

*note to self:*  
everything is possible

A close-up photograph of a person's hands pouring a thick, dark liquid, likely chocolate, from a textured metal kettle into a small, dark cup. The scene is set in a warm, rustic environment with soft lighting. The kettle has a pebbled texture and a long handle. The cup is simple and dark. The background shows a wooden table and some white fabric.

# ČOKOLÁDA A RITUÁLNÍ KAKAO

Tvoření vlastní čokolády a rituálního kakaá.  
Moje nejlepší recepty.

Zuzana Noah

# OBSAH

## ÚVOD

- Úvod
- Kdo jsem

## VŠE O PODOBÁCH ČOKOLÁDY

- Podoby čokolády a jejich využití
- Ušlechtilé Criollo kakaové boby
- Hlavní benefity pravé čokolády a kakaa
- Proces výroby 100% čokolády
- Co je to alkalizace čokolády a jak mění její výživové vlastnosti
- Jsou vysokoprocenní čokolády ze supermarketů zdravé?
- Jak si vybrat pravou čokoládu bohatou na živiny
- Druhy kakaových prášků a rozdíly mezi nimi

## KAKAO ZE 100% ČOKOLÁDY JAKO RITUÁL

- Proč právě 100% čokoláda
- Kakaové elixíry
- Ritual cacao

## ČOKOLÁDOVÉ RECEPTY

- Lámaná čokoláda
- Čokoládové pralinky
- Cold crunchy cacao
- Chocolate shot
- Salted cacao cookies
- Bali bliss balls
- Kakaové truffles
- Čokoládový pudink
- Zmrzlina straciatella

## RITUÁLNÍ LÁMANÁ ČOKOLÁDA

## ZÁVĚR



# ÚVOD

Milí čtenáři,

mnoho lidí považuje čokoládu za „hříšné potěšení“ a nezdravou potravinu. Ale opak je pravdou. Pravá čokoláda v podobě kakaových bobů, 100% RAW čokolády, kakaového prášku a kakaového másla je bohatá na spoustu vitamínů i minerálních látek a naopak zdraví prospěšná.

Čokoláda ve své přirozené podobě je pro mě jeden z největších přírodních darů, který jsem na své cestě za rostlinnou stravou objevila a zařadila do každodenního života. Čokoláda uspokojí vaše chutě, i když je hořká. Dá se s ní totiž pracovat na tisíce různých způsobů a existuje v mnoha různých podobách.

Tento e-book vznikl z obrovské lásky, vášně a nadšení k čokoládě. Přeji si, aby vás motivoval vyzkoušet nové recepty a přinesl vám velké a důležité proč, díky kterému vám tato mocná holistická medicína, kterou čokoláda v té nejzdravější a nejvýživnější podobě je, bude chutnat ještě víc a stane se vaším zdravým návykem. Přinese vám totiž obrovské množství živin, energie, blaženosti, dobré nálady a propojení s vaším srdcem a se sebou samými!

Pokud tedy máte chuť na něco výjimečného, snadného, rychlého a neskutečně zdravého, pojdte vyzkoušet jeden z čokoládových receptů z tohoto e-booku a vytvořte si z požívání čokolády magický zážitek!



# KDO JSEM

## BECAUSE YOU ARE ALIVE EVERYTHING IS POSSIBLE

Jmenuji se Zuzana Noah a jednou z mých vášní a skoro celoživotních součástí je rostlinná strava. Jsem zakladatelkou projektu Love of Raw, který již desítky tisíc lidí inspiroval si do svých životů zařadit pokrmy, které je skutečně vyživí, dodají potřebnou energii a nikoliv únavu, kterou často po jídle cítí. Na svých stránkách sdílím spoustu rostlinných receptů. Jsem také autorkou několika knih s recepty, online kurzu a nyní už i několik let nabízím svou edici mixéru Omniblend, který tady v ČR zastupuji.

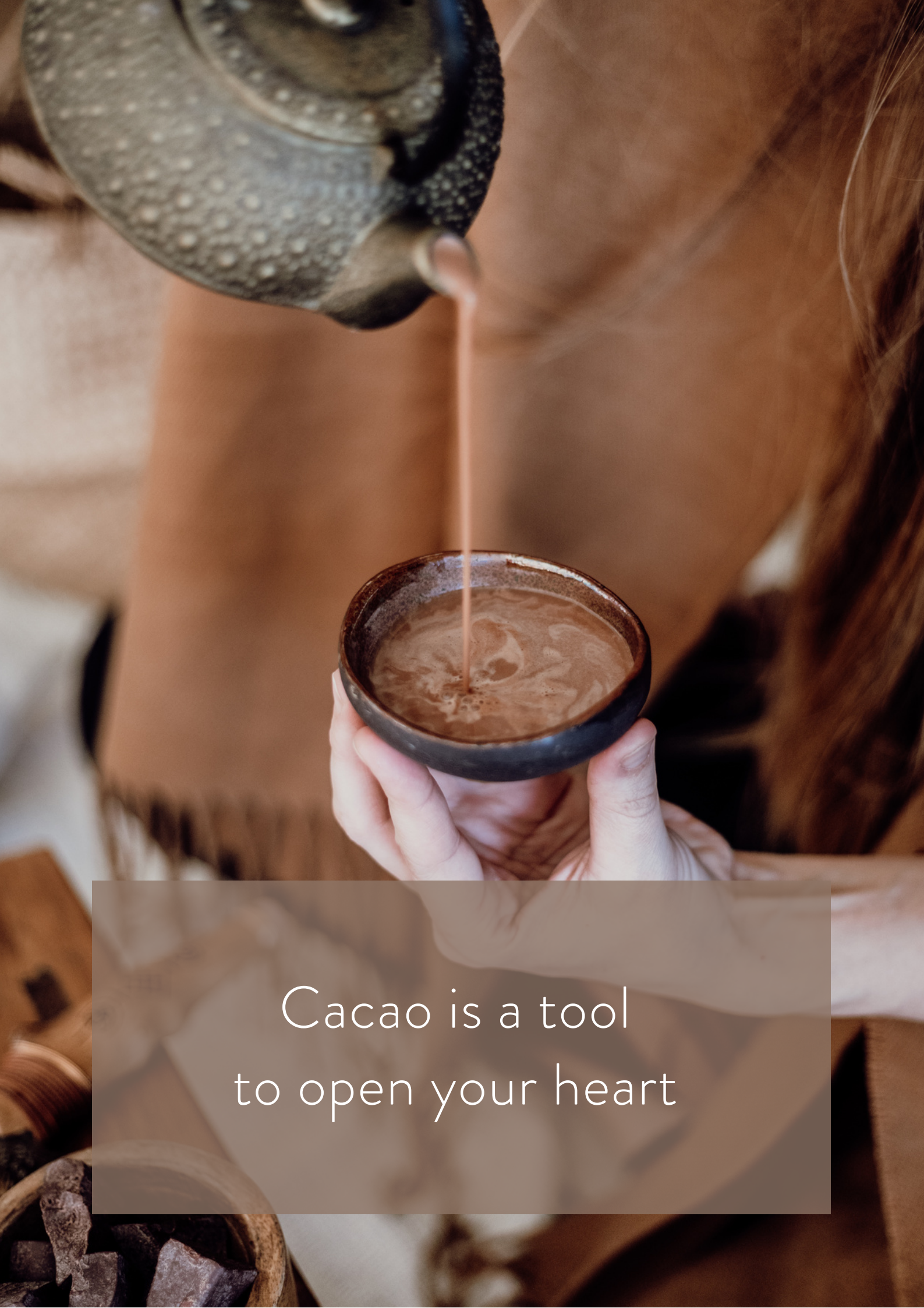
Tato vášně nás propojila i s mým mužem Honzou, který je zakladatelem společnosti Vitalvibe, kde jsme se seznámili. Prostřednictvím Vitalvibe už více jak deset let vozíme ty nejkvalitnější a nejčistší RAW a BIO životadárné potraviny, superfoods a mnoho dalšího. To, co děláme a žijeme, je v našem životě zcela propojeno.

Téma čokolády mě volalo už od dětství nejrůznějšími způsoby. Na základní škole jsem toužila mít vlastní kamenný mayský kalendář, na který jsem si tenkrát našetřila peníze a sehnala si ho. Na střední škole jsem měla velkou touhu nechat si vytetovat na tělo čokoládového boha s kakaovým bobem. Nakonec jsem to neudělala. O pár let později, když jsem se začala učit o živé stravě a taky o čokoládě, mi to všechno došlo. Pochopila jsem, proč se mi téma čokolády tak dlouho ozývalo. Čokoláda prostě patří ke mně a postupně se v mém životě objevuje víc a víc.

Postupně jsem se zúčastnila i několika kakaových ceremonií jak tady v ČR, tak na Bali. A dokonce jsem se s čokoládou učila i rituálně pracovat přímo u Haliamy, která pochází z Mexika a učila se pracovat s čokoládou u tradičních šamanů. Zároveň jsem už i pořádala několik svých kakaových eventů a také jsem vedla různé kakaové rituály. Jedním z nich byl i kakaový rituál pro více než 700 lidí.

Za ty roky, co se věnuji rostlinné stravě, jsem vymyslela už desítky receptů s čokoládou nebo kakaem. Má receptura na lámanou čokoládu se stala mezi fanoušky Love of Raw natolik oblíbená, že jsme se rozhodli ji začít ručně vyrábět – zcela ojediněle a netradičně. Zařadili jsme ji do sortimentu našeho e-shopu Vitalvibe, kde si ji můžete zakoupit a ochutnat. Připravili jsme i balíček, díky kterému si ji budete moci vyrobit sami na nespočet způsobů dle vaší fantazie! Recepturu na tuto lámanou čokoládu veřejně sdílím. Najdete ji na obalu mé lámané čokolády a taky v tomto e-booku v sekci Čokoládové recepty.





