



PŘIDEJ SI DUHU DO SVÉHO JÍDLA

aneb první setkání s barevnými superfoods



Vladka Volfová

Přidej si duhu do svého jídla

aneb první setkání s barevnými superfoods



Miluju zdravé jídlo a baví mě být kreativní. Vím, že barvy hrají v jídle důležitou roli a nabíjí ho živinami a energií. S radostí předávám své nápady a barevné recepty jako inspiraci všem, kdo má chuť si také vytvářet zdravá a výživná jídla plná duhy.

Prohlášení : Tento materiál je informačním produktem. Jakékoli šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Náš barevný příběh aneb jak jsem našla duhu

Baví mě objevovat další inspirace a zkoušet nové věci a to platí i v jídle. Mám štěstí, že na stejné vlně je i moje rodina.

Miluju cestování, které otevírá nové obzory a nikdy jsem nebyla ten typ, co vyhledává ve světě české restaurace. Na každé naší cestě, ať už po Evropě nebo Asii si užívám nové chutě a těším se na lokální speciality.

Ráda vymýšlím vlastní recepty a **záleží mi na tom, aby byl výsledek nejen dobrý, ale i zdravý a na pohled lákavý.** Vždycky mě zahřeje, když se celá rodina včetně dětí raduje z toho, co mají na talíři a tu společnou chvíli u rodinného stolu si hezky užijeme.



Všechno je ale vývoj... musela jsem k tomuto cíli dojít

Nedávno jsem se zamyslela nad tím, že si vlastně vůbec nevzpomínám, kdy naposledy mi bylo po jídle těžko anebo jsem měla dokonce nějaký větší problém s trávením. Přestože jím i vařím všechno.

Několik let zpět jsem řešila často potíže s trávením a přikládala jsem to pravděpodobně zkaženým potravinám nebo citlivému žaludku. Neměla jsem moc dobrou pleť, cítila jsem se unavená, bez energie a také neustále nafouklá.

Měla jsem pocit, že už snad nemůžu sníst vůbec nic, aniž bych pak následující hodiny neměla v břiše balvan.

Alergie se může objevit v každém věku a umí pěkně potrápít

Začaly se u mě objevovat **alergie** na pyl a tak zvané sezónní **astma**.. pro mě úplně nová zkušenost. V kabelce se mi kromě parfému začal čím dál častěji objevovat pohotovostní inhalátor a prášky na alergie.

To samozřejmě dobré náladě moc nepřidá a člověk je podrážděný, protože není ve své kůži, a ani ve snu mě nenapadlo si tyhle všechny věci, které mě trápily spojit dohromady.

V tomhle období jsem poprvé slyšela, že existuje něco jako **potravinová alergie** a také skutečnost, že na některé potraviny sice nemusíme mít prokázanou alergii a přesto můžou negativně **ovlivňovat náš zdravotní stav**, pleť, a dokonce i psychiku.

Je to kvůli jejich genetické úpravě. To je samozřejmě jen stručně řečeno, hodně informací se můžete dočíst na internetu.

Problémy bývají naše příležitosti

Můj zlomový okamžik nastal díky mé kamarádce, která je skvělý naturopat. Namíchala mi bylinky, navýšila příjem vitamínů a především mi **vyčlenila z jídelníčku pšenici a kravské mléko**.

Zjištění, že tyhle suroviny se vyskytují i tam, kde bych je nehledala, bylo pro mě velké překvapení a o to víc mě to začalo zajímat. Začala jsem tedy hledat alternativy za tyhle zdánlivě zásadní potraviny a žasla jsem nad spoustou jiných možností.

Vyřadila jsem pšenici a mléko. A co se tedy změnilo?

Pro tenhle způsob stravování jsem se doslova nadchla a nakazila jsem tím v dobrém slova smyslu i svoje okolí. Rodina i moji známí zkoušeli vařit moje nové recepty a nakupovat i jim dosud neznámé potraviny. **Tešily mě jejich pozitivní zpětné vazby** a měla jsem radost z každé zprávy o tom, jak to někomu z nich prospělo.

Začaly mi postupně mizet i moje potíže a já jsem se po celkem krátké době cítila jako úplně jiný člověk. To byla ta chvíle, kdy jsem pochopila, že **vnější krása opravdu vychází zevnitř**. Vyhledávala jsem si recepty na zahraničních webech a doladila si je podle sebe, aby jídlo bylo nejen zdravé, ale i hezké.

Našla jsem “Duhovou planetu”

Třešničkou na dortu byla **naše cesta do Austrálie**, kam jsme vyrazili společně s mým přítelem a naší v té době roční holčičkou. Cestovali jsme víc než rok a já jsem nasbírala v tomto zcela jiném světě množství poznatků a inspirace, ze kterých nepřestávám čerpat.



