.

Praktická část je zaměřena na cukrárnu Raw with love, která se nachází v Brně. Zde byl proveden průzkum dotazníkové šetření. Jeden průzkum byl zaměřen na zdravý životní styl a druhý jen na cukrárnu.

Klíčová slova:

Racionální výživa, vitamíny, civilizační choroby, raw strava, druhy sladidel, pravidla raw stravy, raw dezerty

Annotation:

The theme of the thesis is the raw food diet. This paper aims to describe the people of a healthy lifestyle and bring them to the concept of raw food, which is starting to emerge in the Czech Republic more.

The theoretical part describes the basic concepts of rational nutrition and raw food.

The practical part is focused on Raw pastry shop with Love, which is located in Brno. There was carried out a survey questionnaire. One survey was focused on healthy lifestyles and second only to the candy store.

Key words:

Rational nutrition, vitamins, lifestyle diseases, raw food, types of sweeteners, rules of raw food, raw desserts

# VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Ústav gastronomie, hotelnictví a cestovního ruchu

Akademický rok: 2016/2017

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Lucie Kovaříková

Osobní číslo: 12200001

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

TÉMA PRÁCE: RAW STRAVA

TÉMA PRÁCE V AJ: RAW FOOD

### Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP: - Charakterizujte pojem racionální výživa a RAW strava, pravidla pro přípravu RAW stravy. Druhy sladidel pro slazení RAW dezertů. Popsat šest principů dietní teorie syrové stravy. Vliv RAW stravy na zdraví člověka
2. Praktická část BP:
  - Analytická část: gastronomická příprava RAW dezertů v cukrárně“ RAW with love“, Brno. Na základě dotazovaného průzkumu zjistěte názory na jakost a konzumaci RAW dezertů a názory na vliv této stravy na zdraví člověka.
  - Návrhová část: Na základě zjištěných výsledků navrhnete recepty na přípravu RAW dezertů, sestavte jídelní lístek na týden s podílem RAW dezertů. Z dotazovaných šetření navrhnete praktické závěry ve vztahu ke konzumaci RAW dezertů.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

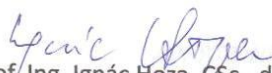
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

1. HÁJKOVÁ, Eva. Hravě o živé stravě. 2015. Turnov: Tiskárna Zaplatílek, 2015. ISBN 978-80-260-8571-3.
2. Syrová strava. Syrová strava, Cesta ke zdraví a vitalitě [online]. 2016 [cit. 2016-04-03]. Dostupné z: <http://www.syrova-strava.cz/>
3. RUSSO, Ruthann. Syrová strava jako životní styl. říjen 2012. Fontána, 2012. ISBN 978-80-7336-686-5.

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Vedoucí bakalářské práce:


  
prof. Ing. Ignác Hoza, CSc., dr. h. c.  
Ústav gastronomie, hotelnictví  
a cestovního ruchu


Datum zadání bakalářské práce: 2. května 2016

Datum odevzdání bakalářské práce: 14. dubna 2017

V Brně 2. května 2016

VYSOKÁ ŠKOLA  
OBCHODNÍ A HOTELOVÁ s.r.o.  
Bosonožská 9, 625 00 Brno

  
Ing. Eva Lukášková, Ph.D.  
vedoucí ústavu

  
Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.  
prorektor pro vzdělávací činnost

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Raw strava* vypracovala samostatně pod vedením prof. Ing. Ignác Hoza, CSc., Dr.h.c. a uvedla v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne 12. dubna 2017

## Poděkování

Na tomto místě bych rada poděkovala panu prof. Ing. Ignáci Hozovi, CSc., Dr.h.c. a zaměstnancům cukrárny Raw with Love za cenné informace, které významně dopomohly ke vzniku bakalářské práce. V neposlední řadě chci poděkovat rodině za podporu.

# OBSAH

Úvod .....	13
I. Teoretická část.....	14
1 Racionální výživa .....	15
2 Vitamíny ve výživě .....	15
2.1 Vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní) .....	16
2.1.1 B1 (thiamin) .....	16
2.1.2 B2 (riboflavin).....	16
2.1.3 Vitamín B3 (Niacin, PP, nikotinamid).....	16
2.1.4 Vitamín B5 (kyselina pantotenová).....	16
2.1.5 B6 (pyridoxin) .....	16
2.1.6 Vitamín B10 (kyselina listová) .....	16
2.1.7 B12 (kobalamin).....	17
2.1.8 Vitamín H (biotin).....	17
2.1.9 Vitamín C (kyselina askorbová).....	17
2.2 Vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní).....	18
2.2.1 Vitamín A (retinol).....	18
2.2.2 Vitamín D (kalciferoly).....	18
2.2.3 Vitamín E (tokoferol) .....	18
2.2.4 Vitamín K1 – K3 (fylochinon) .....	18
2.3 Nedostatek vitamínů.....	19
3 Civilizační choroby .....	19



3.1	Druhy civilizačních chorob .....	19
3.2	Rizika civilizačních chorob .....	19
3.2.1	Nevhodná strava .....	19
3.2.2	Způsob stravování .....	20
3.2.3	Způsob života .....	20
4	Potravinová pyramida .....	20
5	Raw strava .....	21
5.1	Co přináší živá strava .....	22
5.2	Historie raw stravy .....	22
5.3	5 pilířů zdraví .....	24
5.3.1	Jídlo .....	24
5.3.2	Spánek a relaxace .....	24
5.3.3	Pohyb .....	25
5.3.4	Dýchání .....	25
5.3.5	Sebereflexe .....	25
6	Raw food jako životní styl .....	25
6.1	Vím, co jím .....	26
6.2	Šílení po zdravé stravě .....	26
6.2.1	Zdravý životní styl .....	26
6.2.2	Nezdravý životní styl .....	26
6.3	Pravidla pro přípravu raw stravy .....	26
7	Druhy sladidel pro slazení raw dezertů .....	27
7.1	Sladit pouze čerstvým ovocem .....	27
7.2	Sladit sušeným ovocem .....	28

7.3	Stévie.....	28
7.4	Kokosová voda.....	29
7.5	Lucama.....	29
7.6	Agáve.....	29
7.7	Datlový sirup.....	29
7.8	Jakonový sirup.....	29
8	Šest principů dietní teorie syrové stravy.....	30
8.1	Jezte stravu, která je živá a jejíž enzymy jsou stále nedotčené.....	30
8.2	Jezte čerstvou, organickou stravu.....	31
8.3	Jezte veganskou stravu, bez živočišných produktů.....	31
8.4	Odrážíte vibrace toho, co jíte (díky kvantové fyzice).....	32
8.5	Pravidelně přijměte ovoce a zeleniny ve formě šťáv.....	33
8.6	Dodržovat pravidla kombinace potravin.....	33
II.	Praktická část.....	35
9	Cukrárna Raw with love.....	36
9.1	Obecné informace.....	36
9.2	Charakteristika průzkumného šetření.....	37
9.3	Popis dotazníku.....	37
10	Gastronomická příprava.....	38
10.1	Dodavatelé.....	38
10.1.1	Iswari.....	38
10.1.2	Vitalvibe.....	38
10.1.3	Zdravyden.cz.....	38
10.1.4	Biopuro.....	39

10.2	Mixéry .....	39
10.2.1	Vitamix Pro 750 .....	39
10.2.2	Ohmiblend .....	40
10.2.3	Optimum.....	40
11	Průzkumné šetření na téma zdravá strava .....	41
11.1	Zhodnocení dotazníků na téma Zdravá strava.....	44
12	Průzkumné šetření na téma raw strava .....	45
12.1	Zhodnocení dotazníků na téma Raw strava.....	48
13	Návrhová část .....	50
13.1	Raw plněné datle .....	50
13.2	Raw banán v máku .....	50
13.3	Raw makové koláčky .....	51
13.4	Týdenní jídelní lístek s podílem raw dezertů .....	52
13.4.1	Pondělí.....	52
13.4.2	Úterý.....	53
13.4.3	Středa.....	54
13.4.4	Čtvrtek.....	55
13.4.5	Pátek .....	56
13.4.6	Sobota.....	57
13.4.7	Neděle.....	58
13.5	Praktické šetření .....	59
	Závěr.....	60
	Použité zdroje .....	62
	Seznam obrázků, grafů a tabulek.....	64



## ÚVOD

Zdravotní stav je dnes považován za jeden z nejdůležitějších ukazatelů. Zdraví je pro člověka velmi důležité. Strava by měla po celou dobu existence jedince zajistit dostatečný příjem všech živin, vitamínů a minerálních látek. Civilizační choroby jsou nemoci, které mohou vzniknout právě nezdravou stravou.

Raw strava ještě není tolik známá, ale může se objevovat i pod dalšími názvy jako je vegan raw food, raw foodism, vitariánství či rawtariáství. Raw food vychází z myšlenky, že tepelně upravená potravina ztrácí své výživové hodnoty. Při překročení teploty nad 42 ° C dochází v potravine ke zničení všech důležitých živin a hlavně enzymů. Jedná se tedy o potraviny jen rostlinného původu.

Bakalářská práce je založená především na raw dezerty. Dezerty jsou nepečený a pro přípravu patří mezi nejhlavnější suroviny především vlašské ořechy, mandle, kešu, sušené nebo čerstvé datle. Derty se neupravují tepelnou úpravou, ale pomocí sekání, drcení, odšťavňováním , ...

Cílem bakalářské práce je provést jednu analýzu zdravé stravy a druhou analýzu přímo v cukrárně Raw with love, která se nachází v Brně. Celá praktická část je zaměřena jen na cukrárnu a jsou zde vyhodnoceny obě analýzy.

Dále je seznámit lidi v teoretické části co je to zdravá strava a hlavně přiblížit raw strava. Raw strava působí na člověka jinak než obyčejná strava. Tahle strava je jen rostlinného původu a je upravovaná jen do teploty 42 ° C.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 RACIONÁLNÍ VÝŽIVA

Strava zajišťuje po celou dobu existence člověka dodávku potřebných živin, vitaminů, a minerálních látek, které jsou nezbytné pro tvorbu, funkci a obnovu organismu. Nezbytnou složkou, bez které se člověk neobejde je dostatečný příjem vody.

V obvyklé terminologii se můžeme setkat s různými formulacemi – zdravá výživa, správná výživa, racionální stravování. V dnešní době se odborně logickým výrazem říká spíše zdravý způsob či režim stravování.

Správná výživa je velmi důležitá a pomáhá předcházet nemocem, ovlivňuje kvalitu života a prodlužuje jej. Potřeba jednotlivých živin je ovlivněna věkem, pohlavím, tělesnou a duševní aktivitou a zdravotním stavem člověka. [1]

Za základ použitého názvosloví bylo vzato členění definované v monografii Present Knowledge in Nutrition (Ziegler 1996), kde se rozlišují tři stupně doporučení:

- a) Nutriční standardy (nutritional Standards) – definováno jako množství živin na den, které na základě soudobých znalostí kryje fyziologickou potřebu „téměř všech“ zdravých osob.
- b) Hodnota RDA/PŘI – je stanovena jako výživová potřeba skupin osob, u kterých předpokládáme normální rozložení hodnot potřeb.
- c) Obecná výživová doporučení (Dietary Recommendations) – se od nutričních standartů liší tím, že doporučují spotřebu určitých typů potravin, které mají vztah k ochraně zdraví populačních skupin. [1]

## 2 VITAMÍNY VE VÝŽIVĚ

Vitamíny jsou organické neenergetické látky, které jsou nezbytné pro život. Organismus je nedokáže sám vytvářet (výjimkou je vitamín D a K). Některé působí jako antioxidanty (látky, chránící člověka před nežádoucími účinky v těle vznikajících složek – radikálů), do této skupiny patří vitamíny A, C a E, které jsou jako antioxidanty neutralizující účinek škodlivých volných radikálů a přispívající k ochraně buněk a celého imunitního systému. Vitamíny jsou obsaženy v rostlinách, potravinách rostlinného původu, v mase, vnitřnostech, mléce, vejcích. V těle se neukládají, a proto musí být pravidelně doplňovány. Jsou obecně velmi důležité pro látkovou výměnu. [1]

Vitamíny dělíme na rozpustné ve vodě a rozpustné v tucích.

## **2.1 Vitamíny rozpustné ve vodě (hydrofilní)**

Do této skupiny patří vitamíny: B1, B2, B3, B5 B6, B10, B12, vitamín H, a vitamín C.

### **2.1.1 B1 (thiamin)**

Zdrojem jsou kvasnice, slupky obilovin, klíčky, obilovin, luštěniny, pivo a tmavý chléb.

Je součástí koenzymu, který zasahuje do metabolismu sacharidů. Chrání nervovou soustavu. [2]

### **2.1.2 B2 (riboflavin)**

Zdrojem jsou kvasnice, játra, mozek a klíčky obilnin. Vitamín je vytvářen střevními bakteriemi.

Je součástí koenzymu, který v buňkách zasahuje do přeměny sacharidů a bílkovin. [2]

### **2.1.3 Vitamín B3 (Niacin, PP, nikotinamid)**

Zdrojem jsou vnitřnosti, mléko, kvasnice a maso. Organismus si ho dokáže sám vyrobit z AMK tryptofanu.

Je to antipelagrický vitamín. Je součástí, který zasahuje do přeměny sacharidů. [2]

### **2.1.4 Vitamín B5 (kyselina pantotenová)**

Velmi rozšířený, člověk se neseťkává s jeho nedostatkem. Je součástí koenzymu A, ze kterého vzniká sloučenina acetylkoenzym A, která spojuje metabolismus všech tří živin. [2]

### **2.1.5 B6 (pyridoxin)**

Nachází se v kvasnicích, obilovinách (otruby), rýži, játrech, ledvinách, žloutkách a v mase.

Je součástí koenzymu, který zasahuje do metabolismu aminokyselin. Podporuje tvorbu červených krvinek a hemoglobinu. [2]

### **2.1.6 Vitamín B10 (kyselina listová)**

Obsažen v kvasnicích, játrech a ve veškeré listové zelenině (špenát, brokolice, růžičková kapusta). Vařením se ho však zničí až 95 %. Dále jeho úbytek způsobuje tepelná úprava, vyluhování a zmražení.



Nezbytný je pro krvetvorbu. Kyselina listová umožňuje vznik nukleových kyselin, což jsou látky, které tvoří genetický materiál- tedy DNA a RNA. Vitamín B10 se doporučuje ve větším množství v období těhotenství, protože napomáhá dělení buněk, podporuje růst plodu a diferenciaci tkání, zvláště nervové soustavy. [2]

### **2.1.7 B12 (kobalamin)**

Nachází se pouze v živočišných potravinách – játra, maso, vejce, mléko, mléčné výrobky a kvasnice. Syntetizují ho střevní bakterie. Játra ho ukládají do zásoby.

Je to složitá látka obsahující kobalt. Podílí se na krvetvorbě, v kostní dřeni podporuje zrání červených krvinek. [2]

### **2.1.8 Vitamín H (biotin)**

Biotin je velmi rozšířen, nachází se ve vnitřnostech, svalstvu, žloutkách, mléce, kvasnicích.