Cacao is a tool  
to open your heart



# VŠE O PODOBÁCH ČOKOLÁDY

Nikam jinam nevměstnala příroda takové množství živin na tak malý prostor, jako to učinila v případě kakaových bobů.

Kakao, které je základním stavebním kamenem čokolády, pokrývá velkou část naší denní spotřeby živin. Patří sem bílkoviny, sacharidy, minerální látky jako fosfor a magnesium, a také mnoho vitamínů.

Kakao a čokoláda se tak může stát lékem a dodat našemu tělu velké množství úžasných benefitů. Ale není čokoláda jako čokoláda (i když je vysokoprocenní) a ani kakao jako kakao.

Pokud chcete využít všech těch úžasných pozitiv, které kakao a čokoláda nabízí, je důležité si před koupí pohlídat způsob zpracování a kvalitu surovin.



Drink and eat to nourish your body





## PODOBY ČOKOLÁDY A JEJICH VYUŽITÍ

### **Kakaové boby**

Semeno schované uvnitř bílé sladké dužiny plodu kakaovníku. V každém kakaovém plodu je 20–50 semen fialové barvy a výrazně hořké chuti. Až díky dalšímu zpracování (fermentace, sušení a pražení) získávají kakaovou chuť a barvu. Jsou jednou z nejkompexnějších superfoods na světě. Celé boby miluji jíst jen tak samotné nebo si je smíchám s některým z přírodních sladidel (např. kokosovým nektarem). Pár kousků bobů můžete přidat i do již hotového oblíbeného smoothie a krátce rozmixovat (nebo použijte nibsy). Smoothie získá jemnou křupavost, a navíc jej obohatíte o stovky prospěšných látek. Kakaové boby můžete rozmixovat i do zmrzliny ze zmrzlých banánů (viz recept v tomto e-booku Zmrzlina straciatella).

### **Nibsy**

Pražené kakaové boby zbavené slupky, nadrcené na menší kousky, předstupeň kakaové hmoty. Mají podobné použití jako celé kakaové boby. Sypu si s nimi kaše, smoothie nebo zmrzlinu.

### **Kakaová hmota/pasta**

Rozmělněné kakaové boby usušené na pastu bez jakýchkoliv dalších přísad. Obsahuje všechny živiny (včetně tuku), které se vyskytují i v kakaových bobech. Je to nejčistší přímý produkt, který lze z kakaových bobů získat. U nás ve Vitalvibe ji najdete jako 100% čokoládu a právě z této hmoty nejčastěji tvořím rituální kakao. My ve Vitalvibe ji máme vyrobenou v RAW kvalitě z těch nejkvalitnějších kakaových bobů na světě – z kakaových bobů Criollo.

### **Kakaové máslo**

Čistý tuk z kakaových bobů získávaný pomocí speciálního hydraulického lisu. Je to vzácná surovina. Miluji ho pro jeho čokoládovou vůni. Používám jej na výrobu čokolády, pralinek, rozpuštěné na polítku oblíbené kaše a také na tělo v rámci péče o pokožku.

### **Kakaový prášek**

„Zbytek“ při získávání kakaového másla z kakaové hmoty. Ta se hydraulicky lisuje, po stranách teče kakaové máslo a v lisu zůstane slisovaný koláč, který se pak rozdrťí na jemný kakaový prášek. U nás ve Vitalvibe máme k dispozici kakaový prášek v RAW a BIO kvalitě. Používám ho hlavně pro tvorbu sladkých čokoládových receptur a na výrobu lámané čokolády. Ráda s ním ochucuji i zmrzlinu, kaše nebo smoothie.

### **Čokoláda**

Křupavá tabulka, do které je přidáno sladidlo a další – mnohdy levnější – tuky nebo jiné ingredience. Levné čokolády ze supermarketů se často vyrábí z kakaového prášku a rostlinného tuku. Už tedy s kakaovým bobem nemají mnoho společného. Ze 100% čokolády tvořím převážně kakao, pralinky, některé druhy čokolád, tekutou čokoládu na eventy v podobě tzv. chocolate shotů (viz recept v tomto e-booku). Také ji ráda mixuji do zmrzliny, smoothie nebo nastrohám na kaši. Někdy ji jím i jen tak samotnou nebo ji přikusuji k některé sladší variantě čokolády, kterou si vyrobím nebo koupím.



# CHOCOLATE

Food of the gods  
Rainbow of the heart  
Medicine of the soul  
Wisdom keeper  
Ancient sacred seed



## UŠLECHTILÉ CRIOLLO KAKAOVÉ BOBY

Tyto kakaové boby pocházejí ze vzácné odrůdy Criollo, která plodí kakaová jádra nejvyšší jakosti s tou nejjemnější chutí a vůní. Kakaové boby této ušlechtilé odrůdy patří mezi vůbec nejkvalitnější na světě.

Výnosy jsou však nižší, protože odrůda Criollo je velmi citlivá na klimatické podmínky a náchylná k různým nemocem. Proto patří Criollo kakao mezi nedostatkové zboží, což se také podepisuje na jeho ceně, která je mnohonásobně vyšší než například u běžné odrůdy Forastero.

Criollo se vyznačuje delikátní jemnou chutí s ovocnými tóny bez nepříjemné hořkosti. Naše RAW kakao z těchto bobů, které ve Vitalibe nabízíme, vám díky tomu přinese výjimečný chuťový zážitek.

Tip: Všechny podoby čokolády – tj. kakaové boby, drcené kakaové boby slazené či neslazené, RAW kakaový prášek, kakaové máslo, 100% čokoládu – najdete i u nás ve Vitalibe v té nejlepší kvalitě, kterou jsme na trhu sehnali. Naše kakaové boby, jak v celé, tak v drcené formě a také 100% čokoláda, pocházejí ze vzácných kakaových bobů odrůdy Criollo.


## HLAVNÍ BENEFITY PRAVÉ ČOKOLÁDY A KAKAA

Čokoláda je pro mě jeden z největších přírodních darů, který jsem na své dlouholeté cestě za rostlinnou stravou objevila a zařadila do každodenního života. Díky kvalitním podobám čokolády doplníte neskutečné množství minerálních látek a vitamínů. Kromě toho dokonale uspokojí vaše chutě na sladké, i když je hořká. Dá se s ní totiž pracovat na tisíce způsobů a existuje v nejrůznějších podobách.

Mnoho lidí považuje čokoládu za „hříšné potěšení“. Pověsti o tom, že je čokoláda nezdravá potravina by se ale měly přičíst především nešetrnému zpracování kakaa ve velkých potravinářských společnostech, které surovinu rafinují a přidávají k ní velké množství bílého cukru, sušeného mléka, různých dochucovadel a ztužených tuků. Čokoláda, která je vyrobena z nepražených kakaových bobů v jejich nefalšované podobě, je bohatá na výživné látky a naopak zdraví prospěšná.

### ***Kvalitní čokoláda nám toho může přinést opravdu hodně na všech úrovních:***

- Jasná mysl. Zvýšením hladiny určitých nervových přenašečů v našem mozku podporuje kakao pozitivní a jasnou mysl a zpomaluje proces stárnutí.
- Pohoda. Kakao stimuluje sekreci endorfinů, které navozují příjemný pocit, který zažívají sportovci po podání výkonu.
- Zamilovanost. Fenyletylamin, který je v čokoládě obsažen, je stejným fenyletylaminem, který se vytváří v mozku, když jsme zamilovaní.

A close-up photograph of a person's hands pouring tea. The person is wearing a brown, textured garment. They are holding a dark, textured metal teapot with a long handle, pouring a stream of reddish-brown liquid into a small, dark metal cup. The background is softly blurred, showing a wooden table and some white fabric. A semi-transparent grey box with white text is overlaid on the bottom half of the image.

My heart and mind are open to the  
unlimited possibilities and  
miraculous solution of this day



- Šťěstí. Anandamid je známý jako „chemikálie štěstí“, protože ho produkuje mozek, když se cítíme skvěle a šťastně. Kakao obsahuje N-acylethanolamin, který dočasně zvyšuje úroveň anandamidu v mozku, a MAO inhibitory, které zpomalují jeho odbourávání. Proto nám kakao dává dlouhodobější pocit blaženosti a uvolnění.
- Antidepressivum. Kakao je skvělým zdrojem serotoninu, dopaminu a fenyletylaminu, což jsou neurotransmitery, které zmírňují deprese a podporují euforii, blaženost a uvolnění. Vitamín B posiluje činnost mozku.
- Vitamíny a minerální látky. Kakaové boby jsou bohaté na množství základních minerálních látek včetně hořčíku, síry, vápníku, železa (pro podporu tvorby červených krvinek; kakao je ideální alternativa k červenému masu), zinku, mědi, draslíku a manganu a vitamínů skupiny B, C a E.
- Hořčík. Kakao je bohatým zdrojem hořčíku. Nedostatek hořčíku v potravě je v současné světové populaci velkým úskalím a je spojován s vysokým krevním tlakem, srdečními chorobami, problémy s klouby a řídnutím kostí.
- Esenciální tuky. Kakao obsahuje kyselinu olejovou a jednoduché nenasycené tuky, které jsou prospěšné pro zdraví srdce a zvyšují dobrý HDL cholesterol. Tyto látky můžete nalézt např. v olivovém oleji.
- Kofein. Kakao obsahuje malé množství kofeinu a theobrominu. Výzkumy ukázaly, že tyto povzbuzující látky se chovají zcela jinak v syrové formě (v RAW kakau a čokoládě), než ve vařeném či praženém stavu.
- Lepší prokrvení organismu. Kakao uvolňuje svaly a rozšiřuje cévy. Tím mimo jiné dochází k lepšímu okysličování všech orgánů a procesy ve vašem těle pak mohou snáze probíhat, a vy se díky tomu cítíte lehčeji a uvolněněji.
- Podpora při dýchacích problémech. Nejvýznamnější živinou v kakau je alkaloid theobromin, který rozšiřuje průdušky – kakao je tedy velmi vhodné při dýchacích problémech způsobených akutní virózou, tak při chronických potížích (astma).
- Antioxidanty. Kakao má více antioxidantních flavonoidů, které tělo zbavují volných radikálů, než jakákoliv jiná potravina, která kdy byla testována. Obsahuje 2× více flavonoidů než červené víno a 3× více než zelený čaj. Dokonce předčí i lesní ovoce. Díky tomu pomáhá při regeneraci organismu, chrání před UV zářením, zmírňuje projevy stárnutí, snižuje riziko onemocnění kloubů atd.

