ELIQ MARANIK

SMOOTHIE BOWLS

Misky plné zdravých dobrot

GRADA®

Vitamix

ELIQ MARANIK

SMOOTHIE BOWLS

Misky plné zdravých dobrot

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Eliq Maranik

Smoothie Bowls

Misky plné zdravých dobrot

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6557. publikaci

Z anglického originálu *Smoothie Bowls. Inspiring Healthy Foods*, vydaného nakladatelstvím h.f.ullmann publishing GmbH v roce 2016, přeložila Libuše Čížková

Odpovědný redaktor: PhDr. Milan Pokorný
Sazba a zlom: Antonín Plicka

Photography: Eliq Maranik and Stefan Lindström, except p. 20 – iStockphoto
Art Director: Eliq Maranik
Layout: Eliq Maranik and Alan Maranik / Stevali Production
Editing: Eva Stjerne Ord & Form

Počet stran 144
Vydání 1., 2017

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Original title *Smoothie Bowls*
© Eliq Maranik and Stevali Production
© h.f.ullmann publishing GmbH
Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-91-86287-75-7 (original)

ISBN 978-80-271-9733-0 (ePub)
ISBN 978-80-271-9732-3 (pdf)
ISBN 978-80-271-0313-3 (print)

OBSAH

Předmluva **7**

Suroviny a přísady **9**

Výběr a používání mixéru **13**

Nákup a skladování ovoce a zeleniny **17**

Zeleninu a ovoce pečlivě vybírejte 17

Nakupujte bio 17

Omyjte a oškrábejte 17

Loupat či neloupat 17

Pecky a semínka 18

Zmražené ovoce 18

Podávejte okamžitě 18

Zdobení smoothie 18

Mléka z ořechů, semínek a obilovin **21**

Proteinové prášky **23**

Proteinové směsi 23

Vitaminy, minerály a antioxidanty **25**

Vitaminy 25

Minerály 27

Antioxidanty 27

Smoothie recepty **29**

Užitečné webové stránky **139**

Poděkování **141**

Zkratky a množství **144**

Dávkování v receptech 144

PŘEDMLUVA

Kdo z nás by odolal misce plné zdravých dobrot s úžasnou polevou či sypáním na povrchu? Zbožňuji klasická smoothie, ale v poslední době jsem se stala také nadšenou fanynkou takzvaných smoothie misek.

Smoothie miska je vynikající, dokonale zasytí a představuje výživnou variaci ke klasické obilninové kaši, protože obsahuje další skvělé a chutné přísady. Smoothie miska je ideální snídaní, svačinou, rychlým obědem, či dokonce dezertem – záleží pouze na tom, jaké suroviny zvolíte. Je hustší než klasické smoothie a má také větší energetickou hodnotu, protože je doplněna o vlákninu, vitaminy, minerály, antioxidanty a zdravé tuky. Já sama pak často využívám nejrůznější posypy, aby miska byla ještě zajímavější a chutnější: domácí müsli či granolu, čerstvé nebo sušené ovoce, různé druhy ořechů a semínek – a dokonce i zeleninu. Smoothie miska by měla být tak hustá, aby se dala jíst lžící.

Na smoothie miskách je skvělá jejich variabilita, různé možnosti kombinací a chutí, skutečnost, že většinu přísad najdete v mrazáku či ve spíži, a v neposlední řadě také to, že příprava této dobroty vám nezabere více než pět minut. Řekněte jednou provždy sbohem všem těm nudným snídaním: jezte, abyste se nasytili, ale zároveň dostaňte svůj organismus do rovnováhy a získejte energii potřebnou k tomu, abyste zvládali svůj každodenní život a jeho výzvy.

Všechny recepty obsažené v této knize jsou takzvaně raw a jsou určené i veganům. Pouze malé procento receptů obsahuje med a/nebo včelí pyl. Obvykle však můžete tyto přísady jednoduše nahradit agávovým sirupem, případně pyl úplně vynechat. V dnešní době najdete v obchodech nepřeberné množství mléčných výrobků a také jejich nejrůznějších náhražek. Záleží jen na vaší chuti. Chcete-li, můžete do smoothie misky přidat klasické mléko či jiný mléčný produkt.