Je součástí koenzymů, podílí se na přeměně tuků. [2]

### **2.1.9 Vitamín C (kyselina askorbová)**

Je obsažen v čerstvém ovoci a zelenině (šípky, černý rybíz, citrusové plody, papriky, rajčata, brambory). Je velmi málo odolný, ničí se varem, konzervací, sterilováním, oxidací a stykem s kovy. Vitamín C se zachovává mražením a v kyselém prostředí.

Účinek:

- Ovlivňuje stav pojivových tkání – vazivo, chrupavka, kost, podílí se na tvorbě kolagenu
- Zvyšuje odolnost organismu, působí detoxikačně a protiinfekčně
- Urychluje přeměnu cholesterolu na žlučové kyseliny a snižuje možnost vzniku aterosklerózy

Nedostatek vitamínu způsobuje únavu a náchylnost k běžným infekčním chorobám. [2]

## **2.2 Vitamíny rozpustné v tucích (lipofilní)**

Do této skupiny patří vitamíny: A, D, E, K. [2]

### **2.2.1 Vitamín A (retinol)**

Vyskytuje se pouze v potravinách živočišného původu (játra, žloutek, máslo, tuk všech mléčných výrobků). Účinek vitamínu A je výstavba očního purpuru, který je součástí tyčinek v sítnici, dále tvorba epitelů (buňky kůže a sliznic) a vliv na normální růst. Naopak nedostatek vitamínu A způsobuje šeroslepost (porucha zrakové adaptace ve tmě), změny na kůži a sliznicích (suchá pokožka) a zpomalení tělesného růstu. [2]

### **2.2.2 Vitamín D (kalciferoly)**

Zdrojem vitamínu je ergosterol (v kvasnicích), který po ozáření UV paprsky se přeměňuje na ergokalciferol (vitamín D2). 7 - dehydrocholesterol, který vzniká v organismu z cholesterolu a ukládá se v kůži, po ozáření UV paprsky vytváří cholekalciferol (vitamín D3). Nejvíce vitamínu si tělo dokáže vytvořit při letním záření.

Vitamíny skupiny D mají antirachitický účinek (proti křivici), ovlivňují metabolismus vápníku, fosforu a hořčíku a podporují ukládání těchto minerálů do kosti a zubů, čím zvyšují jejich pevnost. [2]

### **2.2.3 Vitamín E ( tokoferol)**

Zdrojem jsou obilné klíčky, rostlinné oleje, luštěniny, žloutky, mléčné výrobky a maso. Má antioxidační účinky, chrání tělo před oxidací lipidů a nenasycené mastné kyseliny. [2]

### **2.2.4 Vitamín K1 – K3 (fylochinon)**

Vitamín K1 obsahuje v potravinách rostlinného původu a vitamín K3 se nachází ve žloutkách, játrech a tvoří ho i střevní bakterie.

Mají v organismu protikrvácivý účinek (antihemorhagický), který je nezbytný pro normální srážlivost krve. Krevního srážení se zúčastní celkově 12 koagulačních faktorů. [2]

## **2.3 Nedostatek vitamínů**

Způsobuje poruchy metabolismu (látkové přeměny):

- a) Avitaminóza – úplný nedostatek vitamínů
- b) Hypovitaminóza – částečný nedostatek vitamínů
- c) Hypervitaminóza – nadbytek některých vitamínů (vzniká pouze při podávání nadbytečných vitamínů rozpustné v tucích). [2]

## **3 CIVILIZAČNÍ CHOROBY**

Civilizační choroby jsou nemoci, které souvisejí s životem v moderní civilizaci, především ve velkých průmyslových městech, a s nezdravým životním stylem. [3]

### **3.1 Druhy civilizačních chorob**

- Cukrovka
- Kardiovaskulární onemocnění
- Obezita
- Rakovina
- Zánětlivá revmatická onemocnění
- Předčasné porody a potraty
- Deprese
- Chronický únavový syndrom
- Alzheimerova a Parkinsonova choroba [3]

### **3.2 Rizika civilizačních chorob**

Mezi příčiny chorob patří hlavně nevhodný způsob stravování.

#### **3.2.1 Nevhodná strava**

- Přepálená jídla
- Tučná jídla
- Přeslazená jídla
- Přesolená jídla

- Příliš mnoho živočišných tuků [3]

### **3.2.2 Způsob stravování**

- Příliš velké porce
- Nepravidelné stravování [3]

### **3.2.3 Způsob života**

- Stres
- Kouření
- Nedostatek odpočinku
- Nedostatek pohybu
- Nadměrná konzumace alkoholu [3]

## **4 POTRAVINOVÁ PYRAMIDA**

Potravinová pyramida ukazuje spotřebu určitých potravin za jeden den. Podle množství je rozdělena do pater pyramid.

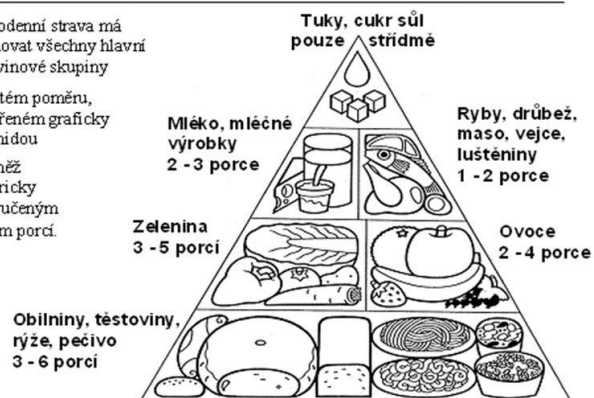
1. Patro pyramidy (40 %) – výrobky z obilovin, nejlépe celozrnné, které obsahují vlákninu, rýže, luštěniny, těstoviny, brambory
2. Patro pyramidy (35 %) – zeleninové a ovocné šťávy, ovoce a zelenina
3. Patro pyramidy (20 %) – mléko a mléčné výrobky, vejce, luštěniny, ryby, drůbež, maso, ořechy
4. Patro pyramidy (5 %) – oleje, tuky, cukry, sladkosti, sůl [2]

# Potravinová pyramida

## Výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy

Každodenní strava má obsahovat všechny hlavní potravinové skupiny

v určitém poměru, vyjádřeném graficky pyramidou a rovněž numericky doporučeným počtem porcí.



Obr. 1: Potravinová pyramida (Zdroj: <http://slideplayer.cz/slide/3410709/>)

## 5 RAW STRAVA

Nejrozšířenější je hnutí raw food či vitariánství. Pojmy jako syrová strava, živá strava, přirozená strava, raw food, vegan raw food, raw foodism, vitariánství či rawtariáství znamenají způsob stravování, kdy se potraviny konzumují nevařené, jedná se především o ovoce a zeleninu. [4]

Vyznavači raw food zastávají názor, že jakákoli tepelná úprava potravin ničí jejich výživovou hodnotu. Surové potraviny obsahují dostatek aktivních enzymů, minerálů, vitamínů a kvalitních živin, aby tělu zajistily jak energii, tak i všechno, co potřebuje ke zdravému fungování. Všechny potraviny se jí syrové či čerstvé anebo ohřáté nebo usušené do 42 – 45 °C, případně naklíčené, čerstvě pomleté, rozmixované, odšťavněné, nastrouhané, nakrájené a podobně. Základem teorie syrové stravy je přesvědčení, že vše živé v potravinách se při zahřátí nad 45 °C zničí a tepelně upravená strava je „mrtvá“. Ztrácí se z ní až pětina vitamínů B a C a vyplaví se 5 – 10 % minerálů. Čím déle potravinu vaříme, tím méně prospěšných látek v ní zůstává. [5]

Pojmy syrová a živá strava se občas zaměňují, ale rozdíl tu je. Živá strava je taková, která si zachovala život skrze aktivní enzymy. Je tedy enzymaticky živá. V živé stravě kolují a čím je jich více, tím je to lepší. Příkladem této stravy je například jablko, hruška, pomeranč,

salát, mrkev, brokolice, cuketa, luštěniny, naklíčená semínka či ořechy.

V rámci syrové stravy se setkáte se zastánci i konzumací syrového mléka (nepasterizovaného a nehomogenizovaného) a výrobků ze syrového mléka, syrových vajíček, syrového masa a ryb. Existují potraviny syrové, ale ne všechny jsou zároveň živé. Například ořechy, semínka, obilná zrna, čočka, mungo, fazole, ... Tyto potraviny nejsou pražené či jinak tepelně upravené nad 45 °C, jsou sice syrové, ale ne „živé“. Oživit je můžeme tím, že je namočíme do studené vody, a to v průměru na 8 až 12 hodin. Tím se deaktivují enzymové inhibitory a nastartuje proces klíčení během kterého se enzymy probudí a jsou opět „živé“ a stávají se pro nás lépe vstřebatelnější, výživnější a hodnotnější. [4]

## **5.1 Co přináší živá strava**

Živá strava má mnoho pozitivních účinků působící na člověka jako například:

- Dodává tělu dostatek energie
- Živou stravu netřeba solit, minerály v potravinách tělu stačí
- Množství chutí, vůni a barev překvapí začínajícího vitariána
- Zpřístupní člověku úplně nové pocity z jídla i z vlastního těla
- Velké množství vlákniny usnadní trávení, upraví stolicí a udrží střevo čisté
- Člověk zhubne a udrží si váhu na optimální úrovni
- Ušetří čas i energii, které se muselo investovat do vaření
- Jde získat nový koníček a nové přátele
- Sníží se riziko civilizačních chorob

Nebude to vše zároveň a už vůbec ne hned. Když to člověk nevzdá a překoná prvotní obtíže, bude se moct těšit za všech pozitivních změn, jaké budou v rychlém sledu přicházet. [5]

## **5.2 Historie raw stravy**

Syrová strava není žádnou novinkou, už na začátku devatenáctého století ji doporučoval Sylvester Graham, kněz a známý propagátor zdravotní reformy. Tepelnou úpravu potravin odsuzoval a prohlašoval, že jen syrová strava dokáže odvrátit různé choroby.

O něco později s raw stravou přišli ve Švýcarsku doktor Maxmilián Bircher-Benner (mimo jiné i vynálezce cereální snídaně müsli). Věřil, že v téhle stravě je obsažena energie ze slunce, která léčí pacienty. Kromě zeleniny a ovoce obnášel režim v sanatoriu i dlouhé procházky na čerstvém vzduchu. Jeho metoda přinesla dobré výsledky. Nemocným pacientům ordinoval jen syrovou stravu, zdravým lidem vzkazoval, aby poloviny jejich jídelníčku tvořilo ovoce, zelenina a oříšky.

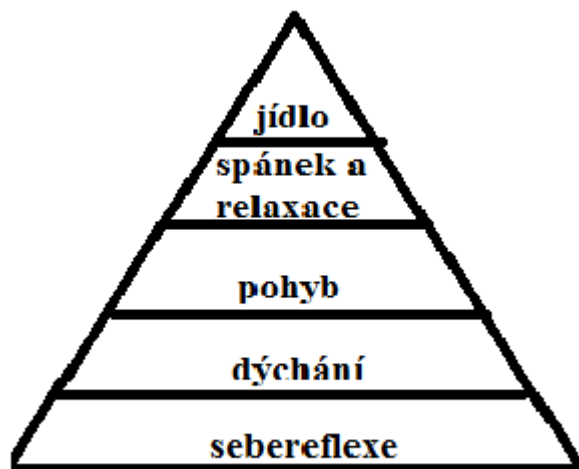
Další představitel je dr. Norman W. Walker, který publikoval knihy o vitariánství jako cestu k pevnému zdraví od počátku dvacátého století. Není nikdo, kdo byl až do smrti tak zdravý a energetický. Jeho poslední kniha byla jak přirozeně zhubnout s čistou a živou stravou. Byl také zastánce ovocných džusů a vymyslel i vlastní šetrný lis na ovoce, který šťávu neodstřeďuje, ale lisuje pomletou dužinu.

Ann Wigmoreová a Victoras Kulvinskas založili Hippokratův ústav pro zdraví a šířili povědomí o enzymech v potravinách. Propagovali zelené potraviny, zelený ječmen a klíčky.

Leslie Kentonová s knihou Eat your way to radiant health patří k současným propagátorkám raw veganského stylu. Živá strava je pro ni otázkou prevence proti degenerativním onemocněním a stárnutí, ale hlavně vyjádření duchové cesty. Leslie se věnuje raw už od sedmdesátých let minulého století, a dobře ví, že nemá cenu nikoho do živé stravy nutit.

Od té doby by se našlo mnoho dalších představitelů vitariánství – David Wolfe, Victoria Boutenko a další. [5]

## 5.3 5 pilířů zdraví



Obr. 2: pyramida 5 pilířů zdraví (zdroj: vlastní)

### 5.3.1 Jídlo

Člověk musí:

- Věnovat pozornost obsahu
- Upřednostňovat čerstvou zeleninu a ovoce
- Kupovat výrobky v bio kvalitě
- Vyvarovat se rafinovaným a chemickým potravinám
- Dbát na způsob přípravy
- Nepít moc před jídlem ani těsně po jídle
- Nejíst alespoň hodiny před spánkem, bude se lépe spát
- Nejíst předstrkujícími událostmi [5]

### 5.3.2 Spánek a relaxace

- Využít všech možností k relaxaci nejen pro regeneraci těla a mysli, ale především pro pohodu a radost ve vašem životě
- Snažit se chodit dříve spát
- Relaxovat při meditaci během dne, tanci, čtení, zpěvu
- Užívat si chvíli sami sebe, věnovat se koníčkům, spánku, rodině, ... [5]



### **5.3.3 Pohyb**

Je součástí našeho života, i když někomu to může připadat jako noční můra. Naše tělo potřebuje vyvíjet pohyb, protahovat se nebo posilovat. Člověk nemusí běhat maraton nebo být denně v posilovně. Jóga, plavání, běh nebo jízda na kole se také počítají a jsou pro člověka nejpřirozenější. [5]

### **5.3.4 Dýchání**

Hluboký nádech do břicha následovaný dlouhým výdechem, při kterém vzduch z břicha vytlačuje, jako by to byla vlna, jejichž vrcholek se snaží dostat co nejvýše k plicím. Takové dýchání je plnohodnotným cvičením samo o sobě. Zpevňuje trup, podporuje správné držení těla a dobré využití kyslíku. Zároveň má většina pohybů, které naše tělo vykonává nezanedbaný vliv na naši psychiku. [5]

### **5.3.5 Sebereflexe**

Člověk by si měl udělat občas čas na meditaci. Aby pozoroval svoje myšlenky, jak plynou a nechat je bez odpovědi. Čas, který člověk stráví sám se sebou, není promarněný, ale pomůže čelit problémům. [5]

## **6 RAW FOOD JAKO ŽIVOTNÍ STYL**

Psychika má výrazný vliv na naše zdraví. V případě živé stravy to platí dvojnásob. Optimalizuje duševní i fyzickou kondici, přirozenou cestou upravuje tělesnou váhu, zjemňuje a čistí pleť. Vitariáni se začnou cítit mladistvěji, získají spoustu energie a menší potřebu spánku. Mají spoustu času k meditaci a relaxaci a víc chuť do práce.

Živá strava přináší jasnou mysl, více pohody, dobrý pocit a spokojenost ze sebe. Stále mládí a pevné zdraví jsou pro vitariány samozřejmost. Tělo nám vždy vrátí dobrou péči, když do něj investujeme.