## PROCES VÝROBY 100% ČOKOLÁDY

Kakaové boby se buď upraží, nebo se za nízkých teplot zpracovávají, aby byla zachována jejich RAW kvalita. Následně se rozdrtí a zbaví tenké slupky, která boby obepíná a do čokolády nepatří. Tento meziprodukt se nazývá nibsy (očištěné a nadrcené kakaové boby). Nibsy se nasypou do velkých mlýnů, ve kterých jsou těžké žulové kameny, které je svou valivou silou 2–3 dny drtí na menší a menší částičky, až vznikne 100% čokoláda – jemná pasta, která se poté vysuší do pevné hmoty. Proto má pravá čokoláda shodné výživové vlastnosti jako kakaové boby.

Ale pozor, není čokoláda jako čokoláda! I 100% čokoláda může být nekvalitní, tudíž nemusí přinášet tělu všechny ty úžasné benefity, které kakaové boby ukrývají. Masově produkované čokolády v supermarketech (byť vysokoprocenní) se často vyrábějí z nekvalitních kakaových bobů. Proto procházejí tzv. alkalizací – chemickým procesem, který chuť nekvalitních bobů vyrovná, ale zároveň zničí antioxidanty a další velmi prospěšné látky.

A hand holds a wooden bowl filled with chocolate pieces. In the background, a person's face is partially visible. On a wooden table, there are two small wooden bowls, one containing a lit candle with smoke rising from it. A large, textured, brown object, possibly a chocolate mold or a piece of chocolate, lies on the table. A woven basket is visible on the right side. The overall scene is warm and rustic, with a focus on chocolate and autumnal themes.

Fall in love with  
cacao and chocolate  
moments



## CO JE TO ALKALIZACE A JAK MĚNÍ VÝŽIVOVÉ VLASTNOSTI

Alkalizace je chemický proces a trik výrobců čokolád pro masový trh, aby je mohli prodávat levněji. Použitím alkalizace se ale ničí antioxidanty a všechny prospěšné látky, kterých kakaové boby obsahují přes 300. Je velká škoda, když musí superpotravina, kterou kakaové boby jsou, projít takovým agresivním chemickým procesem. O použití alkalizace se ale na obale čokolády nedozvíme, protože dle současné legislativy to není povinné.

### ***Alkalizaci jdou všechny ty bájně účinky čokolády do pozadí***

Čokoláda jako antidepresivum, superpotravina, prevence rakoviny a srdečních chorob – to vše jsou přídomy, na kterých masově vyráběná čokoláda (ta alkalizovaná) pouze parazituje. Tyto její vlastnosti jsou alkalizací výrazně potlačeny. Pokud výrobce do čokolády navíc přidá bílý rafinovaný cukr, tak se z čokolády stává pouhá cukrovinka, která s původními zdravotními benefity kakaových bobů nemá nic společného.

### ***Alkalizace se používá u čokolád z nekvalitních kakaových bobů***

Výrobci čokolád prodávaných v supermarketech používají při výrobě levné a podřadné kakaové boby, které jsou chuťově velice kyselé. Aby se chuť změnila na neutrální a mohli je použít do čokolády, alkalizují je za pomoci alkalizačních činidel. Změří Ph bobů a dle toho určí, kolik alkalizačního prostředku je třeba a jak dlouho v nich boby namáčet, aby se dostali na laboratorně určené hodnoty.

### ***Provádí se nejčastěji pomocí uhličitanu draselného, což je silně zásaditá látka***

Díky němu dojde k potlačení kyselosti, sníží se hořkost, chuť se zvýrazní a vyhladí, ale také dojde k tomu, že čokoláda či kakao přijdou o 60–90 % antioxidantů, známé jako flavonoidy. Jak moc se antioxidanty zničí, záleží na stupni alkalizace. Platí přímá úměra. Čím více jsou kakaové boby nekvalitní a kyselé, tím více se musí alkalizovat, a tím déle se nechá působit zásadité činidlo. Taková čokoláda se vyznačuje tmavou až černou barvou, která vzniká právě alkalizačním procesem.

### ***Alkalizační činidla působí jako takové „zvýrazňovače chuti“***

Většinová populace je na chuť čokolády ze supermarketů zvyklá, takže je pak prožitek z ochutnání pravé 100% čokolády často velmi překvapí. Naštěstí téměř každý, kdo ochutná chemicky nezpracovanou 100% čokoládu, velmi brzy zjistí, že už jinou nechce. Ten rozdíl v chuti je opravdu dramatický.



CHANGE THE WORLD

Start the morning with cacao  
instead of coffee





## **Z obalu se o ní nedozvíme**

Dle legislativy výrobci nemusí u čokolády uvádět, že byla alkalizace a alkalizační činidla použita. Proto se často informaci o alkalizaci z obalu čokolády nedozvíme. Naopak u kakaových prášků se dle legislativy alkalizace uvádět musí a z obalu se o ní dozvíme. Alkalizovaná kakaa najdeme pod označením holandské kakao (nejde o tradiční název, ale pouze o pojmenování typu zpracování kakaa) nebo je rovnou na obalu uvedeno, že je kakao alkalizované, případně ve složení můžeme objevit alkalizační činidlo – tedy regulátor kyselosti, většinou uhličitán draselný. Když jsem si nedávno procházela nabídku kakaových prášků v supermarketech, skoro všechny měly ve složení uveden uhličitán draselný. Naprosto mě to šokovalo. Upřímně já bych nic jiného než kakao v kakau totiž nečekala!

## **Máte pocit, že máte na kakao a čokoládu alergii?**

Možná to bude tím, že patříte k citlivějším osobám na alkalizační činidla. Dle [ferpotravina.cz](http://ferpotravina.cz) může: „uhličitán draselný způsobovat citlivým osobám podráždění pokožky a záněty kůže na hlavě, na čele a na rukou.“


## **JSOU VYSOKOPROCENTNÍ ČOKOLÁDY ZE SUPERMARKETŮ ZDRAVÉ?**

Neplatí, že čím více procent čokoláda má, tím je kvalitnější. Procento na čokoládě totiž označuje podíl kakaové sušiny – součet kakaového másla a kakaa. Vysokého % lze dosáhnout i s velmi nekvalitními kakaovými složkami, jako je odtučněný alkalizovaný kakaový prášek a kakaové máslo z nekvalitních kakaových bobů. Nebo ho výrobci dosáhnou také použitím vysokého podílu levného kakaa a minima kakaového másla (nahradí se levnějším rostlinným tukem).

Masoví producenti čokolád velice často používají levné a podřadné kakaové boby. Aby mohli ceny svých čokolád držet nízko, je potřeba na ingrediencích šetřit. Takové boby jsou chuťově velmi kyselé, proto je třeba použít proces alkalizace. Takže i vysokoprocenní čokoláda může být alkalizovaná se všemi negativními účinky, které tato drastická chemická metoda přináší. Taková čokoláda už neobsahuje moc zdraví prospěšných látek.

## **JAK SI VYBRAT KVALITNÍ ČOKOLÁDU BOHATOU NA ŽIVINY**

Čokoláda může být nejen výborná pochoutka, ale také zdraví prospěšná potravina. Proto se vyplatí jejímu výběru věnovat větší pozornost. Zde je pár vodítek, podle kterých můžete poznat, jestli je čokoláda chemicky upravená:



Remember when your body is  
hungry, it want's nutrients,  
not calories



### **Výrobce**

Pokud jde o čokoládu masově vyráběnou a prodávanou v supermarketech, je velká pravděpodobnost, že se jedná o alkalizovanou čokoládu. Nenechte se zmást slovy jako Extra, Selection či Noir, které na vás budou svítit zářivě zlatým písmem. To jsou většinou jen prázdná slova, která nic neznamenají a člověka, který má již nějaké informace o kvalitní čokoládě, mají spíše varovat než nadchnout. Čím by se naopak výrobci chlubit měli, je informace, odkud kakaové boby pocházejí a jaká je jejich odrůda. Tuto informaci na čokoládách v supermarketech nenajdete.

### **Barva**

Pravá čokoláda nemá mít černé tóny. Má být tmavě hnědá s mírně červenými tóny jako barva kaštanu.

### **Obsah kakaových bobů**

Pokud chcete opravdu zdravou a kvalitní čokoládu, tak vybírejte tu, která je vyrobena z kakaových bobů v přirozené podobě. Nejsou tedy alkalizované. Není do ní přidán rafinovaný cukr a další chemické látky.