Dopřejte si chutnější a zdravější život! Vaše tělo se vám odmění – zažívání bude skvěle fungovat, hladina energie bude v rovnováze a vy sami se budete cítit mnohem šťastnější a vyrovnanější. Šťastní lidé pak šíří radost také kolem sebe a předávají ji ostatním.

Eliq Maranik

SUROVINY A PŘÍSADY

Pokud je to jen trochu možné, nakupujte co nejčastěji biopotraviny, které nebyly ošetřovány chemickými látkami. Díky tomu si vaše potrava zachová všechno dobré, co v ní bylo od počátku. V následujících kapitolkách si přečtete něco víc o ovoci a zelenině.

Níže je pro vás připravený přehledný seznam potravin, které byste měli mít po ruce.

MRAŽENÉ OVOCE. Banány, borůvky, třešně, datle, kiwi, mango, meloun, nektarinky, papája, broskve, ananas, švestky, maliny, jahody a všechny další možné druhy bobulovin. Jablka, citrusové plody, hrušky a vodní meloun je nejlepší zamrazit ve formě šťáv.

ČERSTVÉ OVOCE. Výbornou smoothie misku si připravíme z jakéhokoli ovoce, ale abychom dosáhli požadované hustší konzistence, je dobré použít zmražené ovoce. V tom případě nepřidávejte do misky led, který chuť smoothie potlačuje.

ZELENINA. Do smoothie misky můžete „propašovat" například avokádo, červenou řepu, mrkev, celer, kapustu, dýni, špenát, cuketu a mnoho dalších druhů zeleniny. Zpočátku však buďte opatrní, zeleninu přidávejte postupně a ochutnávejte.

OŘECHY. Dejte přednost přírodním, nesoleným a nepraženým mandlím, para ořechům, lískovým, vlašským a pekanovým ořechům, piniovým semínkům či pistáciím v biokvalitě. Ořechy se velmi rychle kazí a mohou brzy žluknout, proto doporučuji všechny přebytečné zamrazit. Většině ořechů prospívá, když je předem namočíte. Můžete je do vody ponořit na několik hodin, či dokonce přes noc, zbaví je to nestravitelných enzymů. Namáčení také zaručí, že náš organismus vstřebá z ořechů ještě více živin.

OŘECHOVÉ A ROSTLINNÉ TUKY (MÁSLA). Opět dáváme přednost těm, které jsou bio. Tyto tuky představují skvělý zdroj energie, jsou bohaté na minerály a bílkoviny. Ořechové máslo vyrobené z pražených ořechů není tak výživné, proto si vyberte raději to, které je raw, tj. nebylo upravováno při teplotě vyšší než 42 °C. V obchodech nalezneme v nabídce másla mandlová, arašídová, pistáciová, z ořechů kešu nebo lískových ořechů, tzv. tahini pastu (ze sezamových semínek), máslo z vlašských ořechů a mnoho jiných druhů. Ořechová másla není složité si připravit také doma a lze je dochutit například raw kakaem, skořicí, vanilkou atp.

SEMÍNKA. Semínka chia, lněná, konopná, dýňová, slunečnicová, sezam, psyllium – to všechno je skvělým doplněním smoothie misek. Navíc chia a lněná semínka a psyllium vytvoří gelovou konzistenci, která pomůže smoothie správně zahustit.

BÍLKOVINY. Obchody se zdravou výživou nabízejí protein z hnědé rýže nebo z hrachu, konopný a ovesný protein a mnoho dalších skvělých veganských proteinových směsí. Více se o nich dozvíte na dalších stránkách.

ZDRAVÉ OLEJE. Abyste získali z olejů to nejlepší, ujistěte se, že jsou lisovány zastudena. Někdy se těmto olejům také říká extra panenské či raw. Dávejte přednost bio variantám. Supermarkety nabízejí například olej mandlový, kokosový, ořechový, avokádový, řepkový, lněný, konopný, z chia semínek a mnoho dalších. Přírodní oleje mají tendenci se kazit, proto je dobré kupovat spíše menší balení. Konopný a lněný olej uchovávejte v lednici, ostatní oleje na suchém a tmavém místě.