Přestože živá strava přináší nejlepší výsledky, když ji praktikujeme v plnosti, nemusí se hned začínat jako vitarián. Musí se všeho dosáhnout postupně, hlavně musí mít člověk odhodlání a ne být donucený od okolí nebo jen, že je to módní trend.

Raw životní styl je v současné době populární v Austrálii a na západě Ameriky, ale i v Indonésii, a také v Evropě. Své příznivce získává i Česká republika. Otevírají

se zde restaurace či cukrárny, které pořádají různé kurzy, přednášky nebo třeba raw food festivaly. [5]

## **6.1 Vím, co jím**

Raw strava donutí člověka se zamyslet nad tím, co konzumuje a zasadit do správného rámce. Už toto pouhé uvědomění přináší pozitivní postoj k sobě samému. Nejlepší je sestavit svůj jídelníček, aby byl pestrá a měl z něho člověk radost. Prohloubí se znalosti o potravinách, člověk by neměl hladovět, musí se dbát na příjem tuků, bílkovin a sacharidů. Jedinec by měl v patrnosti, co svému tělu poskytuje s každým jídlem.

Živá strava je vhodná pro každého. Čím více receptů je zařazeno v jídelníčku, tím lépe. Raw strava je doporučována i pro děti, místo sladkostí radši dítě dostane jablko nebo hrušku. [5]

## **6.2 Šílení po zdravé stravě**

I zdravé jídlo se může stát pro jedince jedem, pokud k němu bude přistupovat bez lásky k přírodě a ke všemu živému. Je moudré inspirovat se u těch, kteří dosahují výsledků, o něž sami usilujete.

Když se člověk pustí do studia výživových směrů, nejspíš stejně narazí na velikou šedou zónu vymezenou dvěma extrémy: [5]

### **6.2.1 Zdravý životní styl**

Má blahodárné účinky. Člověk, který se stravuje zdravě, se cítí lépe fyzicky tak i psychicky. Tělo funguje lépe, než když je zaměstnáno zpracováním nezdravé stravy bez blahodárných účinků. Do zdravého životního stylu řadíme především ovoce, ořechy a semínka. [5]

### **6.2.2 Nezdravý životní styl**

Člověku ubližuje. Při příjmu nezdravé stravy se jedinec necítí nejlépe, je mu těžko až nevolno, je unavený, oslabený. Tělo ze stravy mnoho energie nepřijme, naopak energii ztrácí. Nezdravý jídelníček obsahuje převážně polotovary a průmyslově zpracované potraviny, uzeniny, smažená jídla, slazené sycené nápoje, konzervované potraviny. [5]

## **6.3 Pravidla pro přípravu raw stravy**

Obecně se jedná o tyto pravidla:

- Jídlo musí chutnat
- Mělo by být pestré a barevné
- V zimě konzumovat potraviny, které oteplují (zimní zelenina, chilli, zázvor)
- V létě jíst potraviny, které ochlazují (citrusy, okurky, meloun)
- Pít pouze čistou vodu
- Konzumovat zelené raw smoothie
- Používat co nejméně sůl
- Využívat včelí med
- Dávat přednost živým bylinkám před sušenými
- Sladké jídla sladit agáve sirupem, javorovým či kokosovým cukrem
- Člověk může jíst, kdy chce
- Recepty jsou zpravidla jednoduché
- Denně jedinec zkonsumuje dostatečné množství živin, vitamínů [6]

## **7 DRUHY SLADIDEL PRO SLAZENÍ RAW DEZERTŮ**

Je důležité si vyjasnit, že otázka nestojí o tom zda sladit nebo ne, ale spíše čím sladit. Čas od času potřebujeme všichni něco sladkého. Filozofii způsobu slazení pokrmů lze rozdělit: [7]

### **7.1 Sladit pouze čerstvým ovocem**

Jedině ovoce nabízí způsob, jak sladit jídlo živými ingrediencemi. Ostatní sladidla se považují za „surové“, což ovšem neznamená nutně živé. [7]

V ovoci se nachází zejména fruktóza, ale můžeme zde najít i vlákninu se stovkami mikroživin včetně fytochemikálií.

Zahrnujeme zde následující sladké ovoce: pomeranče, mandarinky, banány, jablka, hrušky, hrozny, bobuloviny, broskve, manga a podobně. Čerstvé a živé ovoce je velice výživné. Ale cukr je bez ohledu na to, jakou na sebe bere podobu a obsah přírodní fruktózy (přírodní cukr

v ovoci) může způsobovat glykemickou zátěž od 4 do 12 na porci. [7]

## 7.2 Sladit sušeným ovocem

Obhájci živé stravy podporují také používání sušeného ovoce k oslazení. Nejčastějším sušeným ovocem k oslazení jsou datle, rozinky a goji (plody kustovnice čínské). [7]

Jakékoliv sušené nesířené ovoce je možné namočit přes noc ve vodě a následně rozmixovat a následně s ním sladit různé dezerty nebo kaše. [8]

## 7.3 Stévie

Je dnes asi nejperspektivnější přírodním sladidlem. V posledních letech se stévie rozšířila po celé Střední a Jižní Americe, v Japonsku, Malajsii, Číně a Koreji.

Účinnou látkou stévie jsou glykosidy steviosid a rebaudiosid. V čisté podobě jsou 200 – 300 krát sladší než cukr.

Oba glykosidy jsou termostabilní, při vyšší teplotě se nerozkládají ani nekvasí, a proto se může použít i do horkých nápojů, či při tepelné přípravě moučnicků, marmelád a jiných potravin.

Co dokáže zázračná „cukrová tráva“?

- Nekalorické sladidlo
- Napomáhá ke snížení projevů cukrovky a zvyšuje produkci inzulínu
- Snižuje projevy pálení žáhy
- Zlepšuje trávení
- Slouží k výplachům dutiny ústní
- Uklidňující a hojivý účinek
- Snižuje únavu a únavový syndrom
- Snižuje touhu po tabáku a alkoholických nápojů [9]

## **7.4 Kokosová voda**

Kokosová voda – extrahovaná z čerstvých zelených kokosových ořechů. Jeden ořech obsahuje kolem 200 ml až 1 litr kokosové vody. Tahle voda neobsahuje žádný tuk, umělá barviva, konzervační látky nebo sladidla a má nízký obsah kalorií. [10]

## **7.5 Lucama**

Je prášek, který se vyrábí sušením ovoce Lucama při nízké teplotě. Má nízký glykemický index a obsahuje betakarotény, vitamíny B, vápník a zinek. Chuť tohoto ovoce připomíná javorový sirup, a proto ho lze naléznout i v syrové podobě. [10]

## **7.6 Agáve**

Sirup z agáve je přírodní sladidlo, jedná se o sladkou šťávu z kaktusu, která vytéká z listů po naříznutí. Nemá příliš výraznou chuť, ale je krásně sladký. Tenhle sirup je sladší než med, ačkoliv méně lepkavý. Nevařený agávový sirup tvoří z 80 % fruktóza. Polévková lžice agáve obsahuje asi 60 kalorií. Dále obsahuje vápník, hořčík a železo. [7]

## **7.7 Datlový sirup**

Vyrábí se z čerstvých přezrálých datlí. Má tmavou barvu a konzistenci jako med. Patří asi mezi chuťově nejlepší sirupy. Příjemně ovocně chutná a poměrně dost sladí. Je výborný do kaší, jogurtů, dezertů, polev, ovocných salátů. [10]

## **7.8 Jakonový sirup**

Jakonový sirup připomíná svou konzistencí melasu. Vyrábí se z jakonových kořenů, které se dnes v některých zemích stále používají. Vyrábí se šetrným odpařováním vody při nízkých teplotách a proto ho stále můžeme zařadit do syrové stravy. Má velmi nízký glykemický index a je výborným probiotikem. Potlačují toxiny ve střevech a napravují jejich mikroflóru. Snižuje cholesterol a krevní tlak. [10]

Glykemická zátěž u sušeného ovoce je poměrně vysoká a může dosáhnout různé hodnoty od 35 (u datlí) až po 44 (fíky) nebo rozinky 75 (rozinky). Kalorický obsah sušeného ovoce je vysoký a sahá od 150 do 300 kalorií na porci. [7]

## 8 ŠEST PRINCIPŮ DIETNÍ TEORIE SYROVÉ STRAVY

Osmá kapitola pojednává o dietní teorii syrové stravy.

### 8.1 Jezte stravu, která je živá a jejíž enzymy jsou stále nedotčené

O syrové či živé stravě se neustále tvrdí, že je pro naše tělo nejlepší, protože stále obsahuje živé enzymy, které se při varu ničí. Strava, která je živá, může mít dvě varianty. Zaprvé může být ve formě čerstvého ovoce a zeleniny, tedy syrová neboli nevařená. A za druhé jídlo se může sušit až do teploty přibližně 45 °C. Používá se slovo přibližně, ačkoliv panuje určitý nesoulad, pokud se jedná o určitou teplotu, při které enzymy zůstávají v živé stravě nedotčeny. [7]

V literatuře existuje trojí propojení enzymů v potravinách a jejich vliv na výživu. První je nezbytnost enzymů při rozkladu potravy. Vitamíny byly vždy důležité živiny už poprvé identifikovány v polovině třicátých let minulého století. Poté se přišlo na význam minerálů ve stravě. Dnes už různé odvětví výživy nás bombardují obrovským množstvím vitamínových a minerálních potravinových doplňků, pilulek, prášků, nápojů a dokonce i jednotlivých prvků, jako je vitamín C nebo riboflavin přidaný do stravy. [7]

Druhá je přítomnost enzymů v nevařené stravě, která přispívá tělu při trávení. Dr. Howell popisuje proces natrávení, tedy proces jak se enzymy v syrové stravě vlastně tráví své vlastní složky. Například banán, který je zelený, je z 20 procent tvořen škrobem. Enzym amyláza mění banán z 20 procent na cukr, když je ovoce v teple. Asi jedna čtvrtina tvoří glukóza. Který nevyžaduje trávení v lidském těle. Čím více se jí syrová strava, která obsahuje živé enzymy, schopné natrávení, tím méně se musíme namáhat, což poskytuje našemu trávicímu systému vítanou přestávku. [7]

Další je přítomnost enzymových inhibitorů v některých potravinách, které mohou dokonce překážet vlastním enzymům našeho těla. Podle dr. Edwarda Howella a dalších jsou enzymové inhibitory přítomny v semenech a v jádrech ořechů, které rostou na stromech, jako je pekanový ořech, vlašský ořech, brazilský para ořech nebo lískový oříšek. Syrová semena a plody stromových ořechů s sebou nepřinášejí onu pozitivní schopnost natrávení a mohou doopravdy bránit produkci enzymů našeho vlastního těla. Existuje však řešení. Howell i Wigmoreová hovoří o tom, že enzymové inhibitory na prospěšné enzymy tím, že se naklíčí. Pro naklíčení

se semena, ořechy nebo zrna na několik hodin namočí, dokud se u nich nezačne na jednom konci vytvářet malý, jakoby ocáskovitý výčnělek. [7]

Dehydratace neboli sušení potravin při maximální teplotě někde mezi 43 a 48 ° C je poslední součástí zásady jíst stravu, která není vařená a jejich enzymy jsou neporušeny. [7]

## **8.2 Jezte čerstvou, organickou stravu**

Organické maso, drůbež, vejce a mléčné výrobky pocházejí ze zvířat, která nedostávají antibiotika ani růstové hormony. Organické potraviny se produkují bez používání většiny konvenčních pesticidů, bez používání hnojiv vyrobených ze syntetických přísad nebo splaškových kalů a bez bioinženýrství nebo ionizujícího záření. [7]

Než výrobek je označen jako organický neboli bio, navštíví farmu, kde se daná produkce pěstuje, vládní zmocněnec, aby zkontroloval, zda zemědělec dodržuje všechny zásady nutné pro splnění organických norem USDA. I společnosti, které zpracovávají organické potraviny předtím, než se dostanou do místního supermarketu nebo restaurace, musí mít též toto osvědčení. [7]

Výrobky označené jako 100 % organické musí obsahovat pouze organicky vyprodukované složky. Zpracované výrobky, které obsahují alespoň 70 % organických složek, mohou používat nápis vyrobeno z organických složek a uvádět až tři z těchto organických složek nebo potravinových skupin na hlavním vývěsním panelu. [7]

Čerstvý znamená uchovávaný si své původní vlastnosti, nezhoršené, ani nezměněné plynutím času. Podle této definice jsou nejčerstvější potraviny ty, které ihned poté, co se vytáhnou ze země nebo utrhnou ze stromu, na kterém rostou. Mezi nejcennější statky každého člověka, je mít vlastní sad. V dnešní době existuje však mnoho farmářů, kteří nabízejí čerstvou, v místě pěstovanou produkci na farmářských trzích, nebo dokonce ve formě rozvážkové služby po okolí. [7]

## **8.3 Jezte veganskou stravu, bez živočišných produktů**

Dieta syrové stravy a živé stravy může zahrnovat různé typy jídel. Existují však i diety syrové stravy, které zahrnují mnohé z živočišných produktů. Téhle dietě se zabývala Carol Altová.

Nejznámější verzí diety syrové stravy, která není veganská, je dieta, kterou vyznává Nadace Westona A. Price. Dr. Price byl zubař z počátku 20. Století, který studoval zuby, stravovací návyky a zdraví izolovaných, ale velice zdravou populací byly Eskymáci, Irové, Švýcaři Afričané. Třebaže strava těchto národů se liší, zjistil, že obsahuje několik společných rysů. [7]

Mezi ně patřilo:

- Jedli místní produkci
- Jedli značné množství mořských produktů
- Jedli tuky, maso, ovoce, zeleninu, ořechy a luštěniny

Veganismus definuje Americká veganská společnost pomocí šesti principů, jejichž první písmena tvoří zkratku AHIMSA, což je sanskrtské slovo označující odmítání násilí.