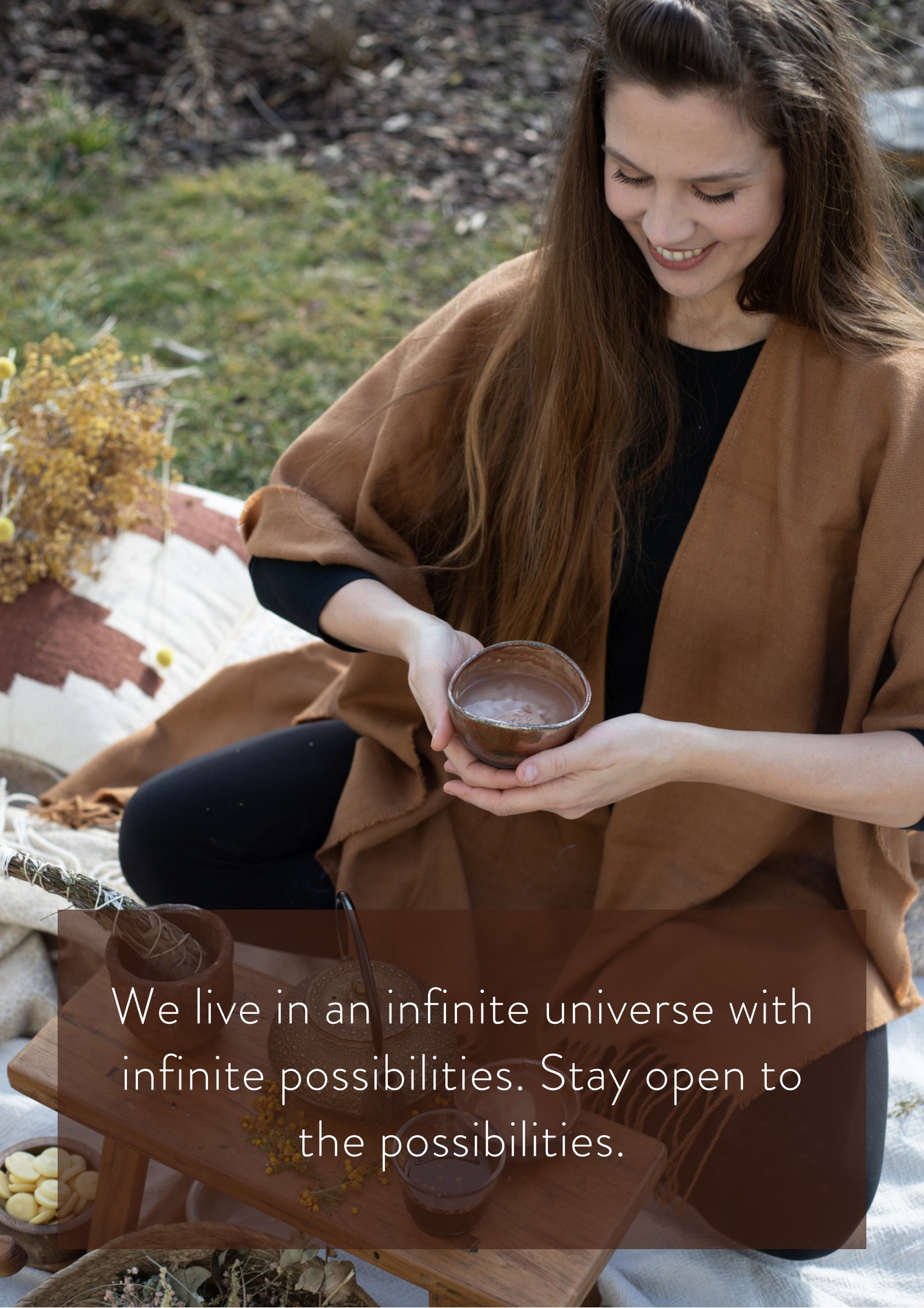
### **Podíl tuků**

Mnoho výrobců nahrazuje drahé kakaové máslo (které pak prodají třeba do farmaceutického průmyslu a vydělají na něm mnohem více) levnějšími tuky. A aby zachovali vysoké % čokolády, zvýší podíl levného kakaa (samozřejmě alkalizovaného). To procento na čokoládě, podle kterého často soudíme, jak je čokoláda kvalitní, totiž znamená podíl kakaové sušiny – tedy jen součet kakaového másla a kakaa. Takže se výrobcům vyplatí drahé kakaové máslo v čokoládě nahradit levným kakaem a přitom % čokolády zůstane stejné. Je proto potřeba sledovat i podíl tuků ve výživových hodnotách na obale čokolády. Jak poznáte takovou ošizenou čokoládu? Ucítíte, že jakoby „řeže“ v krku nebo na jazyku. To je způsobeno větším množstvím kakaa v čokoládě.

## DRUHY KAKAOVÝCH PRÁŠKŮ A ROZDÍLY MEZI NIMI

- RAW a BIO kakao – nepražené, čisté kakao v BIO kvalitě.
- BIO kakao – z bobů z certifikovaného ekologického zemědělství.
- Přírodní kakao – světlejší barvy, prochází výrazně kratším procesem zpracování a je výživově hodnotnější než kakao holandské.
- Holandské či alkalizované kakao – nejde o tradiční název, ale pouze o pojmenování typu zpracování kakaa. Tmavé kakao, které svou barvu získává procesem alkalizace. Do kakaa se přidávají regulátory kyselosti, které vyrovnají a zjemní kyselou chuť použitých levných kakaových bobů a zároveň zlepšují jeho rozpustnost. Ale tento agresivní chemický proces ničí většinu antioxidantů a hodnotných látek, které kakaové boby obsahují.

Můj tip: Já používám kakao a 100% čokoládu v RAW a BIO kvalitě přímo od nás z Vitalvibe, kde mám jistotu, že neprošlo procesem alkalizace a obsahuje všechny antioxidanty a další úžasné látky pro naše tělo.



We live in an infinite universe with infinite possibilities. Stay open to the possibilities.



# KAKAO ZE 100% ČOKOLÁDY JAKO RITUÁL

Touto kapitolou vás zvu k propojení se svým srdcem, sebou samým a svou moudrostí za pomoci 100% čokolády. Kakao ze 100% čokolády je lahodná a mocná medicína, která přirozeně, nenásilně a jemně otevírá naše energetická centra. Působí jako afrodiziakum, což v pravém smyslu znamená posílení a oživení energie, naší vnitřní síly.



## CACAO FEELS

heart-opening . connection . love  
intuition . depth . awakening  
appreciation . wisdom . nourishing  
empowerment . clarity . healing



## PROČ PRÁVĚ 100% ČOKOLÁDA

Čokoláda je blahodárná medicína, používána již před tisíci lety Aztéky a Mayi ve Střední Americe. Kakao ze 100% čokolády působí léčivě na tělo i mysl. Na energetické úrovni otevírá srdce. Má schopnost v člověku probudit pocity lásky, radosti a vděčnosti. Také uzemňuje a dokáže člověka hluboce propojit se svým tělem. Dostavuje se tak pocit spokojenosti a bytí ve svém středu. Kakao ze 100% čokolády též napomáhá otevřít se volnému plynutí kreativní energie a intuice. Právě díky těmto vlastnostem je čokoláda výborným pomocníkem pro vnitřní práci na sobě. Je také velmi bohatá na minerální látky jako hořčík, železo a zinek, a obsahuje až 3× antioxidantů než zelený čaj.


## KAKAOVÉ ELIXÍRY

Kakaový elixír není jen tak obyčejné kakao. Je to nádherná alchymie míchání 100% čokolády s dalšími ingrediencemi, aby vznikl chutově i nutričně kouzelný nápoj, který vás vyživí po všech stránkách. A pokaždé ho můžete udělat jiný – dle intuice, ročního období, chuti nebo zdravotního problému. Já si ho dopřávám skoro každý den a ingredience pro jeho přípravu střídám.

### **Výroba elixíru ve 4 krocích:**

- Jako základ zvolíme 100% RAW a BIO čokoládu. Já osobně používám 100% čokoládu z Criollo kakaových bobů z Vitalvibe.
- Zalijeme oblíbeným teplým rostlinným mlékem (bud' domácím či kupovaným) a rozmixujeme, anebo mírně ohřejeme v hrnci a čokoládu či kakao v něm rozmícháme. Doporučuji použít mixér, díky kterému se vám vytvoří nádherně vyšlehaný nápoj.
- Dochutíme zdravějším sladidlem, jako je například lucuma, yacon, kokosový cukr nebo nektar, javorový či datlový sirup aj. Já většinou už kakao nesladím. Stačí mi přirozená sladkost rostlinného mléka, která kakaový elixír jemně dosladí.
- Přidáme superpotraviny jako např. macu, ashwagandhu, medicínální houby nebo koření jako zázvor, chilli, skořici, vanilku atp. a podáváme.

Tip na sladidlo: Při tvorbě všech druhů čokolád a také pralinek používám hlavně kokosový nektar. Je to sladidlo z kokosové palmy. Za mě se dokonale s čokoládou propojí a přitom ji osladí tak, že nenaruší její tóny a chuť. Předností nektaru z kokosové palmy je nízký glykemický index v kombinaci s vysokou výživovou hodnotou. Kromě toho, že skvěle chutná, se také jedná o nutričně bohaté přírodní sladidlo. Má lahodnou, jemně karamelovou chuť podobnou javorovému sirupu.

