

KOLLATHOVA SNÍDANĚ

Naše planeta poskytuje místo 700 000 druhů živých organismů, mezi nimiž pouze člověk a domácí zvířata vystavená jeho vlivu se živí vařenou stravou. Přirozená potrava je tedy syrová. Bohužel, naše „civilizované“ žaludky a střeva nesnášejí dobře výlučně syrovou stravu, zejména obiloviny. Profesor Werner Kollath, známý dietolog, našel prostředek, jak učinit obilí stravitele bez tepelné přípravy v podobě „Kollathovy snídani“. Toto jídlo nesmíme zaměnit s Bircher-Muesli, složeným z ovoce (zejména strouhaných jablk), kondenzovaného mléka, citrónové šťávy, případku ovesných vloček: tento pokrm je zaměřen na zvýšení spotřeby ovoce a obiloviny zde představuje jen druhořadý faktor.

Kollathova snídani se snaží především o spotřebu obilovin v přirozeném stavu, přičemž ovoce zde má druhotnou úlohu, totiž ochutit jídlo a doplnit jeho výživnou hodnotu.

Jak připravit „Kollathovu snídani“?

Zde je základní recept: na osobu 30–40 g (2–3 polévkové lžíce) čerstvé pšeničné mouky; 3–5 lžic vody; 1–2 lžíce citrónové šťávy; 15 g sušeného rozkrájeného ovoce; 100 g jablek, nastrouhaných těsně před požitím, či jiného zralého ovoce; 1 lžíčka strouhaných mandlí či oříšků.

VEČER: do misky nasypat 30–40 g čerstvé pšeničné mouky (elektrický kávomínek semele v několika vteřinách pšenici v kompletní mouku), pak přidat 3–5 lžic vody, NIKDY MLÉKO! Zamícháme a necháme v pokojové teplotě (+20 °C) do druhého dne. Během noci obiloviny nabudou, stanou se kompaktní hmotou a dojde k chemickým přeměnám fermentativního rázu, jež zajišťují dietetickou hodnotu Kollathova jídla a jeho stravitelnost.

V jiné nádobě namočíme 15 g nakrájených suchých plodů (rozinek, datli, fíků).

DRUHÝ DEN RÁNO: smícháme obsah obou nádob, přičemž využijeme vody, v níž byly namočeny rozinky či pod. Přidáme lžíci šťávy z čerstvého citrónu. Koječně přidáme 100 g strouhaných jablek či hrušek nebo jiného drceného ovoce jako jahod, třešní, živestek. To vše posypeme nastrouhanými oříšky či mandlemi.

Pro změnu je možno podle chuti přidat čerstvou smetanu, mandle a oříšky nebo čajovou lžíčku medu. Pro osobu tak máme čtyři až šest polévkových lžíc chutného jídla. Jablko a ostatní ovoce nastrouháme či jinak upravíme těsně před podáváním, abychom zabránili oxysličení. Struhaďlo používáme vždy z nerezavějícího materiálu.

Lidé s větší chutí mohou PO TOMTO JÍDLE požít ještě plátek tmavého chleba s netučným sýrem apod.

Pravidelné požívání Kollathova jídla zaručuje tyto výhody:

a) pocit nasycenosť během nejméně čtyř hodin. Žádný „falešný hlad“ ráno, žádne přetěžování žaludku;

b) úprava váhy. Osoby, jež si přejí snížit svou tělesnou váhu, nebudou mít hlad před polednem a dobré snesou menší dávku jídla. Naproti tomu osoby, chtějící přibrát, zlepší své trávící funkce a jejich váha bude přibývat. Je to paradoxní, ale naprosto logické;

c) je odstraněna zácpa, faktor auto-intoxikace;

d) vzhledem k tomu, že toto jídlo je detoxikující, zmizí pocity únavy a vyčerpání, jež jsou spíše příznakem nahromadění toxinů, než skutečné tělesné únavy;

e) zvýšené tělesné i intelektuální výkonnosti;

f) celkový pocit zdraví, vyplývající z lepší biologické rovnováhy;

g) vnitřní radost a uspokojení, potlačující veškerou chuť na dráždída (kávu, tabák, alkohol);

h) schopnost soustředění se zlepšuje, neboť zažívací ústrojí není zatíženo těžkým jídlem. Připomeňme si znova, že trávení si dělá nárok až na 70% nervové energie;

i) lepší odolnost vůči stressu;

j) zlepšuje se složení krve. Zmnožením buněk pokožky vyplývajícím

z lepšího krevního zásobení podkožních tkání, se stává pokožka dobře prokřivenou a bez různých patologických kožních projevů;

k) vlasy se znovu stanou pružnými. Dr. Kollath uvádí dokonce případy, kdy pravidelné požívání tohoto jídla odstranilo šedivění vlasů a umožnilo přirozený návrat k jejich původní barvě;

l) nehty se stanou lesklými a nelámou se;

m) zlepší se stav chrupu a ústních tkání. Dr. Kollath uvádí případy, kdy parodontóza, pro niž dosud neexistuje jednoznačný lék, byla jeho dlehou zastavena a dokonce vyléčena;

n) dochází k posílení kostry a zvyšuje se odolnost proti zlomeninám. V případě zlomeniny je zhojení rychlejší.

Obiloviny o ovoce vytvářejí velmi dobrou harmonii v Kollathově snídani. Aróma čerstvě mleté mouky se spojuje s éterickou vůní plodů. Je-li toto jídlo připravováno s láskou, stává se pochoutkou, kterou můžeme obměňovat podle vlastních nápadů i sezónního ovoce. Ovoce přidává obilovině svou čávnatou čerstvost a podněcování slinných žláz k činnosti umožňuje dobré trávení s menší spotřebou energie. Vitaminy komplexu B, obsažené v čerstvě mouce, se spojují s vitamíny obsaženými v ovoци. Organické kyseliny čerstvého ovoce jsou neutralizovány uhlohydráty obilovin.

Příprava je jednoduchá a snadná, bez komplikací a bez vaření — což je zvláštní výhoda ráno, kdy často počítáme s každou minutou. Zkuste sami po několik týdnů — a uvidíte výsledky!