Těmi šesti principy jsou:

- Odepření se
- Neškodnost
- Jednota myšlenek, slov a činů
- Zvládání sebe sama
- Služba lidstvu, přírodě a stvoření
- Podpora porozumění a pravdy

Složkou číslo jedna je zdržení se všech živočišných produktů, to znamená i všech mléčných výrobků, protože pocházejí z krav, koz nebo ovcí. To je rozdíl mezi těmi, kdo se označuje za vegetariány a vegany. Vegeni nejedí med, protože včely jej vytvářejí pomocí vlastních slin. [7]

#### **8.4 Odrážíte vibrace toho, co jíte (díky kvantové fyzice)**

Každý člověk vibruje frekvencí asi 570 triliónů vibrací za vteřinu. Tato vibrační neboli vlnová kvalita je srdcem kvantové teorie, která naznačuje, že jakékoli vibrace mohou mít na určité úrovni vliv na všechny ostatní vibrace. [7]

Vitariány běžně hovoří o významu lásky nebo invence, která vstupuje do přípravy jídla. V některých vitariánských kavárnách nebo na etiketách syrové stravy může být uvedena láska jako jedna z ingrediencí. [7]



První, kdo se zmínil o vibracích byla Natalia Roseová v knize Raw Food Life Force Energy. Roseová říká, že vše co vibruje a hlavně, že věci, které jsou živé, mají rychlejší vibrace než věci s nízkou mírou života nebo zcela bez života. Domnívá se, že pokud člověk vyplní tělo jídlem s nízkými vibracemi, zpomalí vlastní vibrace a naruší energetickou úroveň. [7]

Jedním z nejpozoruhodnějších tvrzení Rosové je to, že maso zvířat sebou přináší vibrace strachu a smrti, takže nepatří mezi harmonicky vibrující potraviny (ani v syrovém stavu). [7]

## **8.5 Pravidelně přijměte ovoce a zeleniny ve formě šťáv**

Ann Wigmorová a Norman Walker byli prvními, kdo propagovali výhody příjmu šťáv. Jednou z největších výhod odšťavování je to, že šťáva, tím, že oddělíte živinami přetékající tekutinu v ovoci a zelenině od vlákniny, udělá spoustu trávicí práce za člověka. Tím se poskytuje zaživacímu systému přestávka a současně jej bombarduje vším, co je pro něj důležité. [7]

Podle Normana Walkera jsou dva důvody, proč pít čerstvé zeleninové šťávy:

- Získat ze zeleniny organickou vodu té nejvyšší kvality
- Vytěžit z rostlin všechny minerály s vitamíny tak, aby je tělo mohlo snadno zpracovat

Ann Wigmorová tvrdí, že mladá pšenice obsahuje vitamíny A, B C a E a minerály hořčík, draslík a vápník. Vyzkoušela vlastní výzkum na sobě samotné, pacientech a tisícovkám hostů Hippokratova ústavu zdraví schopná používat mladou pšenici pro zlepšení nebo vyléčení mnoha typů nemocí. [7]

Možnou alternativou ke šťávám je pití zelených koktejlů zvaných smothies, které poprvé zpopularizovala Victoria Boutenko. Smothie se dělá rozmixováním zelených listů, obvykle s banány, nebo nějakým jiným typem ovocem. Použitím ovoce získá nápoj příjemnou chuť. Obsah zelených listů je bohatý na vitamíny, tak i na minerály a vlákninu, protože mixér nezbaví listy vlákniny. [7]

## **8.6 Dodržovat pravidla kombinace potravin**

Základní pravidlo kombinování potravin, říká, že kombinace různých potravin jednomu jídlu napomáhá, nebo narušuje zažívání a celkové zdraví. Wiliam Howard Hay představil kombinaci potravin ve Spojených státech v roce 1911. Jeho přístup vycházel z tehdejších představ o stupni zásaditosti nutném pro strávení potravy v žaludku a hodnoty pH samotného jídla. [7]

Dnes se může kombinování potravin získat doporučením od mnoha odborníků na syrovou nebo živou stravu. Natalia Rosseová hovoří o kombinování potravin jako o principu rychlého odchodu ze žaludku. Uvádí, že potraviny a kombinace potravin, které člověk jí musí rychle opustit, aby přispěly ke kvocientu naší energie životní síly. [7]

Další odborník je Gabriel Cousens, který naznačuje, že nejjednodušším pravidlem kombinace potravin je jíst potravinu nebo kombinaci potravin, které jsou dle vlastní zkušenosti nejlépe stravitelné, a tedy si zachovají životní energii a zásobu enzymů. Výsledek je ten, když se jí potraviny podle pravidel kombinace, opustí tělo v kratší době, než když se tato pravidla přehlídí. Je důležité, dostat jídlo z těla co nejrychleji, maximálně po třech až čtyřech hodinách pobytu v žaludku. Například, pokud konzumuje člověk čerstvé ovoce na prázdný žaludek, opustí žaludek za patnáct až dvacet minut, zatímco zelenině to trvá až hodinu. Následujícím potravinám (samotným) to trvá tři až čtyři hodiny: porce celozrnných těstovin, celozrnné cereálie, ryba nebo kuřecí prsa. Čím více kombinací se jí, tím to trvá déle, než jídlo žaludek opustí. [7]

Cousens navrhuje, aby si jedinec poznamenal, jaké kombinace jídel konzumuje a poté si o jednu až tři hodiny stanovil, zda nemá některé z následujících příznaků: plyny, nadýmání, bolest hlavy, pocit plnosti trávicí potíže, pocit hladu nebo jestli jídlo neleží v žaludku jako balvan. Pokud se nějaké příznaky objeví, musí zlepšit kvalitu kombinace potravin nebo snížit množství jídla. [7]

Dále jsou uvedeny základní principy kombinování potravin. Tato pravidla zní:

- Nejíst současně sacharidy a bílkoviny
- Čerstvé ovoce jíst na lačný žaludek
- Kombinovat ořechy pouze z jinými ořechy, semeny, sušeným ovocem, banány a veškerou syrovou zeleninou
- Sušené ovoce míchat pouze s jiným sušeným ovocem [7]

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 9 CUKRÁRNA RAW WITH LOVE

Na ulici Anenská se nachází malá, rodinná cukrárna s velkým potenciálem. V celém Brně je jedna z mála podniků, co vyrábí jen raw zákusky. Podnik je v provozu od září 2015.

Cukrárna je opravdu maličká – člověk vstoupí prosklenými dveřmi do světlé předsíně a odtud do jedné jediné krásně uspořádané a vybavené místnosti. Cukrárnu založili matka s dcerou a důvodem byli jejich zdravotní problémy. Tahle strava změní člověku životosprávu, ale ovšem tahle strava není pro každého.

Cukrárna nabízí:

- Raw zákusky cca 20 druhů – cena zákusků se pohybuje od 45 – 90 Kč
- Filtrovaná káva – 45 – 60 Kč
- Čerstvý čaj (mátový, zázvorový, levandulový)
- Organické čaje Numi – cena je jednotná 45 Kč
- Sypaný čaj zelený/černý – 35 Kč
- Freshe se mění podle sezóny – cena je od 42 – 48 Kč /2 dcl
- Raw suroviny a doplňky

### 9.1 Obecné informace

Sídlo: Anenská 7, 602 00 Brno-střed

Předmět podnikání: hostinská činnost

Jednatel: Barbora Tlustá

Den vzniku: září 2015

IČO: 041 62 820

DIČ: CZ 9152044099

Neplátce DPH

Denně nabízí cukrárna 3 – 8 druhů raw zákusků. V cukrárně jsou zaměstnaní jen tři zaměstnanci, kteří obsluhují a zároveň vyrábějí zákusky. Vzhledem k tomu mají upravenou pracovní dobu. Mají otevřeno jen od pondělí do pátku v čase od 11:00 – 18:30.

Výroba raw zákusků je nákladná, přesto nemá podnik vysokou marži, jak je v gastronomii běžné.

## **9.2 Charakteristika průzkumného šetření**

Byly vypracovány dva dotazníky. Jeden se zabýval všeobecně zdravou stravou a druhý na raw cukrárnu.

Hlavním znakem prvního dotazníku jsou mladší i starší respondenti a snaha o pravidelnou stravu a zdravý životní styl člověka. Nejdůležitějším faktorem je tradice stravování, které se vyvíjí díky rodičům. Své návyky se časem dají změnit, ale není to tak jednoduché.

Hlavním znakem druhého dotazníku na raw cukrárnu byli především návštěvníci cukrárny. Dotazník je celý zaměřen na sortiment a obsluhu.

Průzkum byl proveden formou dotazníku. Respondenti z prvního dotazníku odpovídali pomocí internetu. Z druhého dotazníku byly získány odpovědi přímo z cukrárny a taky přes internet.

Oba dotazníky byly vytvořeny na internetové stránce [www.click4survey.cz](http://www.click4survey.cz). Na stránkách nebyla nutná registrace, takže respondenti mohli odpovídat přímo.

Na základě známých, příbuzných a zákazníků cukrárny byly dotazníky vyplněny.

## **9.3 Popis dotazníku**

První dotazník na zdravou stravu byl koncipován na dvě stránky, každý list má velikost A4 ke snadnému vyplnění. V úvodu je napsáno pár vět je o tom k čemu dotazník slouží. Dále jsou k vyplnění 15 uzavřených otázek. Většina otázek má tři odpovědi. První okruh otázek je zaměřen na pohlaví, věk, kolikrát za den jíte, kolik litrů vody člověk vypije, jestli snídá. Ve druhé polovině otázek jsou otázky na zdraví životní styl. Bylo získáno 105 odpovědi.

Druhý dotazník je rozdělen na dvě stránky, a jako předchozí dotazník má velikost A4. Opět je v úvodu pár vět a poté jsou k vyplnění 10 uzavřených otázek. V průzkumu je i jedna otevřená otázka na nejoblíbenější dezert v cukrárně. V prvních pěti otázkách lze najít otázky, jestli člověk rád navštěvuje cukrárnu, kde se o ní dozvěděli, jsou-li spokojeni s nabídkou sortimentu, zda-li vyhovuje složení raw dezertů a jak bylo zmíněno tak otevřená otázka na nejoblíbenější dezert. V druhé polovině průzkumu jsou otázky na personál, dezerty, vliv stravy na člověka, a jestli se člověk touhle stravou stravuje.

## **10 GASTRONOMICKÁ PŘÍPRAVA**

Gastronomická příprava v cukrárně Raw with Love není moc složitá. Při přípravě dezertů je v první řadě důležité suroviny, které jsou pečlivě vybírány. Mezi zásadní suroviny, bez kterých by dezerty nevznikly jsou kešu, mandle, čerstvé datle, nepražené kakao, kokosový olej, čerstvé sezónní ovoce a ozdobné jedlé květy. Pro slazení raw zákusků jsou používány kokosový cukr a tmavý agáve sirup.

### **10.1 Dodavatelé**

Mezi hlavní dodavatele patří iswari, vitalvibe, zdravvyden.cz a biopuro.

#### **10.1.1 Iswari**

Iswari Superfood je česká firma, která pod svou vlastní značkou Iswari, společně se dvěma partnerskými firmami Iswari Portugal a Iswari Ireland, vyrábí a dodává na trh bio superpotravin a vlastní produkty na jejich bázi.

Samotná výroba probíhá v České republice. Značka Iswari vznikla v roce 2010 Goncalem Sardinhem z Portugalska společně z jeho dvěma kamarády. V obchodu lze nakoupit čokolády, snídaňové směsi, superfood, rostlinné proteiny, zelené potraviny, semínka a přírodní sladidla.

[11]

#### **10.1.2 Vitalvibe**

Obchod vznikl v roce 2011. Nyní má 8 členů. Tenhle dodavatel čerpá z vlastních zkušeností. Pravidelně organizují živé přednášky, semináře, workshopy nebo výstavy. Nabízí všechny produkty z bohaté nabídky a lze dokázat naplnit požadavek na maximální potenciál a výživnou hodnotu. Firma spolupracuje lokálními farmáři i zahraničními výrobci, kteří chápou význam životodárné stravy stejně jako pracovníci. Vitalvibe může nabídnout organické potraviny a živou stravu, která nebyla vystavena teplotám vyšším než 42 °C. [12]

#### **10.1.3 Zdravyden.cz**

Tenhle dodavatel působí přes internet a je pro něj nabízet přírodní potravinové doplňky. Obchod má sídlo v hlavním městě Praze. [13]

#### **10.1.4 Biopuro**

Biopuro je malý obchod v Nespekách. Tento dodavatel nabízí hlavně bio kokosový olej a bio agéve sirup. Obchod dále spolupracuje s Raw od Kočovky, Studio Kanti, Zdraví v nás, pekárna Kabát, škola Živ stravy, Slunečnice České Budějovice, Detox chutně a studio masáže Podolí.  
[14]

### **10.2 Mixéry**

Výroba raw dezertů zahrnuje především drcení, mixování, sekání, odšťavňování a krájení. Cukrárna Raw with Love používá přístroje:

#### **10.2.1 Vitamix Pro 750**

Značka Vitamix patří k nejdůvěryhodnějším světovým výrobcům spolehlivých prémiových mixérů.

Mixér má pět přednastavených programů na přípravu: smothies, horkých polévek, mražených dezertů, pyré a samočištění.

Silný motor rotuje nerezovými mixovacími noži rychlostí 386 km/h. Zajistí dokonalé a rovnoměrné rozmixování všech surovin do podoby sametově krémové konzistence.

Parametry:

Barva: Nerez

Rozměry (v x š x h): 44,2 x 19,6 x 23,9 cm

Hmotnost: 5,8 kg

Otáčky za minutu: 1.000 – 24.000 (turbo 37.000)

Kapacita nádoby: 2 l

Výkon: 1200 – 1400 W

Záruka: 7 let [15]

### **10.2.2 Ohmiblend**

Multifunkční mixér, který dokáže mixovat, míchat, sekat, ale také vyrábět ovocné dezerty, koktejly, zmrzliny, sorbety, pomazánky apod. Je vhodný do domácnosti i do profesionálních Raw cukráren a restaurací.

Parametry:

Barva: šedá, bílá

Rozměry (š x h x v): 19 x 20 x 51 cm

Hmotnost: 4,3 kg

Otáčky za minutu: 38 000

Kapacita nádoby: 1,5 l nebo 2 l

Výkon: 2,238 W

Záruka: 5 let [16]

### **10.2.3 Optimum**

Nejmodernější funkce odolného odšťavovače – tvrdé i měkké ovoce a zelenina, listová zelenina, sójové boby i některé ořechy

Parametry:

Barva: černá, stříbrná

Rozměry (š x h x v): 20 x 19 x 45 cm

Hmotnost: 6,5 kg

Kapacita nádoby: 2x nádoba, každá má objem 1 litr

Výkon: 150 W

Záruka: 5 let záruka na díly a 10 let na motor [17]

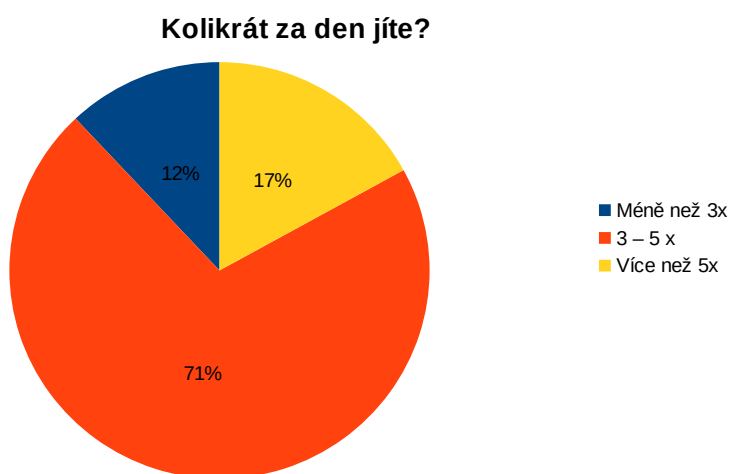


## 11 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ NA TÉMA ZDRAVÁ STRAVA

Na průzkumné šetření na zdravou stravu bylo získáno 100 odpovědí. Respondenti odpovídali přes internetovou stránku [www.click4survey.cz](http://www.click4survey.cz) a pár lidí bylo osloveno osobně.

Do průzkumného šetření bylo vybráno osm hlavních otázek, zbytek sedm méně důležitých otázek bude vloženo do příloh (věk, pohlaví, kolik kusů ovoce a zeleniny jíte, způsob stravování, jakou činnost sportu člověk vykonává a jestli se zajímá o zdravou stravu).