VLÁKNINA. Psyllium, lněná semínka, chia semínka.

SUPERPOTRAVINY. Baobab, mladý ječmen, včelí pyl (ne pro vegany), řepný prášek, pohanka (naklíčená), kakaové máslo, kakaové boby a raw kakao, camu camu (*myrciaria dubia*), karob, mrkvová moučka, kajenský pepř, chia semínka, chlorella, skořice, kokos (neslazený, strouhaný nebo krájený na plátky), kokosový cukr, zázvor, goji, konopná semínka, mochyně peruánská, lucuma, maca, moruše, spirulina, kopřiva dvoudomá, kurkuma, vanilkový prášek, veganské proteiny, mladá pšenice.

PRÁŠKY Z OVOCE A SUPERBOBULÍ. Prášky z bobulového ovoce se obvykle vyrábějí z celých, mrazem sušených plodů včetně jejich slupky, dužniny a semínek; všechno je pak umleto na jemný prášek. A jako vždy vám opět doporučuji vybrat si bio variantu. Dejte pozor na slazené prášky! Prášky z nejrůznějších bobulí jsou skvělé v tom, že vydrží více než osmnáct měsíců, navíc většinu z nich lze zamrazit a uchovat je tak ještě déle. Nabízejí mnoho variant, najdeme prášky z aceroly, akai, aronie, černého rybízu, ostružin, rakytníku, moruší, brusinek, goji, guarany, mochyně, lucumy, manga, maqui, mučenky, granátového jablka, malin, šípků, višní, jahod atp.

SLADIDLA. Agávový sirup, banánový prášek a mražené banány, kokos, kokosový cukr, datle, javorový sirup, med (ne pro vegany), stévie a sladké ovoce.

TEKUTINY. Voda, čerstvé ovocné šťávy, kokosová voda, mandlové a ořechové mléko, mléko ze semínek, ovesné a sójové výrobky.

Vitamix

VÝBĚR A POUŽÍVÁNÍ MIXÉRU

Předtím, než investujete peníze do mixéru, ujistěte se, že víte, jaký vlastně potřebujete. Koupíte-li příliš levný, možná se nakonec paradoxně ještě prodraží, protože nevydrží tak dlouho jako dražší a kvalitnější model. Utratit peníze za něco, co vás zklame a nefunguje podle vašich představ, takže nakonec ta věc skončí v nejzazším rohu kuchyňské skříňky, je docela nepříjemná představa. V této kapitole vám proto nabídnu několik tipů, na co si dát pozor a čemu se při koupi nového mixéru věnovat.

FREKVENCE A MNOŽSTVÍ. Plánujete-li připravovat smoothie pravidelně a často, stoprocentně se vám vyplatí zvolit vysokorychlostní přístroj. Vysokorychlostní mixéry dlouho vydrží, mají delší záruční dobu a dokážou umixovat dohladka vlastně cokoli – od ledových kostek, semínek, ořechů, mraženého ovoce až po tvrdé druhy zeleniny, jako je mrkev či červená řepa. Rozmělní bez problémů samozřejmě také listovou zeleninu. Jsou rychlé a účinné. Odvedou svou práci perfektně, na jejich nožích nikdy neuvíznou žádné zbytky ovoce či zeleniny. Některé značky nabízejí k přístroji také dodatečné nádoby na suché směsi, díky nimž můžete vyrábět svou vlastní mouku z nejrůznějších zrn, sójových bobů či ořechů.

CENA. Ceny mixérů se pohybují od relativně nenáročných modelů až po přístroje, které znamenají pro váš domácí rozpočet zásadní investici; přístroje se navzájem samozřejmě liší svou kvalitou. Pro přípravu základních jednoduchých tekutých smoothie postačí modely levnější, chcete-li vyrábět smoothie náročnější a případně také smoothie misky, které obsahují led, mražené ovoce, tvrdou zeleninu, semínka a ořechy, nebo si sami vyrábět ořechová mléka, rozhodně se poohlédněte po dražším a výkonnějším modelu.