A person is shown lighting a candle with a matchstick. The scene is dimly lit, with the candle providing the primary light source. The person is wearing a green garment. In the foreground, a hand is holding a small, dark, irregularly shaped cacao nib. Below this, a wooden bowl is filled with many such cacao nibs. To the left, another wooden bowl contains a fine, brown powder, likely cacao powder, with a wooden spoon resting inside. The background is dark and out of focus, showing more of the person and some indistinct objects.

Cacao and chocolate  
is the answer whatever the  
question







## Základní recept na kakaový elixír ze 100% čokolády

Tento poměr čokolády a rostlinného mléka používám nejčastěji. Po jeho vyzkoušení si můžete množství čokolády navýšit podle vaší chuti.

- **20 g 100% RAW čokolády**
- **200 ml rostlinného mléka**
- **špetka skořice, sušeného zázvoru a černého pepře**

Postup:

Rostlinné mléko si rozehejte na 42 °C a nalijte do mixéru. Přidejte kousek 100% čokolády a koření. Pomocí mixéru vyšlehejte krémové kakao. Můžete ještě dochutit větším množstvím koření a případně přidat vaše oblíbené sladidlo a znovu zamixovat. Brzy zjistíte jaké množství koření, superfoods a případně sladidla vám vyhovuje.

Tip na rostlinná mléka: Moje nejoblíbenější rostlinné mléko na výrobu kakaa je rýžovo-kokosové mléko od firmy Natrue. Tento typ mléka je chuťově naprosto dokonalý, neznám zatím chuťově lepší. Má smetanovou chuť a hlavně čisté složení a díky své přirozeně nasládlé chuti kakao osladí. Jako druhou alternativu používám ovesné mléko Oatly barista.

## Vhodné superpotraviny do kakaového elixíru

Pokud chceme, aby nás kakao ještě více vyživilo a dodalo energii nebo podpořilo naše zdraví, můžeme do něj vmíchat některou ze superfoods ze seznamu níže.

### **Maca**

Maca je bylina z Peru se škrobovitou hlízou podobnou řepě, která může mít několik barev od červené, přes černou až po žlutou. Pro Indiány je to posvátná rostlina, která jim dodává velkou sílu, plodnost a zlepšuje jejich život. Ne nadarmo se jí říká peruánská viagra. Díky svému obsahu mnoha vitamínů, minerálních látek a dalších živin se řadí k superpotravinám a v dnešní době nám může pomoci ke zdraví, vitalitě, energii a spokojenému životu. Dá se zamíchat například do vody nebo smoothie a vypít, do kaše, anebo právě do kakaového elixíru, kde se ztratí její zemitá chuť. Doporučená denní dávka jsou 1–2 lžičky.

Drink and eat to nourish your body





- Maca dokáže odstranit únavu a silně revitalizovat. Dodává obrovskou psychickou i fyzickou sílu, výdrž a energii. Ať už před zkouškou, sportovním výkonem, byznys meetingem či jakoukoliv jinou náročnou aktivitou, na kterou je potřeba hodně energie.
- Účinně působí na hormonální systém. U žen dokáže odstraňovat postmenopauzální stavy, jako jsou návaly horka, noční pocení, ztráta energie, úzkostné stavy aj., menstruační nebo premenstruační bolesti, pomáhá zlepšovat a obnovovat sexuální aktivitu, libido i plodnost a dodat sílu. Mužům pomáhá zvyšovat množství spermií a jejich pohyblivost.
- Chrání kůži proti UV záření. Maca obsahuje nenasycené mastné kyseliny, které mají vysoce fotoprotektivní schopnost. Ideální pomocník, když jedeme k moři a chceme se opalovat, ale zároveň chceme snížit rakovinu kůže ze sluníčka.
- Posiluje imunitní systém. Látky obsažené v mace posilují produkci bílých krvinek, mění množství makrofágů (bílé krvinky jejichž úkolem je likvidace cizorodých materiálů) a jejich působení a pohyb v organismu. Díky tomu zlepšují ochranu před viry. Ideální prevence v chřipkovém období.
- Zlepšuje paměť i náladu. Ať už v mladém věku, například když potřebujeme dobrou paměť při učení se na zkoušky, anebo v pokročilém věku, když už paměťové funkce slábnou. U dětí pomáhá rozvinout nervový systém. Má skvělé antidepresivní účinky. Látky v ní obsažené dokáží odstraňovat i vleklou a chronickou depresi.

## **Aschwagandha**

Aschwagandha je stálezelená bylina z Indie s oranžovočervenými plody. V překladu její název znamená „vůně a síla koně“. Doposud se používala převážně v Ajurvédské medicíně jako jedna z nejdůležitějších a nejmocnějších léčivých bylin, ale v posledních letech se stala známější i u nás díky studiemi potvrzeným zdravotním účinkům. Jedinečný koktejl prospěšných látek v ideálním poměru z ní dělá mocnou vzpruhu, která posílí, harmonizuje a omladí tělo i mysl – dodá tzv. koňskou sílu. Její chuť je specifická a mírně nahořklá, proto se pro začátečníky hodí zamaskovat ji do smoothie nebo kakaového elixíru. Doporučená denní dávka je necelá 1 lžička.

- Posiluje energii a vitalitu. Patří mezi adaptogeny, které pomáhají tělu přizpůsobit se prostředí, odbourávat stres a zvyšovat fyzickou zdatnost, odolnost a výkonnost. Hodí se nejen při či po cvičení (na regeneraci a sílu svalů), ale také například při náročném studiu nebo práci, kdy pomáhá tělu vyrovnávat stres a dodávat energii.
- Omlazuje tělo. Polyfenoly obsažené v ashwagandě zajišťují antioxidační působení. Pomáhají předcházet oxidačnímu poškození tkání a chrání před poškozením volnými radikály způsobenými znečištěním v dnešním světě.
- Zlepšuje paměť a soustředění. Chemické látky obsažené v ashwagandě zlepšují a obnovují přenašeče nervových vzruchů, působí na kognitivní schopnosti myšlení, soustředění a paměť. Má vliv na duševní jasnost, když se potřebujeme lépe soustředit, např. při učení se na zkoušky nebo práci. Dokáže dokonce stimulovat růst částí nervových buněk, které již byly poškozeny, např. u starších lidí s neurodegenerativními chorobami, jako je Alzheimer, Parkinson aj.



It's the connection we can't  
explain



- Je afrodiziakum. Zlepšuje sexuální výkon, kvantitu i kvalitu spermií u mužů a zvyšuje libido a plodnost u žen. Proto se jí také říká „indiánský ženšen“.
- Působí jako antidepresivum. V rámci studií byly prokázány pozitivní dopady na pocity úzkosti a deprese. Ashwaganda působí podobně jako tradičně používaný lék lorazepam, ale bez jakýchkoliv vedlejších účinků. Pomáhá také při problémech se spánkem.

## **Funkční houby**

Houby jsou tu s námi od nepaměti a člověk se s nimi spoluvyvíjel, proto už od pradávna patřily do našeho jídelníčku. Postupně vychází najevo, jak velké množství prospěšných látek obsahují a jak pozitivně působí na naše zdraví. Těmto houbám se říká medicinální a řadíme k nim chagu, cordyceps, reishi a lion's mane. Houby jsou komplexní ve svém účinku, fungují jak na nervový systém, tak také na specifické orgány, energii, imunitu, mikrobiom či stres. Proto je řadíme k adaptogenům.

- Chaga – houba nesmrtelnosti. Obsahuje látky betaglукany, které posilují náš imunitní systém přesně tam, kde je potřeba, dodávají tělu energii, když se cítíme unavení a celkově harmonizují náš organismus. Chaga vyrovnává případnou střevní nerovnováhu mikrobiomu, což vede k nižšímu riziku obezity, cukrovky, menším chutím na sladké, lepšímu trávení atp. Snižuje také negativní účinky stresu, a tím pádem i alergické reakce histaminu a případný zánět v organismu. Dokáže také likvidovat volné radikály, které poškozují naše tkáně a způsobují stárnutí organismu.
- Reishi – houba dlouhověkosti. Dokáže stabilizovat naše emoce, což je velmi přínosné ve stresových obdobích, ale například i pokud máme problémy usnout. Je také skvělé prebiotikum pro naše střevní bakterie a umí opravovat střevní stěny při zvýšené propustnosti střev (leaky gut), které má v dnešní době mnoho lidí vlivem stresu a špatné stravy. Zdravé střevo má mnohem nižší riziko obezity, inzulínové rezistence, zánětů, problémů s imunitou aj. Podobně jako chaga má antioxidantní účinek a snižuje volné radikály. Tyto dvě houby je vhodné kombinovat dohromady.
- Cordyceps. Pomáhá obnovovat funkce nadledvinek a dodávat energii v průběhu dne, když cítíme únavu. Je skvělým pomocníkem pro zlepšení fyzické i psychické odolnosti. Pomáhá například bojovat proti úzkostem před náročnou mentální aktivitou, třeba vystupováním před lidmi nebo nás nakopne před sportovním výkonem. Tato houba působí na celý systém v našem těle od mikrobiomu, kde potlačuje ty „špatné“ bakterie, přes podporu imunity, zlepšení funkcí mozku, dodání energie, až po dlouhověkost.
- Lion's mane. Má pozitivní účinky na kognitivní funkce mozku a naši mysl – dokáže zbystřit naše smysly a zlepšovat pozornost a paměť, například při studiu nebo psychicky náročných pracích. Dokonce chrání tělo před demencí a dokáže léčit Alzheimerovu i Parkinsonovu nemoc a různé deprese či úzkosti. Podobně jako další funkční houby také podporuje imunitu a snižuje zánět i oxidační stres.