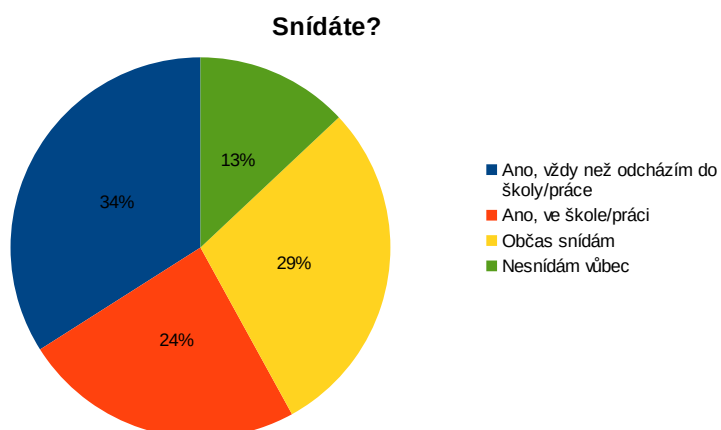
Otázka č. 1: Kolikrát za den jíte?



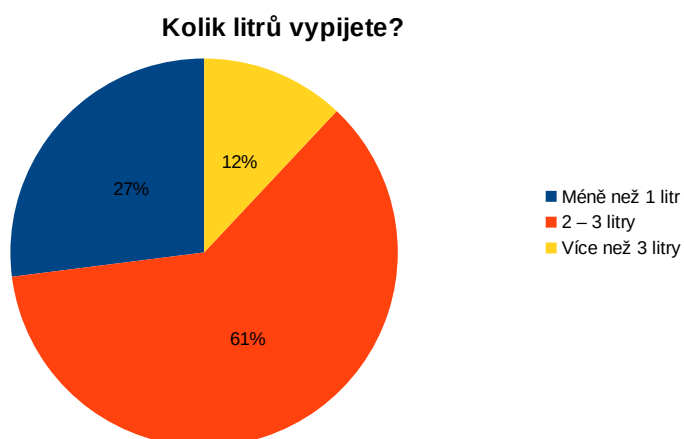
Otázka č. 2: Snažíte se jíst ve stejnou dobu?



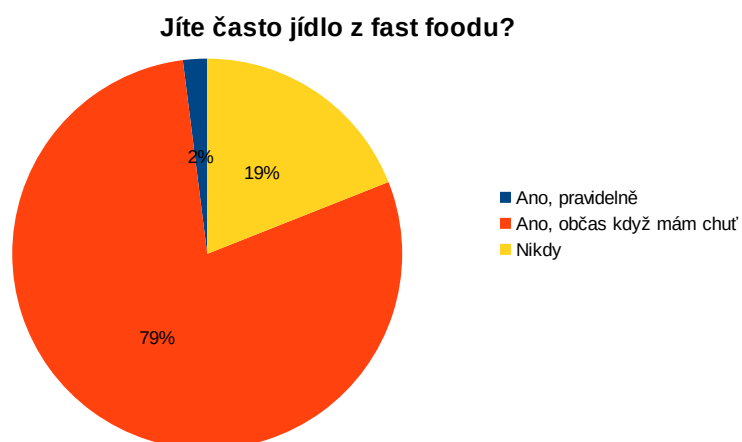
Otázka č. 3: Snídáte?



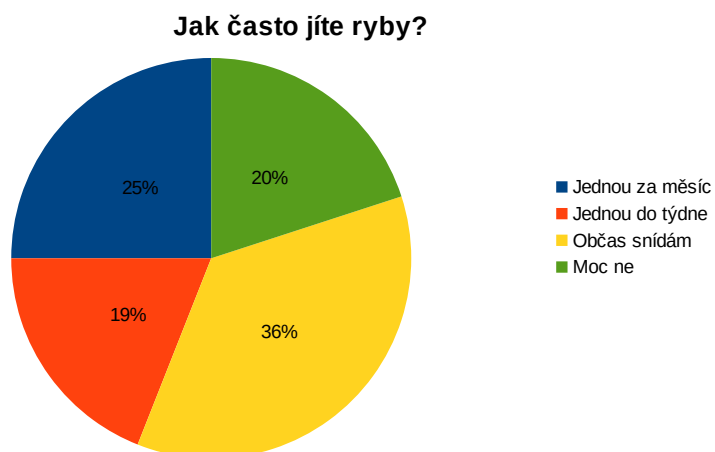
Otázka č. 4: Kolik litrů vypijete:



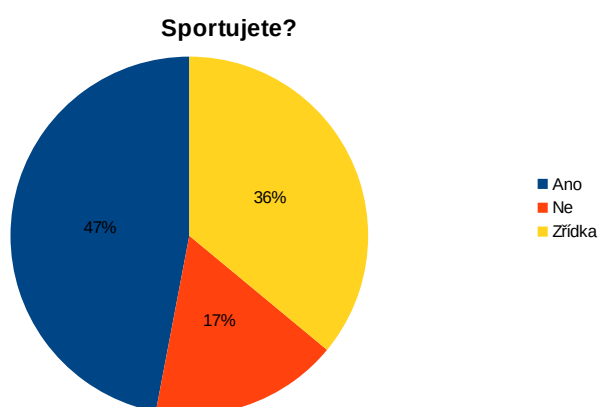
Otázka č. 5: Jíte často jídlo z fast foodu? (hranolky, hamburger, ...)



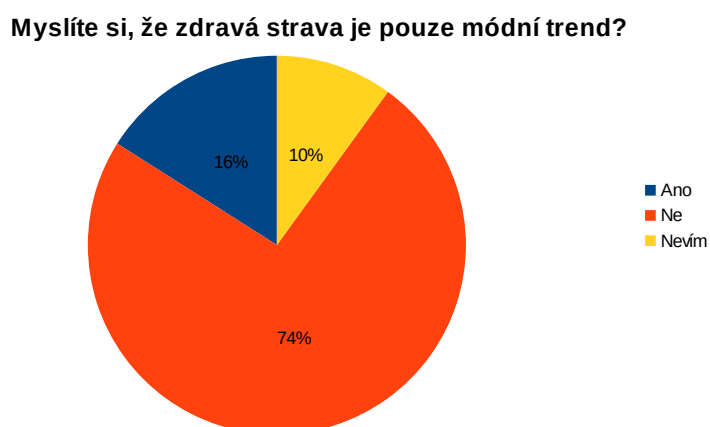
Otázka č. 6: Jak často jíte ryby?



Otázka č. 7: Sportujete?



Otázka č. 8: Myslíte si, že zdravá strava je pouze módní trend?



## 11.1 Zhodnocení dotazníků na téma Zdravá strava

Z první otázky vyplývá, že 71 % lidí se stravují správně a snaží se jíst po 2 – 3 hodinách a za den sní 3 – 5 porcí. Pouze 12 % se dobře nestravují a zkonsumují méně než 3 porce za den.

Druhá otázka je skoro vyrovnaná. Je zde vidět rozdíl pouze 4 %. U třetí otázky, zda lidé snídají, jsou různé odpovědi. Správně by měl člověk snídat hned ráno. Z grafu lze vyčíst, že 34 % respondentů to dodržují. Další 24 % snídají v práci/škole a 29 % snídají jen občas. Posledních 13 % nesnídá vůbec.

U čtvrté otázky kolik litrů člověk vypije, lze vidět, že 27 % respondentů vypije méně než 1 litr, 62 % vypije 2 – 3 litry a zbytek 12 % více než 3 litry.

Pátá otázka je zaměřena na nezdravou stravu z fast foodů. Většina odpovídajících si hamburger nebo hranolky dají, když mají na to chuť. Dalších 19 % tuhle stravu nevyhledávají vůbec a pouze 2 % navštěvuje fast food pravidelně.

Ze šesté otázky vyplývá, že 25 % zkonsumují rybu jednou za měsíc, pouze 19 % jednou za týden, 36% jen občas a pouhých 20 % rybu moc nevyhledávají.

Pro člověka je pohyb důležitý. Ze sedmé otázky plyne, že 47 % sportují, 36% jen zřídka a posledních 17 % sport nevyhledává vůbec.

Osmá otázka jestli je pouze zdravá strava módní trend bylo odpovězeno, že 16 % si myslí ano, 74 % si myslí, že není a 10 % respondentů neví.

Podle celého dotazníků na téma Zdravá strava, vyplývá, že většina respondentů se stravují víceméně zdravě.

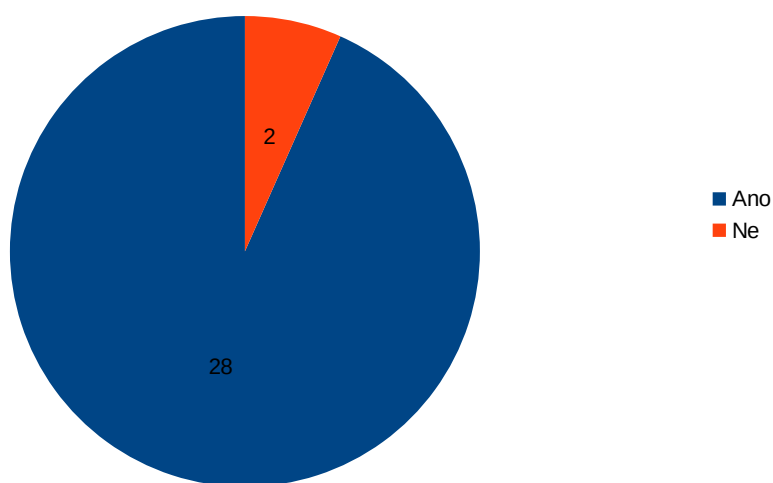
## 12 PRŮZKUMNÉ ŠETŘENÍ NA TÉMA RAW STRAVA

Na průzkumné šetření, které probíhalo v cukrárně Raw with love v Brně, bylo získáno pouze 30 odpovědí, jelikož cukrárna ještě není tolik známa. Zákazníci museli být oslovováni pouze osobně.

Celé šetření obsahuje 10 otázek, které se týkají jen cukrárny. Dotazník má devět uzavřených otázek a jedna otázka je otevřená.

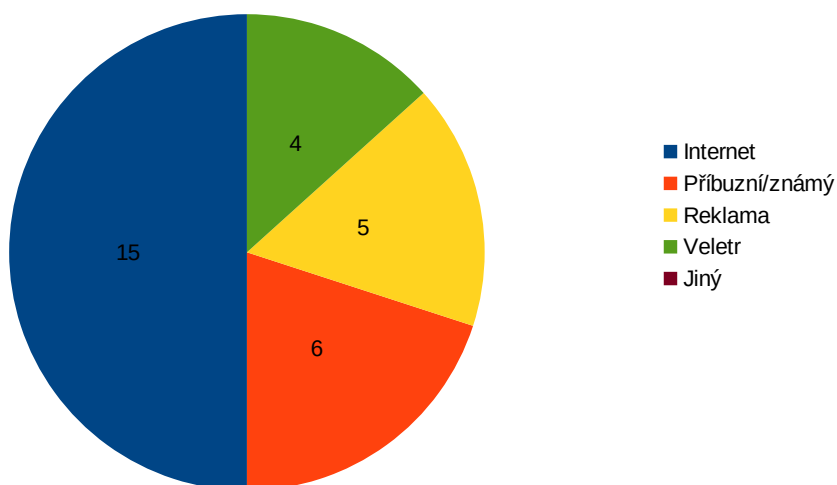
Otázka č. 1: Navštěvujete rádi cukrárnu Raw with love?

**Navštěvujete rádi cukrárnu Raw with love?**



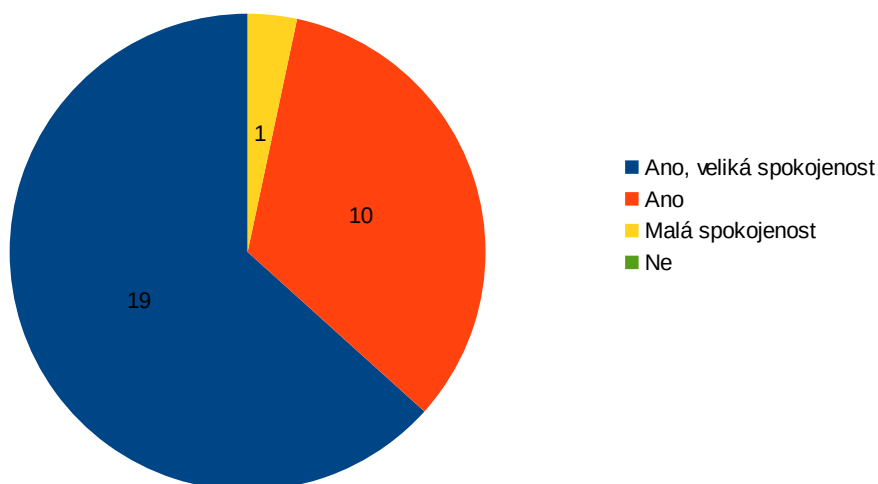
Otázka č. 2: Kde jste se dozvěděli o cukrárně Raw with love?

**Kde jste se dozvěděli o cukrárně Raw with love?**



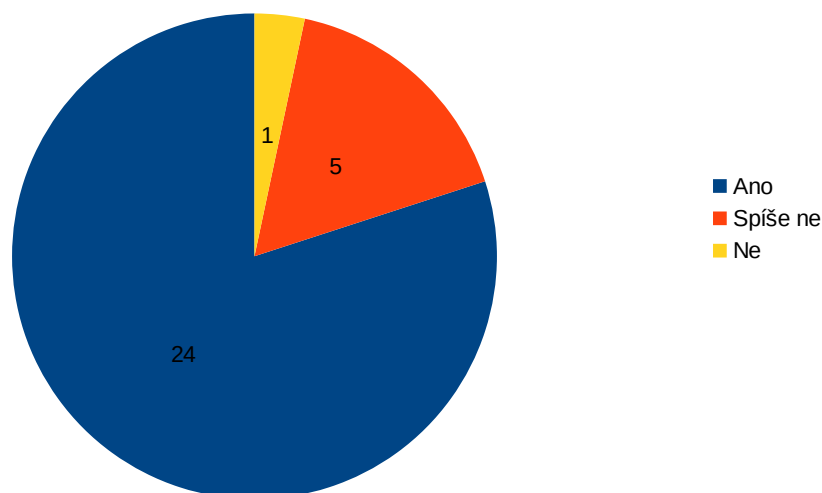
Otázka č. 3: Jste spokojeni s nabídkou v cukrárně?

### Jste spokojeni s nabídkou v cukrárně?



Otázka č. 4: Vyhovuje Vám složení raw dezertů?

### Vyhovuje Vám složení raw dezertů?

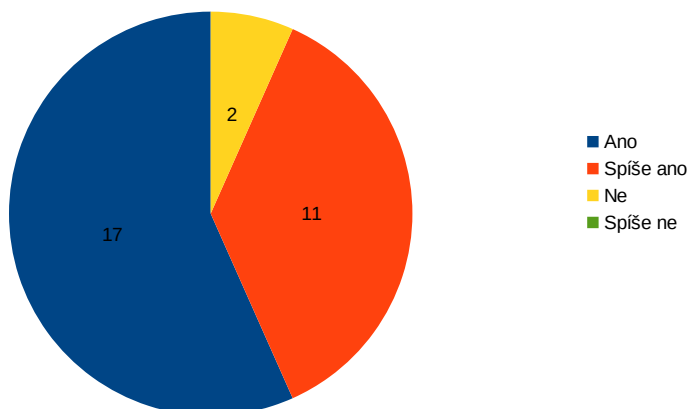


Otázka č. 5: Jaký je Váš oblíbený dezert v cukrárně?