RŮZNÉ RYCHLOSTI. Je velmi důležité, aby mixér uměl pracovat v různých otáčkách. Obvykle se totiž začíná mixovat s otáčkami nízkými, abychom obsah nádoby nahrubo rozsekali a rozdrtili, a poté se otáčky zvyšují, aby smoothie bylo hladké a krémové. Na závěr ještě necháme mixér krátce protočit ve velmi vysokých otáčkách. Vitamix Pro 750 nabízí několik přednastavených programů a je ideální pro ty, kteří se chtějí během přípravy smoothie věnovat ještě něčemu dalšímu.

SÍLA MOTORU. Je naprosto logické, že pokud chcete, aby váš mixér zvládl rozdrtit a rozmixovat ledové kostky a zmražené ingredience, je nutné, aby měl dostatečně silný a robustní motor. Motor by měl mít výkon minimálně 1000 wattů, a pokud možno ještě více.

VZHLED ZÁSOBNÍKU. Je důležitý pro hladký a správný průběh procesu mixování. Zásobník by neměl být úplně kulatý, je lepší, když bude mít tvar, který vytváří určitý odpor. Z tohoto důvodu má také většina kvalitních mixérů zásobníky hranaté, někdy tvarem připomínající čtyřlístek. Víčko zásobníku by mělo mít plnicí otvor, kterým můžete během mixování přidávat další přísady, aniž byste museli mixér zastavit nebo víko úplně odklopit. Výhodou jsou samozřejmě zásobníky vyrobené z netoxického plastu, nerozbitné či tvrzené. Skleněné zásobníky jsou skvělé, ale obvykle bývají poměrně těžké a mohou se snadno rozbít, například při mytí nebo přenášení. Nádoby u levnějších mixérů mohou být vyrobeny z toxického plastu,

mohou se lehce poškrábat či změnit barvu. Pokud si přece jen chcete koupit levnější přístroj, vřele doporučuji ten se skleněnou nádobou.

NOŽE. Měly by být velké, masivní a ohnuté do pravého úhlu. Při vyprazdňování nádoby používejte dřevěnou špachtli nebo silikonovou stěrku, předejdete tím možnému poškození nožů. Nikdy uvnitř nádoby nenechávejte kovové předměty (nože, lžíce...).

„PĚCHOVADLO" INGREDIENCÍ. Kvalitní mixér je často doplněn dodatečnou pomůckou, kterou můžete jednotlivé suroviny posunout, když se k sekacím nožům dostávají příliš pomalu, a zároveň se nemusíte obávat poškození nožů. Využijete je například ve chvíli, kdy se mezi přidávanými kousky ovoce či zeleniny objeví vzduchová kapsa a kousky nepropadávají dostatečně rychle dolů, nebo se dokonce zaseknou.

OCHRANA PROTI PŘEHŘÁTÍ. Některé přístroje jsou vybaveny ochranou proti přehřátí motoru. Mixér se jednoduše zastaví a vy musíte chvíli počkat, než je opět možné jej zapnout.

ZÁRUKA. To je další věc, na kterou je dobré brát zřetel. Měla jsem doma asi tucet mixérů a více než polovina z nich se porouchala už v průběhu prvního roku. Předtím, než si mixér koupíte, podívejte se, jak dlouhou záruční dobu výrobce nabízí. U mixérů, které používám já, poskytují výrobci sedmiletou záruční lhůtu.

PEČUJTE O SVŮJ MIXÉR. Pečlivě si přečtěte návod k použití, a pokud si ani nadále nejste něčím jisti, neváhejte kontaktovat prodejce. Pokud totiž budete s mixérem zacházet nevhodně, záruka vám nebude uznána.

Časté začátečnické chyby:

» Nádoba vám spadne na podlahu a praskne nebo se rozbije.
» Poničíte nůž mixéru ostrými nebo kovovými předměty, když vyškrabujete zbytky smoothie.
» Strkáte kuchyňské nástroje do mixéru, když motor běží.
» Špatně usadíte nádobu na mixování na tělo přístroje.
» Vyndáte nádobu, aniž jste předtím mixér vypnuli.
» Používáte ledové kostky nebo příliš tvrdé přísady (to se týká levnějších typů přístrojů).
» Přehřejete motor.