A close-up photograph of a person with long brown hair pouring a thick, brown liquid, likely chocolate, from a small glass jar into a larger glass pitcher. The person's hands are visible, and they are wearing a blue and yellow patterned wristband. The background is blurred, showing green foliage and a wooden chair. A semi-transparent dark grey box is overlaid on the bottom half of the image, containing white text.

Cacao expands your ability to  
connect to whatever you want to  
connect with



## Ochucení

Pokud chceme kakau dodat trošku chuti či šmrnc, můžeme využít některého z koření uvedeného níže, které s čokoládou a kakaem skvěle ladí!

- Chilli – Dodá elixíru na pikantnosti a spolu s čokoládou či kakaem se skvěle doplňuje. Chilli detoxikuje, zrychluje metabolismus a zlepšuje náladu.
- Zázvor – Má výraznou chuť i vůni, do elixíru se dá použít buď čerstvý jako šťáva nebo sušený jako koření. S kakaem nebo čokoládou se dobře doplňují. Podporuje imunitu, snižuje zánět v těle, pomáhá při nespavosti, poruchách trávení, nadýmání, plynatosti a symptomech dráždivého tračníku.
- Skořice – Hodí se do zimního horkého elixíru. Působí příznivě na zažívání, odstraňuje bolesti žaludku, plynatost a průjem, snižuje zánět v těle, reguluje krevní cukr. Vybírejte si vždy tu s názvem Cejlonská, má více prospěšných látek.
- Vanilka – Má sladkou a aromatickou chuť, která se hodí v kombinaci s kakaem a čokoládou. Podporuje trávení, snižuje zánět v těle a pomáhá zmírnit stres.
- Pepř – Podobně jako chilli může dodat trošku pikantnosti, třeba do zimního elixíru. Pepř působí proti nadýmání, odhlehňuje, má antibakteriální účinky, zároveň je silným antioxidantem a současně také protizánětlivým prostředkem.

Tip: K výrobě rituálního kakaa nemusíte používat pouze 100% čokoládu, ve Vitalvibe máme i speciální směs Ritual cacao k výrobě rituálního kakaa, na jejíž receptuře jsem se podílela. Můžete ji mít pořád po ruce a kdykoliv si během chvíle vykouzlit svůj kakaový rituál.

## RITUAL CACAO

Je to směs kvalitního kakaa, funkčních složek a špetky koření. Je po ruce vždy, když se vám nechce vyrábět kakao ze 100% čokolády a zároveň potřebujete rychle dočerpat energii a sílu nebo si pochutnat.

Ritual Cacao vzniklo ve spolupráci s českým šampiónem ve smíšených bojových uměních (MMA) Jiřím „BJP“ Procházkou. Jirkův zápal pro funkční superpotraviny, kterými podporuje svoje tělo a psychiku místo běžných sportovních suplementů, i jeho přesah do spirituality inspiroval celý koncept těchto kakaových směsí. Na receptuře pro toto kakao jsem se podílela i já.







U Ritual Cacao si můžete z variant Boost (když potřebujete dočerpát fyzickou sílu), Calm (když zatoužíte po chvilce pohody) anebo Simple (pro jakoukoliv příležitost) dle toho, s čím chcete, aby vám kakao pomohlo.

### **Ritual Cacao Boost**

Spojení kvalitního RAW kakaového prášku se zahřívacím kořením a přísadkou adaptogenů (cordyceps a maca) a guarany pro lepší energii a výkon. Ideální, když pocítíte potřebu dočerpát fyzickou energii a dobrou náladu.

Složení: kakaový prášek\* (48 %), kokosové mléko\*, panela\*, guarana\*, maca\*, Cordyceps sinensis extrakt (600 mg), kurkuma\*, zázvor\*, kajenský pepř\*, himalájská sůl, sladidlo: steviol-glykosidy, přírodní vanilkové aroma.

### **Ritual Cacao Calm**

Unikátní kakao z kvalitního RAW kakaového prášku s přísadkou funkčních a harmonizačních adaptogenů (reishi, bazalka posvátná a ashwagandha) pro navození pohody a relaxace. Pomůže vám uvolnit se po náročném dni.

Složení: kakaový prášek\* (34 %), kokosové mléko\*, panela\*, reishi (Ganoderma lucidum; extrakt) 600 mg, ashwagandha (extrakt), bazalka posvátná\*, muškátový oříšek\*, himalájská sůl, sladidlo: steviol-glykosidy, přírodní vanilkové aroma.

### **Ritual Cacao Simple**

Lahodná kombinace kvalitního RAW kakaového prášku se špetkou koření. Ideální nápoj pro potěšení duše i podporu zdraví.

Složení: kakaový prášek\* (55 %), panela\*, inulin z agáve\*, kokosové mléko\*, skořice\*, himalájská sůl, nové koření\*, sladidlo: steviol-glykosidy, přírodní vanilkové aroma.

\*ingredience z ekologického zemědělství (BIO)

Tip: Všechny varianty Ritual Cacao si můžete zakoupit v e-shopu Vitalvibe.



BOOST  
RITUAL CACAO  
VITAMINE  
100% CACAO  
100% CACAO  
100% CACAO

SIMPLE  
RITUAL CACAO  
CALM  
100% CACAO  
100% CACAO  
100% CACAO

CALM  
RITUAL CACAO  
100% CACAO  
100% CACAO  
100% CACAO



## ČOKOLÁDOVÉ RECEPTY

Vyzkoušela jsem již mnoho čokoládových receptů a v této kapitole jsem pro vás sepsala mé nejoblíbenější, u kterých jsem si jistá, že když je vyzkoušíte, tak budete nadšení. Přeji vám, ať vám otevřou dveře ke skutečně zdravým a výživným potravinám, které podpoří vaši energii a vitalitu.

Receptury v této kapitole jsou velice jednoduché a budete je mít hotové za pár minut.





## LÁMANÁ ČOKOLÁDA

Moje nejlepší receptura na výrobu nejjednodušší a nejrychlejší čokolády na světě. Vyjde vám přesně na tvar plechu do trouby a pokaždé si ji můžete udělat jinou. Tuto čokoládu můžete zakoupit i ve Vitalvibe.

- 150 g BIO a RAW kešu ořechů Vitalvibe
- 150 g BIO datlí Vitalvibe
- 100 g BIO rozinek Vitalvibe
- 40 g BIO a RAW drcených kakaových bobů v nektaru Vitalvibe
- 125 g BIO kakaového másla Vitalvibe
- 80 g RAW a BIO kakaového prášku Vitalvibe
- 15 ml sladidla (kokosový nektar, javorový či datlový sirup)
- špetka himalájské soli Vitalvibe

Postup:

Rozehřejte kakaové máslo ve vodní lázni. Jakmile je roztavené, přidejte kakao a sůl. Rozmíchejte. Položte na plech pečicí papír a nalijte na něj celý objem čokolády, aby se rozprostřela na většinu plechu. Posypte pokrájenými kešu, datlemi, rozinkami a boby (budou v čokoládě krásně křupat). Nechte čokoládu zhruba 15 minut ztuhnout v chladu a poté ji nalámejte. Uchovávejte ideálně ve skleněné nádobě v lednici.

**Tipy:**

- Čokoláda může být nádherným dárkem. Díky kakaovému máslu se vám v pokojové teplotě nerozteče. Zabalit ji můžete buď vcelku nebo ji nalámejte a dejte do pěkné sklenice. Tuto lámanou čokoládu jsme začali i vyrábět a můžete si ji objednat u nás ve Vitalvibe.
- Můžete mít pokaždé jinou. Místo datlí, kakaových bobů a kešu můžete použít cokoliv, co máte v čokoládě rádi. Skvělá je i s lískovými ořechy, mandlemi, strouhaným kokosem, skořicí, rozinkami, arašídami. Pokud čokoládu sníte do dalšího dne, můžete použít i čerstvé ovoce (banány, jahody, maliny, borůvky).
- Vytvořte si mléčnou variantu. Ke kakaovému máslu a RAW kakaovému prášku přidejte navíc 50 g sušeného kokosového mléka značky Wild&Coco.
- Udělejte si pralinky. Tento poměr kakaového másla, kakaového prášku a sladidla můžete použít jako základní recept na výrobu pralinek.
- Vše, co pro výrobu čokolády potřebujete v 1 balíčku. S Vitalvibe jsme připravili výhodný balíček se vším, co pro výrobu lámané čokolády potřebujete. Balíček na výrobu čokolády najdete v našem Vitalvibe e-shopu.





## ČOKOLÁDOVÉ PRALINKY

Základní recept na moje nejoblíbenější čokoládové pralinky. Chutnají úžasně a nechají vám nekonečný prostor pro kreativitu, čím si je naplníte.

- 
- 60 g 100% BIO a RAW čokolády Vitalvibe
  - 50 g BIO kakaového másla Vitalvibe
  - 20 g BIO a RAW kakaového prášku Vitalvibe
  - kokosový cukr nebo kokosový či javorový sirup dle chuti
  - špetka himalájské soli Vitalvibe
  - arašídové máslo nebo jiné oříškové máslo (mandlové, kešu, lískooříškové) jako náplň
- 

Postup:

Připravíme horkou vodní lázeň, ve které rozpustíme čokoládu a kakaové máslo. Pečlivě vmícháme kakaový prášek, sladidlo a sůl. Tekutou směsí vylijeme silikonovou formu na pralinky vždy zhruba do poloviny. Necháme v mrazáku chvilku ztuhnout. Následně přidáme vybranou náplň (např. oříškové máslo) a zalijeme ji čokoládovou směsí. Vzniklé pralinky opět necháme ztuhnout v mrazáku nebo lednici.