Jelikož táhle otázka je otevřená, a bylo získáno většinou každá jiná odpověď, nebude otázka dána do grafu. Cukrárna nabízí plno druhů raw dortů, podle dotazníků je oblíbený vanilka-nugát, tahle odpověď byla napsána 13x. U dortů banán, čokoláda – banán, levandulový, malina – čokoláda a vanilka byly odpovězeny 2x. Pouze jedna odpověď je napsána u kávový, kokosovo – banánový, snickers kostka, oříškovo – čokoládový a vanilka – lesní ovoce.

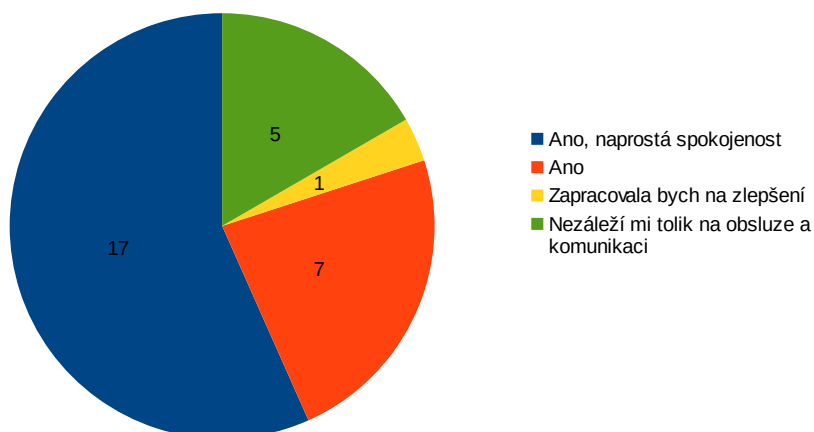
Otázka č. 6: Jsou dezerty v raw cukrárně vždy čerstvé?

**Jsou dezerty v raw cukrárně vždy čerstvé?**



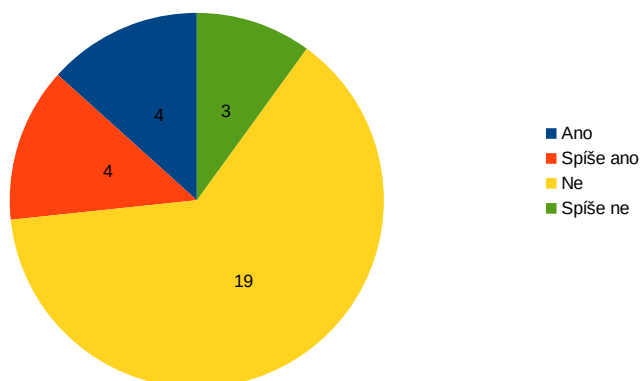
Otázka č. 7: Jste spokojeni s personálem a komunikací v „Raw with love“?

**Jste spokojeni s personálem a komunikací v "Raw with love"?**



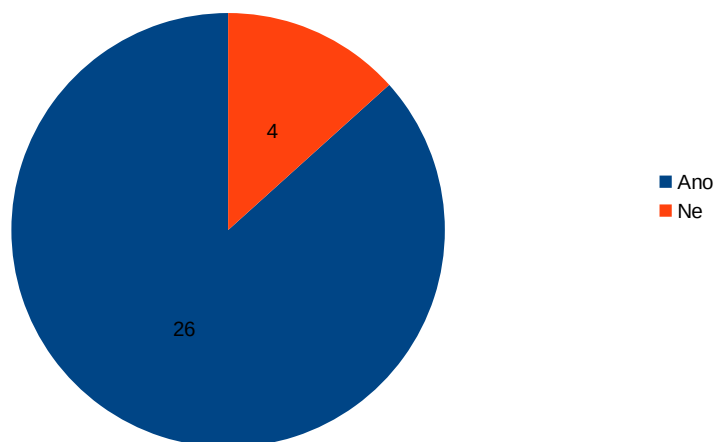
Otázka č. 8: Stravujete se raw stravou?

**Stravujete se raw stravou?**



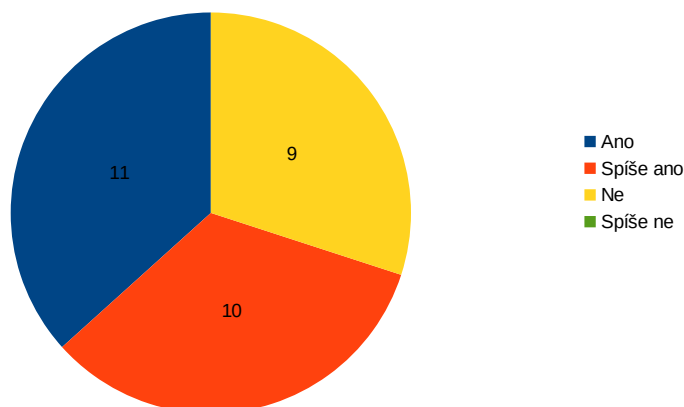
Otázka č. 9: Myslíte si, že raw strava má vliv na zdraví člověka?

**Myslíte si, že raw strava má vliv na zdraví člověka?**



Otázka č. 10: Doporučili byste raw stravu dalším lidem?

**Doporučili byste raw stravu dalším lidem?**



## 12.1 Zhodnocení dotazníků na téma Raw strava

Klienti cukrárny tenhle prostor rádi navštěvují, jen dva lidé napsali ne. Většina lidí se o Raw with love dozvěděli přes internetovou stránku <http://www.rawwithlovebrno.com/> a facebook.com. Ostatní ji našli na veletrhu, v reklamě, a nebo přes svoje příbuzný a známý. S nabídkou v cukrárně jsou respondenti spokojení, jen jeden byl málo nadšený.

Jelikož jsou dezerty převážně vyrobený z kešu, mandlí, datlí, kokosového oleje, agáve sirupu návštěvníkům vyhovuje tohle složení, pouze jednomu nevyhovuje.



Co se týče čerstvosti zákusků bývají podle návštěvníků čerstvé, jen se opět našly dvě výjimky, který si myslí opak.

S personálem a komunikací je většina lidí spokojeni a nebo jim až tolik nezáleží na tom. Z 30 odpovědí bylo získáno 19 reakcí, že se touhle stravou nestravují a dalších 8 ano a nebo spíše ano.

Otázka číslo 9 Myslíte si, že raw strava má vliv na zdraví člověka bylo odpovězeno 26x ano a pouze 4x si myslí ne.

Poslední 10 otázka, jestli by zákazníci doporučili raw stravu dále bylo získáno 11x ano, 10x spíše ano a 9x ne.

Podle vyhodnocení celého dotazníků se lidé domnívají, že raw dezerty jsou dobře stravitelné, co se týče podle složení a že má celkově raw strava vliv na zdraví člověka. Zatím není tahle strava moc známa, takže se touhle stravou moc lidí nestravuje.

## 13 NÁVRHOVÁ ČÁST

Na základě průzkumného šetření v cukrárně Raw with love na otázku „Vyhovuje Vám složení raw dezertů?“ byly navrženy nové raw dezerty, co se v cukrárně nenabízí a mohly by být ke prospěchu cukrárny.

Jelikož většina dezertů, co cukrárna nabízí obsahují ořechy (např. kešu, mandle, ...) recepty jsou navrženy z jiných surovin.

### 13.1 Raw plněné datle

Rozpis na 4 ks

Suroviny:

4 ks čerstvých datlí

4 - 5 lžíc raw lískooříškového krému

1 lžice arašídového másla

Agáve sirup dle chuti

Ořechy na ozdobení (mandle, kešu, ...)

Postup: Připravíme si nejprve náplň, vše pořádně rozmícháme a dle chuti dochutíme. Poté si nakrojíme datle a vyděláme pecky a následně datle naplníme připravenou směsí a ozdobíme a necháme 30 minut v lednici ztuhnout.

### 13.2 Raw banán v máku

Rozpis na cca 6 kelímků

Suroviny:

750 g čerstvých banánů

180 g mletého máku

150 g agáve sirupu, dle potřeby i více

Postup: Banány oloupeme a nakrájíme na kolečka a dáme do mísy. K banánům přidáme pomletý mák a agáve sirup a důkladně promícháme. Potom naplníme do misek a necháme 1 hodinu ztuhnout v lednici.

### **13.3 Raw makové koláčky**

Rozpis na 8 kousků

Suroviny:

4 ks jablka

2 polévkové lžice zlatého lněného semínka

300 g mletého máku

Agáve sirup podle potřeby

1 ks citrón

Kešu nebo rybíz na ozdobení

Postup: Lněné semínko a mák vložíme do mixéru a rozmixujeme do hladka. Poté vysypeme do mise a nastroháme 2 ks jablek. Nakonec postupně přidáváme agáve sirup podle konzistence, aby se nám vše krásně rozmíchalo a dali se tvarovat kuličky.

Nakonec si zbylé 2 jablka nakrájíme na kolečka a vykrojíme si prostředek. Poté si rozkrojíme citrón a potřeme jablka, aby nezhnědla.

Z hmoty tvarujeme kuličky, z kterých pak vytvoříme placku. Nakonec přiložíme na kolečka z jablek a ozdobíme.

## 13.4 Týdenní jídelní lístek s podílem raw dezertů

Ceny z jídelního lístku jsou počítány průměrný z celého roku, proto jsou ceny někde dražší.

### 13.4.1 Pondělí

Snídaně: 100 g Drůbeží párky, 3 ks knäckebrot, 100 g salátová okurka

Svačina: 1x bílý jogurt, 1 ks jablko

Oběd: 150 g Losos pečený v alobalu s vařenými bramborami a teplou zeleninou

Svačina: 2x Raw palačinky s marmeládou

Večeře: 3 ks Zapečeného celozrnného toustu se šunkou a sýrem, 1 ks papriky

Pondělí		Celkem g na 1 porci	
Snídaně	24 Kč	Vláknina	31,1
Svačina	19 Kč	Bílkoviny	134
Oběd	68 Kč	Sacharidy	229
Svačina	50 Kč	Tuky	73
Večeře	60 Kč	Energie	2112 kcal
<b>Celkem</b>	<b>221 Kč</b>		

Snídaně není nákladná a je vše dostupné. Cena je 24 Kč, protože okurka je v zimním období dražší.

Dopolední svačina obsahuje 150 g bílého jogurtu a jablko. Také je vše dostupné v každém období.

Cena vzrostla zejména u oběda, jelikož se tam nachází losos. Ryba by se měla objevit 1x do týdne, jelikož obsahuje omega 3 mastné kyseliny a dále snižuje hladinu cholesterolu v krvi a zásobuje tělo vitamíny a prospěšnými látkami

Další nákladné suroviny jsou na raw palačinky. Palačinky obsahují banány, lesní ovoce, zlaté lněné semínka a na marmeládu jahody, kokosový nektar a chia semínka.

### 13.4.2 Úterý

Snídaně: 100 g ovesné kaše, 2 ks banánu

Svačina: 5x bebe jemné s cereáliemi, 150 g grapefruit

Oběd: 150 g Pečený kuřecí špíz s jogurtem s opékanými brambory

Svačina: Raw čokoládový pudink

Večeře: 120 g Česneková pomazánka, 2ks celozrnný rohlík

Úterý		Celkem g na 1 porci	
Snídaně	23 Kč	Vláknina	15,6
Svačina	32 Kč	Bílkoviny	68,3
Oběd	56 Kč	Sacharidy	240
Svačina	18 Kč	Tuky	61
Večeře	23 Kč	Energie	1792 kcal
<b>Celkem</b>	<b>150 Kč</b>		

Ovesná kaše je u snídaně myšlena instantní. Lze udělat i domácí ovesnou kaši, ale snídaně by byla nákladnější jak na přípravu, tak na cenu.

Svačina obsahuje grapefruit, který je nákladnější, tím pádem vzrostla cena.

Na úterní oběd není potřeba moc surovin jen kuřecí prsa, sůl, pepř, případně grilovací koření a jogurt.

Raw čokoládový pudink není náročný na suroviny a na přípravu. Avokádo, banán, lucama prášku a datle dáme do mixéru a vše rozmixujeme do hladka.

Večeře obsahuje česnekovou pomazánku, kterou je lepší si udělat doma ze 4 surovin, pomazánkové máslo, nastrohaný eidam 30 %, česnek, a trochu tatarské omáčky.

### 13.4.3 Středa

Snídaně: 150 g Sýr Cottage se zeleninou, 2 ks celozrnný toust

Svačina: 2 ks hruška

Oběd: 300 g Ceasar salát s kuřecím masem

Svačina: 1 ks raw jahodový dortík

Večeře: 300 g Kuskus s tuňákem a zeleninovou oblohou

<b>Středa</b>		<b>Celkem g na 1 porci</b>	
Snídaně	25 Kč	Vláknina	22
Svačina	15 Kč	Bílkoviny	136
Oběd	49 Kč	Sacharidy	202
Svačina	41 Kč	Tuky	110
Večeře	48 Kč	Energie	2300 kcal
<b>Celkem</b>	<b>178 Kč</b>		

Sýr cottage lze použít i bez příchutě nebo zvolit jinou, co každému vyhovuje.

Cena středečního jídelního lístku je poměrně vysoká, jelikož raw dortík, který se skládá z jahod a protože jsou ceny počítané průběžně z celého roku tak vzrostla cena dortu, ačkoliv jsou jahody v zimním období dražší než v letní sezóně. Dále obsahuje vlašské ořechy, datle, kešu, kokosový olej a agáve sirup.

Mezi další pokrm, který patří mezi dražší je kuskus s tuňákem.

#### 13.4.4 Čtvrtek

Snídaně: 30 g šunka nejvyšší jakosti, 3 ks active toust, 1 ks rajče

Svačina: 150 g ovocný salát (jablko, banán, ananas)

Oběd: 150 g pálivé vepřové nudličky s dušenou rýží, 100 g kompot

Svačina: 1 ks raw banánový dort

Večeře: Zeleninový boršč, celozrnný dalamánek

Čtvrtek		Celkem g na 1 porci	
Snídaně	16 Kč	Vláknina	11,4
Svačina	14 Kč	Bílkoviny	60
Oběd	57 Kč	Sacharidy	271
Svačina	31 Kč	Tuky	39
Večeře	35 Kč	Energie	1676 kcal
<b>Celkem</b>	<b>153 Kč</b>		

Na snídani je šunka nejvyšší jakosti, která patří mezi dražší suroviny a v dnešní době hodně přístupná potravina.

Svačina obsahuje 150 g ovoce. Je zde možné použít i jiné druhy ovoce, ale je důležité dodržet gramy.

Na oběd jsou potřebné suroviny: vepřová kýta, olivový olej, sůl, pepř, chilli omáčka, česnek čerstvý nebo sušený a voda. K obědu je navíc jakýkoliv kompot, tím pádem je o trochu vyšší.

