



Od té doby, co si Barča oblíbila kuchyni ve stylu raw, objevila v sobě dříve netušené kulinární nadání. První vždy ochutnává Tom.

foodblogger
aneb ten, který
píše o jídle



Okouzlení syrovou stravou

VYSOKOŠKOLÁCI BARČA A TOM SE UŽ ČTYŘI ROKY ZABÝVAJÍ ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM. OD VEGETARIÁNSTVÍ PŘEŠLI K VEGANSTVÍ A NAKONEC PROPADLI SYROVÉ STRAVĚ. JEJICH SPOLEČNÝ BLOG RAWMANIA.CZ ZÍSKAL LONI 2. MÍSTO V SOUTĚŽI BLOGERKA ROKU V KATEGORII OBJEV ROKU.

Text: **Johana Křížková**

Jako člověk, kterému přátelé vytvořili přezdívku pan Příroda, se Tom vždy snažil pochopit náš svět a zákonitosti, které v něm fungují. „Na spoustu otázek jsem si neuměl odpovědět, ale s naším postupným prozíráním odpovědi začaly samy přicházet,“ říká propagátor raw životního stylu. Se syrovou stravou

začal sice původně Tom, ale Barča se k němu nadšeně přidala. „Během zkoušení receptů jsem si pečlivě fotila a zapisovala ty, které se osvědčily,“ vzpomíná Bára. „A pak nás napadlo o vyzkoušených receptech a našich zkušenostech říct lidem.“ V červnu to bude rok, co do blogování skočili rovnýma nohama. Dnes už RAWMANIA.cz obsahuje

přes 200 receptů a stále přibývají další. „Pro nás zůstává základem stravy hlavně čerstvé ovoce, ale jsme rádi, že k nám přicházejí i lidé, kteří nutně nemusejí sdílet naši životní filozofii, ale alespoň se pokoušejí zařadit do jídelníčku zdravé varianty svých oblíbených jídel. Vybírat mohou z 16 kategorií, kde si opravdu každý najde to své,“ dodává Tom.

Nejlepší je čerstvé

U syrové stravy si podle něj řekne tělo samo, co potřebuje. „Nejraději si připravuji pokrmy z čerstvého ovoce – nejlépe zrovna utrženého. A od Barči je pro mě každé jídlo to nejoblíbenější. Ať už je to čerstvý džus, nebo syrový dortík.“ A co ráda Bára? „Jednou jsem na banány, podruhé na pomerančové a grepové džusy. V syrové stravě je mým oblíbeným jídlem stále něco jiného, ale čím NIKDY nepohrdnu, je čerstvá šťáva z mladého kokosu. Strávili jsme měsíc v Thajsku a Tom mi každé ráno mačetou otevřel mladý kokos. A to je pro mě víc než kdejaké kulinářské dílo!“ Co se týká nákupů, oba studenti nadšeně vzpomínají na Thajsko. „Není lepší místo pro nákup zralého ovoce a zeleniny než tamní trh,“ tvrdí Barča. „Ale pokud zrovna netrávíme volný čas v Asii, obíháme domácí farmářské trhy a vyjídáme zahrádky našich maminek a babiček.“

Plány neplány

V současné době je asi největším plánem obou dokončit studium na vysoké škole. Blogovat ale určitě nepřestanou. „Momentálně rozjždíme e-shop s námi

vyzkoušenými přístroji, a jelikož v syrové stravě je stále co objevovat a kreativita nás zatím neopouští, bude přibývat receptů a rad, kam jet nakupovat do zahraničí či kde je možné se v ČR skvěle najíst v raw stylu,“ vyjmenovává Barča. Protože chtějí oba hodně cestovat a třeba se i uhnízdít někde u „zdroje“, na blogu nebudou chybět ani tipy ze světa. „Jelikož většinu projektů, do kterých jsem se dosud pustil, jsem se snažil dopředu nalinkovat a nakonec vše dopadlo jinak, snažíme se náš blog neplánovat do detailů a prostě si jen určit směr,“ podotýká Tom. Spolu s Bárou hlavně chtějí dostat do povědomí lidí, že existuje syrová strava a že každý z nás má na výběr. „Jaká bude naše další cesta, to se teprve ukáže,“ dodává mladý pár. ■

FOTO: ARCHIV BARBORY KARCHOVÉ A TOMÁŠE VYKOUKALA



Čokoládoví hříbečci s moruší

4–5 kousků
příprava: 30 minut
+ tuhnutí

1 šálek naklíčené pohanky
½ šálku vlašských ořechů
3 lžičky raw kakaa
hrst kakaových bobů
½ šálku sušených moruší + na ozdobu

1,5 šálku datlí
2 lžičky nasekaných kakaových bobů
ČOKOLÁDA
6 lžiček kokosového oleje
4 lžičky agávéového sirupu
či jiného sladidla
3 lžičky karobu
3 lžičky kakaa

Pohanku, vlašské ořechy a kakao rozmixujte na mouku.

Do ní přidejte trochu kakaových bobů a sušené moruše. Datle rozmixujte s trochou vody na kaši a přidejte je k mouce. Vytvořte těsto a rozdělte ho na čtyři nebo pět částí. Mezitím si připravte čokoládu: na slunci (nebo v keramické misce ponořené do horké vody) nechte pomalu rozpustit kokosový olej do tekuté a čiré konzistence. Přidejte sladidlo a pořádně promíchejte. Postupně přidávejte i ostatní sypké ingredience a metličkou vymíchejte dohladka. Z odleželého těsta vytvořte koule a připravte si silikonové formičky na muffiny (nebo použijte jiné formičky s uzavřeným dnem). Asi do poloviny nalijte čokoládu a vložte do ní kouli těsta. Postup opakujte podle počtu formiček. Dejte ztuhnout do ledničky nebo mrazáku. Před podáváním vyklepněte a ozdobte morušemi nebo kakaovými bobky.

TOMÁŠ VYKOUKAL (22)

Studuje Globální podnikání a management na VŠ NEWTON College. Zajímá ho přibližování se přirozenému chodu světa, což je v podstatě ničení naučených programů, na kterých je dnešní svět postaven. Dalo by se říct: „Je to rebel!“ Má na triku správu a rozšiřování RAWMANIA.cz



BARBORA KARCHOVÁ (21)

Bývala prý hrozná kuchařka. Až syrová strava jí ukázala, že se umí v kuchyni otáčet. Navštěvuje stejnou školu jako Tom, studuje obor Management se zaměřením na psychologii. Zajímá se o psaní, psychologii a syrovou stravu. A také o způsob, jak lidem ukázat, že existují i jiné přístupy k životu.