### **Tipy:**

- *Vyrobte si bonboniéru. Použijte formičky různých tvarů a naplňte pralinky různými náplněmi a máte krásný dárek. Díky kakaovému máslu se vám v pokojové teplotě nerozteče.*
- *Pohrajte si s náplněmi. Vyzkoušejte různé druhy oříškových másel, můžete přidat i nasekané oříšky, semínka nebo sušené ovoce.*
- *Přidejte koření. Čokoládu na pralinky můžete doladit kořením (např. chilli, skořice aj.) nebo superfoods.*
- *Všechny ingredience k výrobě pralinek najdete u nás ve Vitalvibe e-shopu.*







## COLD CRUNCHY CACAO

Tento recept je mým nejlepším receptem na netradiční studené kakao. Komukoliv jej připravím, tak jej začne dělat pravidelně doma. A tak tento poklad vkládám i do tohoto e-booku. Jsem si jistá, že vás naprosto uchvátí.

- 
- **1,5–2 mražené banány**
  - **400 ml kokosovo-rýžového mléka NATRUE**
  - **1 lžice (10 g) BIO a RAW kakaového prášku Vitalvibe**
  - **15 g 100% RAW čokolády Vitalvibe**
- 

Postup:

Do mixéru vložte všechny ingredience kromě 100% čokolády. Banány můžete použít úplně zmražené. Mixér Omniblend si poradí i s hluboce zmraženými banány během pár sekund. Vyšlehejte kakao. Vložte 100% čokoládu a několikrát zmáčkněte pulzní tlačítko na mixéru. Čokoláda se rozdrť tak, že v kakau zůstanou jen kousíčky na křoupání.

**Tip: Do kakaa na zjemnění a pro smetanovou chuť můžete použít i sušené kokosové mléko od Wild & Coco a přidat odpovídající množství vody. Domluvila jsem pro vás bonus a slevu na první objednávku, vše se dočtete u mě na blogu Love of Raw.**





## CHOCOLATE SHOT

Tuto výživnou tekutou čokoládu používám na eventy a také v rámci našich čokoládových cateringů, proto jsou ingredience uvedené ve větším množství. Vy si můžete ingredience podělit a udělat si recept z menšího množství surovin. Přidat můžete i koření, například si udělat ostřejší variantu s chilli nebo černým pepřem či přidat skořici, kardamom, vanilku nebo sušený zázvor.

- 
- **500 g 100% BIO a RAW čokolády Vitalvibe**
  - **150 g kokosového sušeného mléka od Wild & Coco**
  - **150 g BIO kakaového másla Vitalvibe**
  - **100 g kokosového cukru, kokosového nektaru či jiného oblíbeného sladidla**
  - **špetka himalájské soli Vitalvibe**
- 

Postup:

Čokoládu a kakaové máslo si rozpustíte ve vodní lázni a poté přidejte sušené kokosové mléko, oblíbené přírodní sladidlo a špetku soli. Dobře promíchejte a dle chuti přidejte koření. Teplou čokoládu podávejte do malého hrníčku.

**Tip: Z chocolate shotu si můžete vytvořit skvělou pochoutku v podobě sušeného ovoce nebo vašich oblíbených oříšků zalitých touto čokoládovou směsí. Já osobně miluji rozinky nebo lískové oříšky zalité touthle teplou čokoládou. K lískovým oříškům se skvěle hodí i špetka himalájské soli. Dále si z této směsi na chocolate shoty můžete vyrobit i pralinky.**





## SALTED CACAO COOKIES

Luxusní recept na sušenky s příchutí kakaa a soli. Inspirace na něj přišla na ostrově Bali, kde jsem jedny salted cacao sušenky ochutnala, a tak vznikl tento fenomenální recept, který si jistě zamilujete.

- 
- 200 g **BIO a RAW** kešu (příp. mandle či lískové ořechy) **Vitalvibe**
  - 200 g **BIO** ovesných vloček
  - 15 g **BIO a RAW** kakaového prášku **Vitalvibe**
  - 60 ml javorového sirupu nebo kokosového nektaru
  - 60 ml kokosového oleje **Vitalvibe**
  - 1/2 lžičky himálajské soli **Vitalvibe**
- 

Postup:

Do mixéru vložte kešu (příp. mandle nebo lískové ořechy), ovesné vločky, kakao a sůl. Nezapomeňte přidat před mixováním sůl. U tohoto receptu je důležité, aby se sůl dokonale promixovala s vločkami a mandlemi. Uvidíte sami, jak moc úžasné těsto díky soli vznikne. Mixujte tak dlouho, než se vytvoří dokonale rozmixovaná směs. Těsto vložte do mísy. Přidejte javorový sirup a rozeřtý (tekutý) kokosový olej. Vytvořte těsto – všechny ingredience ručně promíchejte. Udělejte kuličky, které vidličkou nebo razítkem rozmáčkněte do tvaru sušenek. Můžete podávat v RAW podobě, anebo sušenky můžete i upéct na 180 °C po dobu 15 minut na pečícím papíru.

**Tip: Vyzkoušejte tento recept i bez kakaa v kombinaci mandle, ovesné vločky, himálajská sůl, javorový sirup a kokosový olej. To je moje další top kombinace na sušenky.**





## BALI BLISS BALLS

Jedno z nejúžasnějších těst na kuličky, kterým jsem se inspirovala na Bali. Chutě v tomto těstě se dokonale vyvažují – nejdříve jemná sladká chuť, pak hned kakaový tón se závěrem špetky soli. Pokud chcete recept, kde po ochutnání řeknete wow, tak zkuste tento. Vím, že budete nadšení jako já. Užijte si ho a šířte dál. Budu ráda. :-)

- 
- **200 g BIO vlašských ořechů Vitalvibe**
  - **40 g BIO a RAW kakaového prášku Vitalvibe**
  - **40 g BIO a RAW drcených kakaových bobů (slazené nebo neslazené)**
  - **1 lžička himalájské soli Vitalvibe**
  - **100 g BIO datlí Vitalvibe**
  - **50 g BIO rozinek Vitalvibe**
- 

Postup:

Všechny ingredience nasypete do mixéru ve vrstvách – na dno mixéru nasypete 70 g ořechů a pak na ně 50 g datlí, 25 g rozinek a na to ještě 30 g ořechů. Několikrát rychle zamixujte za pomoci štouchadla tak, aby směs zůstala hrubší, ale přesto se začala spojovat a poté to samé zopakujte se zbylými ingrediencemi. Lépe je mixovat tuto směť na 2×, aby se vám datle a rozinky v dolní části mixéru neslepily nebo aby toho na mixér nebylo moc. Z výsledné směsi udělejte kuličky.

**Tip: Kuličky můžete vložit do košíčků, vložit do krabice a darovat jako krásný dárek nebo jako vánoční cukroví.**







## KAKAOVÉ TRUFFLES

Jednoduché a přesto skvělé a výživné RAW kakaové kuličky, které se hodí at' už jako vánoční cukroví, nebo jako drobný dezert či rychlá svačinka.

---

- **150 g datlové pasty**
  - **20 g BIO a RAW drcených kakaových bobů**
  - **20 g BIO a RAW kakaového prášku**
  - **4 kapky esenciálního pomerančového oleje Young Living nebo trochu nejemno nastrouhané kůry z BIO pomeranče (je potřeba přidávat opatrně a ochutnávat, každý pomeranč je jinak výrazný)**
- 

Postup:

Všechny ingredience vložte do mísy. Rukama zpracovávejte na těsto tak dlouho, než se všechny ingredience dokonale propojí. Z těsta vytvarujte kuličky. Obalte kuličky v kakaovém prášku.

**Tip: Pomerančový esenciální olej jde nahradit citronovým esenciálním olejem.**





## ČOKOLÁDOVÝ PUDINK

Máte rádi pudinky? Tento je skvělý, krémový a plný živin z banánů, kakaa a avokáda. Když jej dáte do lednice, tak vám ztuhne a můžete jej klidně použít i jako krém na dort.

- 
- **1 zralé avokádo**
  - **2 zralé banány**
  - **3 lžice kokosového oleje**
  - **3 lžice RAW kakaového prášku**
- 

Postup:

Všechny ingredience vložte do mixéru. Mixujte, až dostanete hladkou pudinkovou konzistenci. Pudink můžete v misce ozdobit kakaovým práškem, skořicí nebo ovocem. K tomuto receptu můžete ještě přidat kousky drcených kakaových bobů nebo rozmixovat 100% RAW čokoládu na malé hrubší kousky. Dodá pudinku příjemnou hořkost, jemnou křupovost a ještě více živin.

**Tip: Pokud necháte pudink v lednici několik hodin, tak vám hezky ztuhne. Můžete jej nalít po umixování do skleniček, dát do lednice a po ztuhnutí na něj naskládat čerstvé ovoce a ozdobit superfoods.**





## ZMRZLINA STRACIATELLA

Zmrzliny milujeme na všechny způsoby. Proteinová krémová stracciatella je ideální svačinka do horkých letních dnů. Vyzkoušet ji můžete i s dalšími příchutěmi veganských proteinů.