Ke svačině je raw banánový dort. Patří do něj stejné suroviny jako u jahodového. Cena je nižší, ačkoliv jsou banány v zimním období dostupnější a levnější než jahody.

Do zeleninového boršče se nakrájí mrkev, petržel, celer, kedluben, červená řepa, zelená paprika dále se přidá bobkový list, nové koření, česnek, mletá paprika, rajčatový protlak, sůl, pepř, kmín a olivový olej.

### 13.4.5 Pátek

Snídaně: 2 ks celozrnný rohlík s máslem a medem

Svačina: Rajčata s mozarellou

Oběd: 150 g Králík na česneku s bramborovou kaší a salát z červeného zelí

Svačina: 2 ks Raw borůvkovo – citrónový košíček

Večeře: 200g Těstovinový salát s krabími tyčinkami

Pátek		Celkem g na 1 porci	
Snídaně	15 Kč	Vláknina	14
Svačina	25 Kč	Bílkoviny	105
Oběd	56 Kč	Sacharidy	260
Svačina	27 Kč	Tuky	103
Večeře	25 Kč	Energie	2390 kcal
<b>Celkem</b>	<b>148 Kč</b>		

Dopolední svačina obsahuje rajčata s mozarellou a lze rajčata pokapat olivovým olejem, protože rajčata obsahují vitamíny A, C, D, F, K a celý soubor skupiny B. Vitamíny A, D, K jsou totiž rozpustné v tucích. Cena je u svačiny vyšší, protože mozzarella patří mezi dražší suroviny.

Ke králíku lze přidat i nakrájenou cibuli, kmín.

Raw košíčky jsou náročnější na přípravu. Na korpus lze použít slunečnicový semínka a mandle. Dále na krémy, kešu, agáve sirup, kokosový olej, mletý mák a borůvky.

Do těstovinového salátu s krabími tyčinkami lze přidat spoustu dalších věcí například zeleninu, na tvrdo uvařený vajíčka, žampiony, oblíbený dresink, sušená bazalka, oregáno, sůl, pepř a další. Podle surovin se pak bude odvíjet i cena, tudíž se člověk může dostat na větší částku.



### 13.4.6 Sobota

Snídaně: 2 ks Slunečnicového chleba s pomazánkovým máslem a natvrdo uvařeným vajíčkem,  
1 ks paprika

Svačina: 1 ks Cereální tyčinka Dobrá vláknina, 1 ks pomeranč

Oběd: 150 g Kuřecí roládky se špenátem s opékanými bramborami

Svačina: 1 ks Raw broskvový dort

Večeře: 100 g Zeleninové lečo, 2 ks celozrnný chleba

Sobota		Celkem g na 1 porci	
Snídaně	20 Kč	Vláknina	10,9
Svačina	17 Kč	Bílkoviny	77
Oběd	41 Kč	Sacharidy	187
Svačina	36 Kč	Tuky	64
Večeře	19 Kč	Energie	1643 kcal
<b>Celkem</b>	<b>133 Kč</b>		

Na snídani se nachází vše, co je v obchodě dostupné. Slunečnicový chléb lze vyměnit za jakýkoliv cereální chléb.

Na svačinu je cereální tyčinka, která se může popřípadě zaměnit za musli tyčinku.

Kuřecí roládky naplníme špenátem, zamotáme a pečeme v troubě. Lze přidat do výpeku cibuli a česnek.

U raw broskvového dortu je cena trochu vyšší skrz broskve v zimním období. Cena je vyšší a broskve málo dostupné.

Zeleninové lečo je vhodné připravovat samy doma. Jsou potřebné tyto suroviny: cibule, paprika, rajče, vejce a například špekáček nebo drůbeží párek.

### 13.4.7 Neděle

Snídaně: 150 g Müsli s mlékem

Svačina: 200 g Mrkvový salát s ananase

Oběd: 150 g Kuřecí plátek zapečený s broskví, šunkou a sýrem s hranolky

Svačina: Raw dortík lesní ovoce

Večeře: ½ Pizza

Neděle		Celkem g na 1 porci	
Snídaně	13 Kč	Vláknina	8,8
Svačina	13 Kč	Bílkoviny	74,8
Oběd	37 Kč	Sacharidy	306
Svačina	33 Kč	Tuky	43
Večeře	40 Kč	Energie	1914 kcal
<b>Celkem</b>	<b>136 Kč</b>		

K müsli lze použít i bílý jogurt.

Do mrkvového salátu lze použít kompotovaný ananas.

Nejlepší způsob jak připravit kuřecí plátek je na šťávě a poté na něj dát broskev, šunku a sýr a zapéct v troubě nebo mikrovlnné troubě. Hranolky k hlavnímu chodu, je nejlepší udělat na sucho v troubě.

Pizzu lze upéct z kynutého těsta nebo z listového těsta. Na pizzu lze použít cokoliv, co má člověk rád.

### 13.5 Praktické šetření

Cena týdenní menu je cca 1.119 Kč na osobu. Cena není nijak zvláště vysoká. Pokrmy je lépe si připravovat samy doma, aby člověk věděl, co vše obsahuje. Denní pitný režim by měl být 1,5 – 2 litry. Doporučuje se, aby se člověk vyhnul sladkým nápojům, a radši dál přednost neperlivé nebo perlivé vodě.

Jídelníček je sestavený tak, aby člověku nic důležitého nechybělo. Jednou za týden by se měla ve stravě objevit ryba, neboť doplňuje stravu o tzv. zdravé tuky. Ryby všeobecně obsahuje omega – 3 nenasycené mastné kyseliny. Ty jsou známé schopností preventivně působit před nemocemi srdce a oběhové soustavy. Pro tyhle účinky jsou doporučovány především losos, tuňák

a makrela. Při zdravém jídelníčku by člověk neměl vynechat hlavně ovoce a zeleninu a naopak by se měl vyhnout smaženým a těžkým jídlům. Hodně jídel se připravuje na oleji, a nejlepší je preferovat olivový olej.

U tohoto jídelního lístku lze zaměřovat nějaké potraviny, ale může se poté stát, že cena bude vyšší.

Jak si lze všimnout, tak u nedělního menu se nachází pizza a hranolky. Jednou za týden může člověk konzumovat i tzv. „nezdravé“ potraviny, aby tělu doplnil potřebné tuky a sacharidy. Pizzu si jedinec může i koupit, ale zase by se zvedla cena.

Konzumace raw stravy má příznivý vliv na zdraví člověka, protože potrava má v sobě všechny enzymy a vitamíny, co se obvykle varem ničí.

U odpolední svačiny jsou vždy raw dezerty. Opakují se tam různé chutě raw dortů. Každý si může udělat dort podle chuti nebo podle surovin, které budou v momentálně snadno dostupné a cenově příznivé. V létě člověk může koupit různé druhy ovoce, takže může kombinovat a hrát si s příchutěmi. U odpolední svačiny jsou ceny hodně orientační, ačkoliv v zimním období je ovoce dražší oproti období letnímu.

Raw dezerty jsou hlavně vhodné pro diabetiky, protože neobsahují žádný nezdravý cukr a jsou chuťově vynikající. Jedinou nevýhodou je, že složení převážně raw dorty jsou složené z ořechů, které mohou být pro někoho alergeny.

## ZÁVĚR

Teoretická část bakalářské práce je víc obsáhlá, protože je raw strava méně známá. Teoretická část má více kapitol, ale je vlastně rozdělena do 3 částí. První část je zaměřena na racionální výživu, vitamíny ve výživě a civilizační choroby. Správná výživa je pro člověka velmi důležitá celý život, protože ovlivňuje nemoci a kvalitu života a prodlužuje jej. Na základě správné stravy, získává tělo potřebné vitamíny, které člověk získává ze stravy. Výjimkou je pouze vitamín D a K. Vitamíny se dělí na rozpustné ve vodě a tučných.

Druhá část je zaměřena na raw stravu a raw stravu jako životní styl. Všechny syrové potraviny obsahují dostatek aktivních enzymů, vitamínů, minerálů a kvalitních živin, aby tělu zajistily energii, ale i vše co potřebuje ke správnému fungování. Potraviny se suší nebo připravují tak, aby nepřekročily 42 ° C a zachovaly si všechny látky. Pokud chce člověk přejít na raw stravu, tak musí postupně, aby si tělo začalo postupně zvykat. Pro tělo je to ze začátku šok, protože začne přijít zdravou potravu a všechny aktivní enzymy, vitamíny a minerály, které z předchozí stravy dostával jen málo.

Třetí část je zaměřena na slazení raw dortů a na šest principů dietní teorie syrové stravy. V dnešní době už je spousta možností, jak sladit zdravě, bylo tedy vybráno pár sladidel.

Praktická část je rozdělena na analytickou a návrhovou část. Analytická část je rozdělena na 4 části. V první části se nachází všeobecné informace o cukrárně Raw with love v Brně a o sortimentu, který cukrárna nabízí. Sortiment se mění podle sezóny. V létě nabízí hodně koktejlů z čerstvého ovoce a naopak v zimě zase různé sypané čaje a kávu. Dále je v první části popsána charakteristika průzkumného šetření a popis obou dotazníků.

V druhé části je popsána gastronomická příprava cukrárny. Cukrárna Raw with love má tři hlavní dodavatelé, které je zásobují potravinami, které potřebují k přípravě vlastních dortů. Mezi dodavatelé patří iswari, vitalvibe, zdravyden.cz a biopuro. Gastronomická příprava dortů zahrnuje především drcení, mixování, sekání, odšťavňování a krájení. Pracovníci používají jen tři mixéry, které tuhle funkci dokážou.

V třetí části se nachází dotazník na zdravou stravu. Dotazník se skládá z 15 otázek, z nichž 8 otázek je umístěny v textu a zbylých 7 otázek se nachází v příloze. U dotazníku je sepsáno i hodnocení.

Ve čtvrté části je umístěn dotazník na cukrárnu Raw with love. Dotazník se skládá z 10 otázek. Všechny otázky jsou umístěny v textu a je zde napsáno i zhodnocení jako u předešlého dotazníku.

Návrhové části je sepsáno tři recepty na raw zákusky na základě dotazovaného výzkumu, zda-li lidem vyhovuje složení raw dezertů. Jelikož jsou dorty převážně složeny z ořechů, byly navrhnuty recepty bez ořechů.

Dále se v návrhové části nachází jídelní lístek na sedm dnů s podílem raw dezertů a praktické šetření.

## POUŽITÉ ZDROJE

- [1] PÍŤHA, Jan a Rudolf POLEDNE. Zdravá výživa pro každý den. Praha: Grada, 2009. Zdraví & životní styl. ISBN 978-80-247-2488-1.
- [2] HONKA, Jiří. Modulová kniha. 1, Poskytování stravovacích služeb. Brno: Tribun EU, 2014. Knihovnicka.cz. ISBN 978-80-263-0568-2.
- [3] Zdravý život. Zdravě.cz [online]. Praha: Economia a. s., 2016 [cit. 2016-11-24]. Dostupné z: <https://www.zdrave.cz/>
- [4] TRÉFLE NOVÁ, Ria. Raw kuchařka: Jak zůstat zdraví a štíhlí napořád. První. Praha: Fortuna Libri, 2016. ISBN 978-80--7546-045-5.
- [5] ADAMCOVÁ, Jitka. Raw pro zdraví a krásu. První. Praha: smart press, 2016. ISBN 978-80-87049-78-5.
- [6] Syrová strava. Syrová strava, Cesta ke zdraví a vitalitě [online]. Praha: Syrová strava, 2017 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: <http://www.syrova-strava.cz>
- [7] RUSSO, Runthann. Syrová strava jako životní styl: Filosofie a výživa v pozadí syrové a zdravé stravy. První. Olomouc: Fontána, 2012. ISBN 978-80-7336-686-5.
- [8] Cukr a zdravé alternativy. SPECIALISTKA NA ZDRAVOTNÍ PREVENCI A VÝŽIVU [online]. Praha: PharmDr. Margit Slimáková, 2016 [cit. 2016-10-13]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/cukr-a-zdrave-alternativy/>
- [9] Ireceptář.cz [online]. Praha: Peter Gajdoštin, 2016 [cit. 2016-10-13]. Dostupné z: <http://www.ireceptar.cz/zahrada/uzitkova-zahrada/leciva-nizkokaloricka-stevie-je-sladsi-nez-cukr-jak-ji-pestovat/>
- [10] Rawmánie [online]. Brno: Barbora Karchová, 2016 [cit. 2016-11-04]. Dostupné z: <https://rawmania.cz/>
- [11] Iswari. Iswari Superfoods, s. r. o. [online]. Praha: Iswari, 2010 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: <https://www.iswari.cz/>
- [12] Vitalvibe. *Vitalvibe* [online]. Praha: Vitalvibe, 2011 [cit. 2017-02-02]. Dostupné z: <https://www.vitalvibe.eu>

- [13] Zdravý den. Zdravyden.cz [online]. Praha: Zdravy den, 2014 [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <https://www.zdravyden.cz/>
- [14] Biopuro. Biopuro [online]. Nespeky: webnode, 2015 [cit. 2017-02-06]. Dostupné z: <http://www.biopuro.cz/>
- [15] Vitamix. Vitamix [online]. Praha: atranet.cz, 2010 [cit. 2017-02-07]. Dostupné z: <http://www.mixervitamix.cz>
- [16] Love of raw. Love of raw [online]. Brno: Affilate, 2015 [cit. 2017-02-07]. Dostupné z: <http://www.loveofraw.cz>
- [17] Froothie. Froothie lepší život [online]. Austrálie: Copyright Athena Solutions, 2005 [cit. 2017-02-11]. Dostupné z: <http://www.froothie.cz>

## **SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK**

Příloha 1 – interiér cukrárny

Příloha 2 – Dotazník Zdravá strava

Příloha 3 – Dotazník Cukrárna Raw with love

Příloha 4 – Mixéry Vitamix Pro 750, Ohmiblend, Optimum

Příloha 5 – Raw plněné datle

Příloha 6 – Raw banán v máku

Příloha 7 – Raw makové koláčky



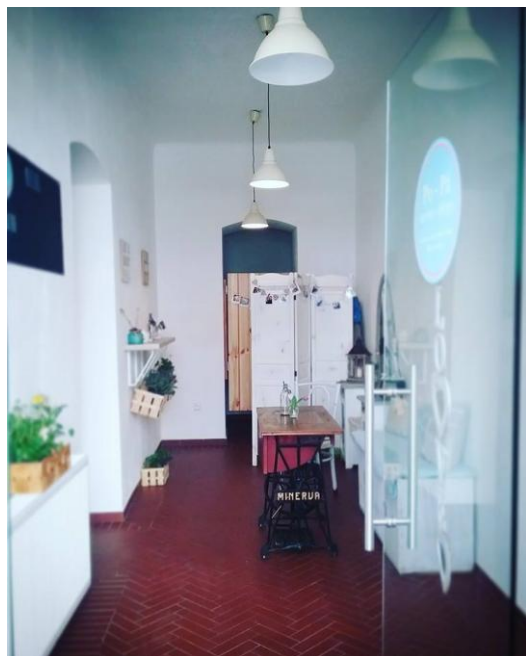
Tabulka 1 – Zdravá strava

Graf 1 – grafy Zdravá strava

Tabulka 2 – Cukrárna Raw with love

# PŘÍLOHY

## Příloha 1



## Dotazník - zdravá strava

Dobrý den, jmenuji se Lucie Kovaříková, jsem studentkou Vysoké školy obchodní a hotelové v Brně, obor Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch. Tento dotazník mi poslouží k bakalářské práci, je tedy anonymní a tímto Vás prosím žádám o jeho vyplnění.