V Austrálii jsem objevila i barevné superfood prášky, které jsou 100% přírodní, raw, veganské, bez lepku a mléka. Všechno jsou to zcela přírodní produkty z nejrůznějších druhů ovoce, zeleniny a rostlin, mimořádně výživné a plné vitamínů.

Doteď bylo všechno fajn, ale teď je to dokonalé. S klidným svědomím **dětem dopřávám barevné dobroty** a přitom jedí zdravá jídla plná vitamínů a minerálů. Superfood prášky přidávám do smoothie i jogurtu, palačinek, těstovin a všeho, co fantazie dovolí, včetně pomazánek a rýže.



Na světě bude také barevný eBook s recepty!

Jelikož jsem za tu dobu mého “nového” stravování vyzkoušela spoustu nejrůznějších receptů, začlenila jsem do nich právě i tyto úžasné duhové prášky a připravuji **eBook plný barevných a výživných receptů**.

Moje nadšení tak předávám dál a dělá mi nesmírnou radost každá zpětná vazba od všech, kterým tyto **superfoods nejen chutnají, ale také jim pomáhají řešit nějaký problém**.

Co to tedy znamená Superfood?

Dá se říct, že **zdravý životní styl je v tuto chvíli hodně trendy**. I když to někdo pojme jen takto, za mě je to v pořádku. Není nic důležitějšího než naše zdraví.

Termín **superfood** nebo česky **superpotravina**, už jste určitě slyšeli. Jde o výživově bohatou potravinu, která je považována za velmi prospěšnou pro naše zdraví, tělesnou, ale i duševní pohodu, dodává nám energii a může zlepšit metabolismus.

Superfoods obsahují plno vitamínů, minerálů, vlákniny, antioxidantů nebo živin rostlinného původu. Je to především ovoce, zelenina, obiloviny, ořechy a semena.

Čím jsou ty naše superfoods tak super?

Teď bych Vám ráda blíže představila naše barevné superfood prášky. Najdete v nich vám dobře známé druhy ovoce a zeleniny, ale také celou řadu exotických plodů, které jste možná ještě nikdy neochutnali.

Jak už jsem zmínila, všechny prášky jsou **100% přírodní, raw, veganské a neobsahují lepek ani mléko**. Velké plus je také metoda sušení mrazem, díky níž zůstávají zachovány veškeré vitamíny a živiny.

Jestli si už v tuhle chvíli říkáte, jak skvěle to zní, pak pokračujte ve čtení, protože v sobě ukrývají ještě víc. **Každá barva v ovoci, zelenině nebo rostlinách má svůj velký význam pro zdraví.** Takže se dá říct, že jíst barevně znamená i jíst zdravě.

Nemusí se vždycky jednat jen o syté odstíny. Taková [Graviola](#), [Passion Fruit](#) nebo [SeaBuckthorn](#) mají poměrně neutrální barvu a přitom fungují jako vitamínová bomba se spoustou dalších benefitů. Proto se **inspirujeme duhou a kombinujeme barvy**, aby jsme měli jídelníček co nejpestřejší.

Acai Berry Smoothie Bowl



Ingredience

- 1 zmražený banán
- 1 šálek zmražených borůvek
- 1/2 zmražených ostružin
- 1/2 šálku mandlového mléka
- 1/4 šálku kokosového jogurtu
- 2 lžičky [Acai Berry Powder](#)

Přidejte všechny ingredience do mixéru a míchejte, dokud nebude vše hladké. Nalijte do misky a navrch přidejte bobule podle chuti.

Pro koho jsou superfoods vhodné ?

Jestli je něco, o čem se dá říct, že je **úplně pro každého**, tak jsou to právě tyto superfood prášky. Nemám ráda škatulkování, ale když bych měla vycházet z mé zkušenosti, reakcí rodiny, přátel a dalších zpětných vazeb, vypadalo by to asi následovně.

Děti jednoznačně milují barvy, o tom jsem napsala i [článek](#) na blogu. Takže barevné limonády, palačinky nebo nanuky je prostě nejvíc baví. My ženy je využijeme na 1000 a jeden způsob od smoothie po těstoviny. No a chlapi? Pro ně je rychlé a **energetické ranní smoothie značka "ideal" !**

Moje vlastní, zásadní zkušenost v těhotenství

Pokud vás trápí těhotenská zácpa a ani probiotika nepomáhají, tak můžu vřele doporučit ranní barevné smoothie. Mě fungovalo až zázračně. Střídala jsem příchutě každý den, jak mě napadlo. Neumím říct, jestli mi některá konkrétní pomohla víc. Bylo mi prostě dobře po jakékoli a měla jsem i potřebnou energii.