- **3 ks mražených banánů**
- **1 odměrka (24 g) rostlinného proteinu od Sunwarrior (s vanilkovou příchutí) nebo 24 g sušeného kokosového mléka Wild&Coco**
- **1–2 lžice celých či drcených kakaových bobů Vitalvibe (slazených či neslazených) nebo 20 g 100% RAW čokolády Vitalvibe**

Postup:

Vyndejte banány z mrazáku a nechte je zhruba 5 minut povolit. Vložte banány a protein do mixéru a začněte mixovat na nejnižší otáčce. Pomozte si štůchadlem a postupně zvyšujte rychlost otáček a rychle štůchejte, aby se směs co nejdříve vyšlehala do krémové zmrzliny. Pro inspiraci k práci se štůchadlem a na další recepty na zmrzliny se můžete podívat na můj web Love of Raw. Jakmile bude zmrzlina vyšlehaná, přidejte kakaové boby nebo 100% RAW čokoládu a krátce pomixujte tak, aby ve zmrzlině zůstaly kousky čokolády.

**Tip: Pokud nemáte rostlinný protein či sušené kokosové mléko, tak můžete vyzkoušet přidat 2 lžice perníkového koření a vytvořit si tak perníčkovou variantu zmrzliny nebo ji vyzkoušet pouze z banánů bez koření. Na závěr vždy přidejte kakaové boby celé či drcené nebo kousky 100% čokolády.**



## RITUÁLNÍ LÁMANÁ ČOKOLÁDA

Vyzkoušela jsem desítky receptů na čokoládu a pak přišla receptura, kterou jsem se inspirovala na Bali. Dokonalý poměr kakaového másla a kakaového prášku s trošičkou kokosového nektaru, který čokoládu osladí tak akorát a nezmění její čokoládové tóny a se špetkou soli vytvořil opravdovou dokonalou chuť čokolády – viz recept Lámaná čokoláda v tomto e-booku.

Miluji tento recept, a tak jsem ho pro vás i natočila. Začali jste čokoládu vyrábět a dokonce ji rozdávat i jako dárek. Strhla se vlna a pak tsunami a já si řekla, že to má smysl, že ji začneme rituálně vyrábět a prodávat ve Vitalvibe a budeme inspirovat další a další z vás!

Když tuto lámanou čokoládu ochutnáte, tak vám zaručuji, že si ji začnete vyrábět i doma (přesnou recepturu najdete na druhé straně balíčku) a do tvoření svých vlastních receptur se zamilujete.

Tak si pojdte udělat z výroby a požívání této lámané čokolády rituál, který vám dodá energii, sílu a vyživí vaše tělo. Naučte se ji vědomě jíst a načerpejte tak z moudrosti této rostliny maximum pro svoje tělo i ducha. :-)





## LÁMANÁ ČOKOLÁDA

Lámaná, s láskou připravená čokoláda z edice Love of Raw vznikla s tou největší péčí. Jedná se o ruční výrobek s perfektně vyladěnou recepturou z těch nejkvalitnějších surovin. Díky tomu je čokoláda maximálně bohatá na živiny a dokáže vás skutečně podpořit.

Takže ochutnejte, ať víte, co je možné z několika surovin vyrobit a jak moc dokonale může taková čokoláda chutnat. Na druhé straně balíčku pak na ni najdete recept (nebo v tomto e-booku jako Lámaná čokoláda) a můžete si jej upravit dle vlastní fantazie. A to je na tom to nejlepší! Pro mě zvítězila kombinace BIO kešu ořechů, BIO datlí, BIO rozinek a drcených kakaových bobů oslazených kokosovým nektarem. Toto složení má i moje lámaná čokoláda, kterou můžete ve Vitalvibe koupit. Ale vy si můžete recept upravit podle sebe! A udělat si kokosovou, makovou, skořicovou, morušovou, levandulovou, perníčkovou, kávovou atp. Dokonalé. Jednoduché, výživné a úžasné. Žádné čokoládové formy, potřebujete jen pečicí papír, plech a chuť vyzkoušet něco nového. :)

Tato čokoláda vás vyživí, podpoří, dodá energii a bude vám stačit pár kousků, aby vás přešla chuť na jiné sladkosti.

### **V čem je tato lámaná čokoláda jiná?**

- Je ručně vyráběná a na její výrobě se sama podílím.
- Je vyrobena z těch nejkvalitnějších a nejlahodnějších surovin, které jsem na trhu objevila.
- Všechny suroviny kromě špetky himalájské soli jsou v BIO kvalitě, takže sice nemá BIO certifikaci, ale je v tomto poctivá a pravdivá.
- Čokoláda je tvořená a balená před úplňkem.
- Obsahuje přesnou a jednoduchou recepturou na zadní straně balíčku. Recepturu totiž tajit nechci. Naopak!
- Je tvořena s cílem vás inspirovat k tvoření vlastních božských čokolád.
- Je vyrobena s radostí, nadšením a láskou. Opravdu!
- Jednoduše miluji to, co dělám a vím, že se čokoláda dostane ke všem, které má podpořit a přinést jim do života jiný způsob mlsání.
- Skrze tuto čokoládu chci naučit čokoládu tvořit i vás.

*Tip: Tuto mou lámanou čokoládu si můžete zakoupit v e-shopu Vitalvibe. A pokud si ji chcete vyrobit doma, recept na ni najdete i v tomto e-booku v sekci Čokoládové recepty. Kromě čokolády si z této směsi můžete udělat i pralinky. :-)*





  
**VITALVIBE**  
FROM THE LIFE

**ČOKOLÁDA  
LÁMANÁ  
CHOCOLATE PIECES**

*Immortalized with Love of Raw*

RUČNĚ VYROBENA S RADOSTÍ  
A RADOŠENÍM  
**100% VEGAN**  
Ochutnejte, inspiřte se a  
samí vyřaďte dle vaší fantazie si ji

250g





## JAK SI UDĚLAT Z TVOŘENÍ ČOKOLÁDY RITUÁL?

Pokud si lámanou čokoládu (recept najdete v sekci Čokoládové recepty) chcete sami vyrobit, udělejte si z její výroby svůj soukromý rituál. Uvidíte, jak si výrobu čokolády užijete a jak vám zlepši náladu i samotná výroba. :-)

- Zvolte si speciální datum a čas. K tvoření čokolády můžete využít zajímavé dny se silnou energií jako třeba úplňky či novoluní.
- Připravte si místo. Udělejte si pro výrobu čokolády pěkný prostor, vyzdobte si jej a udělejte si malý oltárek, na který můžete vložit váš sepsaný záměr, ozdobit si jej květinami či lístky, šiškami nebo čímkoliv z přírody. Zapalte svíčky, vonnou tyčinku, pustte si oblíbenou hudbu. Prostě cokoliv, co vám pomůže se zklidnit a naladit na tvoření čokolády a přítomnost.
- Zvolte si záměr nebo si užijte tvoření v plné přítomnosti. Pro tvoření čokolády můžete vyslovit nějaký záměr buď nahlas nebo jen v duchu. Záměrem může být opravdu cokoliv. Může to být vaše přání nebo něco, co si voláte do života anebo si jen užijte tvoření čokolády a udělejte si ze samotného tvoření meditaci.
- Budte tady a teď a tvořte.
- Uživejte si každou část přípravy receptu.
- Vzniklou čokoládu pak můžete zabalit do originální krabičky, papíru, balíčku, plechovky či skleničky a dát ji někomu jako dárek nebo si ji nechat a postupně ji užídat k vašemu oblíbenému kafičku, čajičku či chvilce, která je jen a jen pro vás.
- Čokoládu se pak snažte jíst co nejméně vědomě.

## JAK JÍST ČOKOLÁDU VĚDOMĚ

U vědomého jzení jde o to, abyste co nejméně zpomalili a jídlo vnímali co nejméně smysly. Vědomé jzení čokolády může vypadat tak, že si vezmete kousek čokolády a přivoníte si k ní. Uvědomíte si, že vůbec nějakou čokoládu držíte v ruce, pak si užijete její vůni, kterou můžete vnímat tak dlouho, jak to vydržíte.

A pak si kousíček ukousnete. Zavřete oči a čokoládu si v puse užíváte co nejdéle. Celou tu dobu vnímáte její chuť. Až čokoládu dokonale rozmělníte a rozkoušete, mějte ji v puse tak dlouho, dokud vás to bude bavit a poté si můžete dát další kousek. Zkuste při každém ochutnávání čokolády zpomalovat a ještě více si ji vychutnávat. A když se to naučíte s čokoládou, můžete tímto způsobem jíst každé jídlo. Jzení je prostě každodenní praxe přítomnosti a zpomalení.



## ZÁVĚR

Nezapomeňte, že čokoláda nemusí být hřichem. Ta, která je vyrobena z tepelně nezpracovaných kakaových bobů je jednou z nejdokonalejších superpotravin na světě. Obsahuje koncentrované množství minerálních látek, vitamínů a také enzymů. Nikam jinem nevměstnala příroda takové množství živin na tak malý prostor, jako to učinila v případě kakaových bobů. To je moje velké a dokonalé proč si čokoládu v její nejpřirozenější formě zařazuji pravidelně do života.

Pokud si vyberete chemicky neupravovanou čokoládu, může být jak potěšením, tak i energetickou podporou ve všech životních situacích. Díky tomuto e-booku se naučíte vybrat si tu správnou a pomocí receptů ji v různých podobách zařadit do svého života, aby vám dodala vše, co umí – spoustu energie, dobré nálady a výživy.

Přeji vám, ať se pro vás stane pití kakaa a výroba čokolády rituál, který vám přinese dobrý pocit a dobrou náladu z toho, že jste udělali další krok pro výživu a vitalitu vašeho těla. Tak dobrou chuť, mnoho radostného tvoření a dokonalých vlastních čokoládových receptur!

Zuzka



Each day is opportunity for magic,  
joy, miracles, cacao and chocolate