**1. Pohlaví**

- a) Žena
- b) Muž

**2. Věk**

- a) Méně než 18 let
- b) 18 – 45 let
- c) 45 let a více

**3. Kolikrát za den jíte?**

- a) Méně než 3x
- b) 3 – 5x
- c) Více než 5x

**4. Snažíte se jíst denně ve stejnou dobu?**

- a) Ano
- b) Ne

**5. Snídáte?**

- a) Ano, vždy než odcházím do školy/práce
- b) Ano, ve škole/práci
- c) Občas snídám
- d) Nesnídám vůbec

**6. Kolik litrů vypijete?**

- a) Méně než 1 litr
- b) 2 – 3 litry
- c) Více než 3 litry

**7. Kolik celých kusů zeleniny sníte za den? (například 1 mrkev = 1 kus)**

- a) Zeleninu nejím
- b) Maximálně 1 ks
- c) 2 – 3 kusy
- d) Více než 3 kusy

**8. Kolik celých kusů ovoce sníte za den? (například 1 jablko = 1 kus)**

- a) Ovoce nejím
- b) Maximálně 1 kus
- c) 2 – 3 kusy

d) Více než 3 kusy

9. Jaký ze způsobů stravování je Vám nejbližší?

- a)  Jsem všelovec, sním vše
- b)  Jsem vegetarián
- c)  Jím jen dělenou stravu
- d)  Ani jedna z uvedených možností

10. Jíte často jídlo z Fast foodu? (hranolky, hamburger, ...)

- a)  Ano, pravidelně
- b)  Ano, občas když mám na to chuť
- c)  Nikdy

11. Jak často jíte ryby?

- a)  Jednou za měsíc
- b)  Jednou do týdne
- c)  Občas
- d)  Moc ne

12. Sportujete?

- a)  ano
- b)  ne
- c)  zřídka

13. Jakou činnost sportu rádi vykonáváte?

- a)  Fitness
- b)  Běh
- c)  Hokej/Fotbal
- d)  Jiné

14. Myslíte si, že zdravá strava je pouze módní trend?

- a)  Ano
- b)  Ne
- c)  Nevím

15. Zajímáte se o zdravou stravu?

- a)  Ano
- b)  Ne

### Dotazník k bakalářské práci

Dobrý den,

jsem studentka Vysoké školy obchodní a hotelové v Brně a provádím výzkum, který se týká dezertů v cukrárně „Raw with love“. Chtěla bych Vás tedy požádat o pár minut Vašeho drahocenné času k vyplnění tohoto dotazníku. Dotazník je naprosto anonymní a dobrovolný.

1. Navštěvujete rádi cukrárnu Raw with love?

- Ano
- Ne

2. Kde jste se dozvěděli o cukrárně raw with love?

- Internet
- Příbuzní/známý
- Reklama
- Veletrh
- Jiný zdroj (uvedte který): .....

3. Jste spokojeni s nabídkou v cukrárně?

- Ano, velká spokojenost
- Ano
- Malá spokojenost
- Ne

4. Vyhovuje Vám složení raw dezertů?

- Ano
- Spíše ne
- Ne

5. Jaký je Váš oblíbený dezert v cukrárně?

..... VANILKA - LADÍČEK .....

6. Jsou dezerty v raw cukrárně vždy čerstvé?

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne

7. Jste spokojeni s personálem a komunikací v „Raw with love“?

- Ano, naprostá spokojenost
- Ano
- Ne, zapracovala bych na zlepšení
- Nezáleží mi tolik na obsluze a komunikaci

8. Stravujete se raw stravou?

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne

9. Myslíte si, že raw strava má vliv na zdraví člověka?

- Ano
- Ne

10. Doporučili byste raw stravu dalším lidem?

- Ano
- Spíše ano
- Ne
- Spíše ne

Příloha 4





Příloha 5



Příloha 6



Příloha 7





Tabulka 1

Pohlaví	
Žena	62%
Muž	38%

Věk	
Méně než 18 let	16%
18-45 let	81%
45 let a více	3%

Kolikrát za den jíte?	
Méně než 3x	12%
3 – 5 x	71%
Více než 5x	17%

Snažíte se jíst denně ve stejnou dobu?	
Ano	52%
Ne	48%

Snídáte?	
Ano, vždy než odcházím do školy/práce	34%
Ano, ve škole/práci	24%
Občas snídám	29%
Nesnídám vůbec	13%

Kolik litrů vypijete?	
Méně než 1 litr	27%
2 – 3 litry	61%
Více než 3 litry	12%

Kolik celých kusů zeleniny sníš za den? (např.1 mrkev = 1 kus)	
Zeleninu nejím	5%
Maximálně 1 kus	67%
2 – 3 kusy	22%
Více než 3 kusy	6%

Kolik celých kusů ovoce sníš za den? (například 1 jablko = 1 kus)	
ovoce nejím	2%
Maximálně 1 kus	61%
2 – 3 kusy	34%
Více než 3 kusy	3%

Jaký ze způsobů stravování je Vám nejbližší?	
Jsem všežravec, sním vše	81%
Jsem vegetarián	1%
Jím jen dělenou stravu	1%
Ani jedna z uvedených možností	17%

Jíte často jídlo z fast foodu?	
Ano, pravidelně	2%
Ano, občas když mám chuť	79%
Nikdy	19%

Jak často jíte ryby?	
Jednou za měsíc	25%
Jednou do týdne	19%
Občas snídám	36%
Moc ne	20%

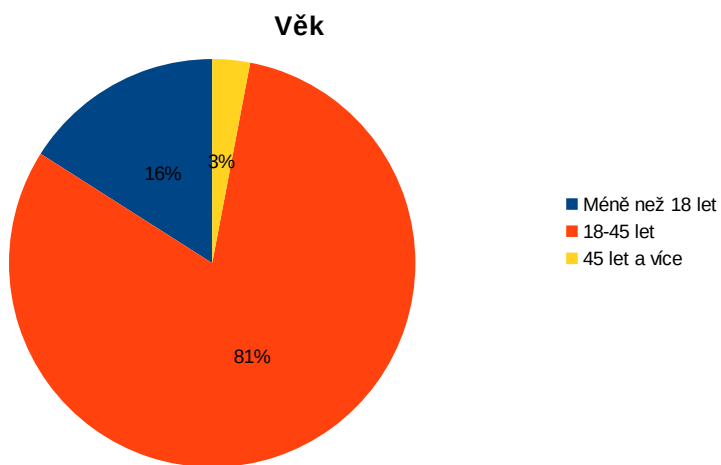
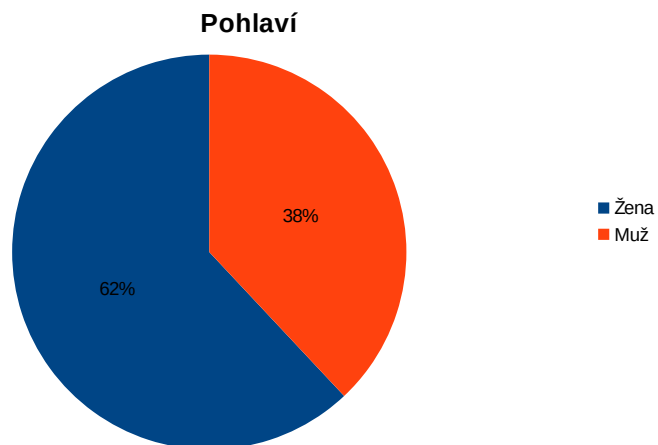
Sportujete?	
Ano	47%
Ne	17%
Zřídka	36%

Jakou činnost sportu rádi vykonáváte?	
Fitness	26%
Běh	16%
Hokej/fotbal	10%
Jiné	48%

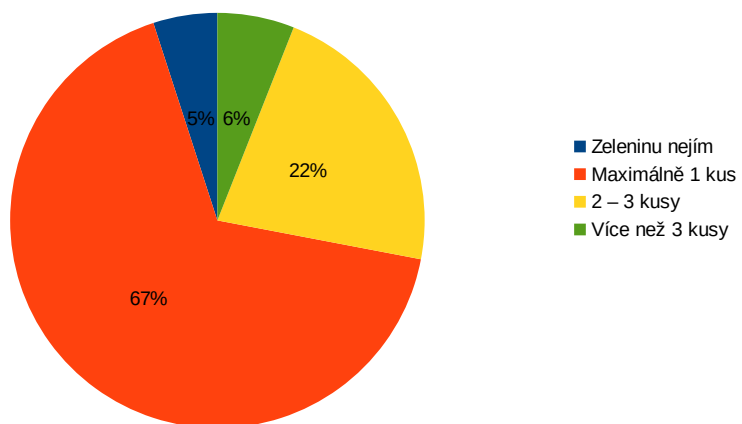
Myslíte si, že zdravá strava je pouze módní trend?	
Ano	16%
Ne	74%
Nevím	10%

Zajímáte se o zdravou stravu?	
Ano	63%
Ne	37%

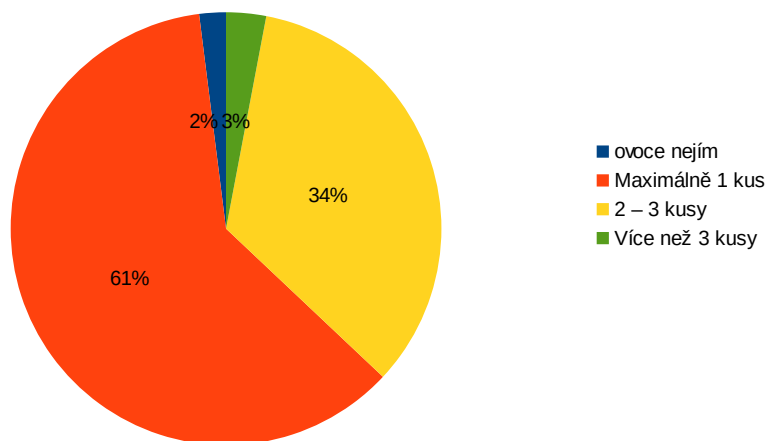
## Grafy 1



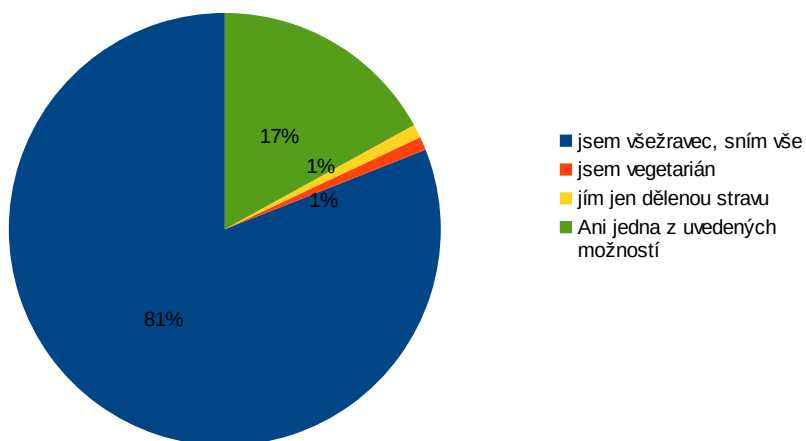
### Kolik celých kusů zeleniny sníš za den? (např. 1 mrkev = 1 kus)



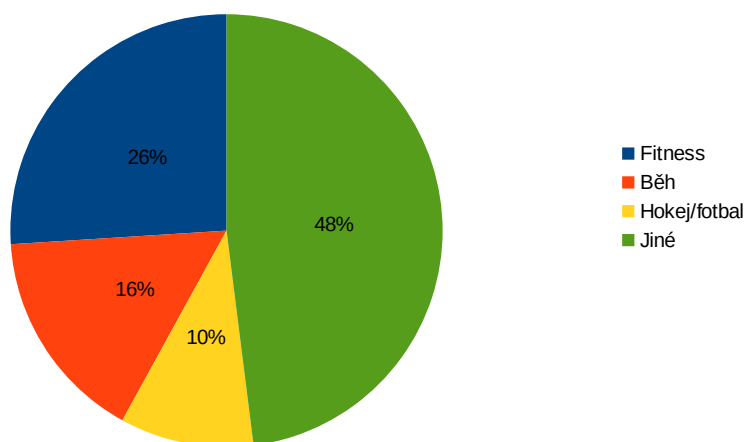
### Kolik celých kusů ovoce sníte za den? (například 1 jablko = 1 kus)



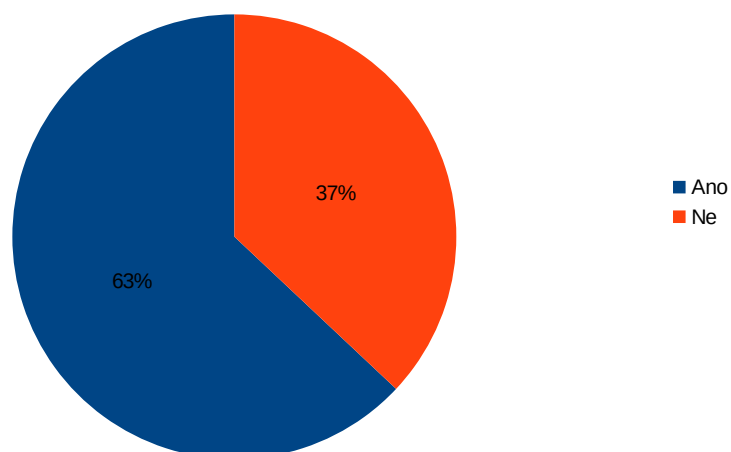
### Jaký ze způsobů stravování je Vám nejbližší?



### Jakou činnost sportu rádi vykonáváte?



### Zajímáte se o zdravou stravu?



Tabulka 2

Navštívujete rádi cukrárnu Raw with love?	
Ano	28
Ne	2

Kde jste se dozvěděli o cukrárně Raw with love?	
Internet	15
Příbuzní/známý	6
Reklama	5
Veletr	4
Jiný	0

Jste spokojeni s nabídkou v cukrárně?	
Ano, velká spokojenost	19
Ano	10
Malá spokojenost	1
Ne	0

Vyhovuje Vám složení raw dezertů?	
Ano	24
Spíše ne	5
Ne	1

Jsou dezerty v raw cukrárně vždy čerstvé?	
Ano	17
Spíše ano	11
Ne	2
Spíše ne	0

Jste spokojeni s personálem a komunikací v „Raw with love“?	
Ano, naprostá spokojenost	17
Ano	7
Zpracovala bych na zlepšení	1
Nezáleží mi tolik na obsluze a komunikaci	5

Stravujete se raw stravou?	
Ano	4
Spíše ano	4
Ne	19
Spíše ne	3

Myslíte si, že raw strava má vliv na zdraví člověka?	
Ano	26
Ne	4

Doporučili byste raw stravu dalším lidem?	
Ano	11
Spíše ano	10
Ne	9
Spíše ne	0