Prospívají také některým mým přátelům, které trápí **chronické zažívací potíže** nebo problémy s pletí. Jednoduše každý si najde mezi barevnými superfood prášky své oblíbené, ať už k řešení problému, nebo ke **zpestření dosavadního jídelníčku**.

Blueberry Lemonade

jemně perlivá voda
borůvky
šťáva z jednoho citronu
javorový sirup, stévie
máta
1 lžička Blue Spirulina Powder



Greenpeace Smoothie



1/2 šálku Ananasu
1 banán
hrstka špenátu
1/2 Avokáda
1 lžička kokosového oleje
několik listků máty
med
1 lžička strouhaného zázvoru
1-1/2 šálku kokosové vody
1 lžička Super Green Blend

A teď už trochu zábavy !

Není nad to mít z jídla radost. Například **barevná smoothie miska s pořádnou dávkou energie hned po ránu**, to je ten nejlepší start do nového dne. A můžete se doslova kreativně vyřádit, hrát si s barvami, kombinovat příchutě, zdobit ovocem či semínky.

Zpestřit si můžete nejen Vaši snídani, ale i vaření a pečení, záleží jen na vaší fantazii. Zkuste například oživit Vaše oblíbené recepty některým z barevných prášků třeba jen přidáním lžičky do krému na dezert. Rázem je tu úplně nový originální recept!

Takové ty malé radosti... Jako třeba modré kostky ledu do letního drinku.

A co děti? Ty pomáhají taky kouzlit s duhou

Určitě Vás také napadá, jestli jsou naše superfoods vhodné pro děti. **Samozřejmě, pro děti jsou úplně skvělé!**

S Laurou často vaříme společně a když přijde na barevné prášky, hned vybírá, který použijeme tentokrát. Nejradši by měla i brambory narůžovo.

V létě jsme si dělali každý den super barevné limonády s nakrajeným ovocem a taky domácí nanuky. Takové v obchodě nekoupíte, plné vitamínů a taky dětské fantazie, když pustíte k plnění formiček Vaše malé umělce. Co kus, to originál!



Summer Mini Pancakes

Ingredience:

- 2 šálky pohankové mouky
- 1 lžička jedlé sody
- 1 lžička soli
- 2 vejce
- 2 lžíce kokosového oleje
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 2 šálky mandlového mléka
- 3 zralé rozmačkané banány
- 1-2 lžičky [Raspberry Powder](#)
- 1 velký kokosový jogurt (200ml)

Ve velké misce smíchejte mouku, jedlou sodu a sůl. V oddělené misce rozšlehejte vejce, kokosový olej, vanilku, mléko a banány.

Přidejte mokré ingredience do suchých a šlehejte, dokud nebude směs hladká.

Lehce namažte pánev kokosovým olejem a na mírném ohni pečte mini palačinky. Na každou stačí 2 polévkové lžíce těsta. Kokosový jogurt smíchejte s barevným Raspberry Powder a prokládejte s palačinkami.

Závěr

Tento ebook je takové seznámení s barevnými superfoods. Možná jste zjistili, že jste na stejné vlně a hned jste dostali chuť některou z příchutí vyzkoušet.

Možná vás dokonce už napadají vlastní recepty a už se těšíte až je vytvoříte nebo jste se našli v některém ze zdravotních problémů, při kterém by vám naše superfoods mohly být dobrým pomocníkem.

Nechte se unášet fantazií a ochutnejte duhu

Pokud jste už natěšení připravit si vaše první duhové jídlo, tak hurá do akce! Věřím, že svými vylepšenými recepty oslníte nejen svoji rodinu, ale i přátele a známé.

Ebook s barevnými a zdravými recepty na každý den

Brzy bude na světě i ebook plný barevných receptů. Prozatím se můžete seznámit s jednotlivými barevnými prášky na mém webu a nechat se inspirovat některým z receptů, které sdílím na [Instagramu](#) a [Facebooku](#).



Děkuji, že jste věnovali svůj čas a dočetli ebook až sem na konec

Doufám, že jste se v něm dozvěděli alespoň jednu novou informaci, a že jste našli i další inspiraci, jak jíst zdravě a barevně.



Budu moc ráda, když se na mě obrátíte s jakoukoli otázkou a stejně tak mě potěší, když se se mnou podělíte o Vaše zkušenosti a fotky Vašich barevných supervýtvorů.

Můžete mi psát na vladka@rainbowplanet.cz

Mějte krásné dny a ochutnávejte duhu

Vladka Volfová