Co byste měli mít na paměti, když kupujete mixér:

» Cena.
» Výkon motoru.
» Počet otáček.
» Přednastavené programy.
» Materiál, velikost a tvar zásobníku.
» Tvar a síla nožů.
» Má nádoba víko s plnicím otvorem?
» Ochrana proti přehřátí.
» Záruční doba.

+

Všechny recepty v této knize byly připraveny ve vysokorychlostních mixérech Vitamix Pro 750 a Vitamix S-30, oba z nich mají v základní výbavě také dodatečné „pěchovadlo“ ingrediencí, které vám usnadní práci. Když chcete připravovat smoothie misky a další náročnější zdravé pokrmy, jsou tyto přístroje skvělou volbou – dokážou snadno zpracovat vše včetně ořechů, semínek, ledových kostek či tvrdé zeleniny.

Vitamix Pro 750 je skutečně extratřída. Jeho součástí je velká dvoulitrová nádoba (ale můžete si přikoupit i nádobu s menším objemem, chcete-li). Vitamix S-30, nazývaný také osobní mixér, je menší přístroj, jehož nádoba má objem 1,2 l. Můžete si ji snadno vzít s sebou a vypít si smoothie cestou do práce nebo po sportovním výkonu. Prostě si namícháte, na co máte chuť, uzavřete víčkem a jdete. Je to tak snadné!

Nemáte-li doma vysokorychlostní mixér, ale přesto chcete mixovat zmražené ovoce, nechte jej před přípravou smoothie lehce „povolit“ a pro výrobu smoothie použijte více tekutiny, než je předepsáno v receptu, případně přihoďte do nádoby pár kostek ledu, pokud to váš mixér zvládá. Stane-li se, že se ingredience přilepí na stěny nádoby nebo se spojí dohromady, mixér zastavte, opatrně seškrabte silikonovou stěrkou vše směrem k nožům a pak znovu mixér spusťte.

Při přípravě smoothie vždy jako první přidávejte do nádoby tekutinu, následně měkké potraviny, které se snadno rozmělní, poté ořechy a semena a až na závěr mražené ovoce či ledové kostky. Začněte na pomalých obrátkách a výkon postupně zvyšujte. Pokud je třeba, používejte pěchovadlo.

Hodně štěstí!

NÁKUP A SKLADOVÁNÍ OVOCE A ZELENINY

ZELENINU A OVOCE PEČLIVĚ VYBÍREJTE

Umění přípravy chutných a zdravých smoothie misek začíná už na pultu obchodu s ovocem a zeleninou – alfou a omegou všeho je naučit se najít ty správné, vybrat si, vše uskladnit a následně zužitkovat sezonní produkty. Klíčovými faktory při vybírání těch nejlepších ingrediencí jsou váš zrak, sluch a hmat. Pokud je to jen trochu možné, nakupujte od místních pěstitelů.

Farmářské trhy nabízejí to nejčerstvější ovoce a zeleninu z produkce drobných zemědělců a často také levnější než produkty nabízené v běžných obchodech. Existují dodavatelé, kteří čerstvé suroviny dopraví až k vám domů za dveře. Vždy ručí za zboží, které prodávají, a znají jeho původ.

NAKUPUJTE BIO

Protože většina ovoce a zeleniny pěstovaná ve velkém obsahuje zbytky fungicidů, pesticidů, vosku a jiných chemických látek, snažte se nakupovat biopotraviny, které nebyly při pěstování chemicky ošetřovány. Kromě jiného mají více vitaminů (včetně vitaminu C), minerálů, enzymů, antioxidantů a dalších živin než potraviny ošetřené chemií.

OMYJTE A OŠKRÁBEJTE

Pokud jste ovoce či zeleninu nesklidili na své vlastní zahradě, je vždy nezbytně nutné, abyste vše před použitím pečlivě omyli – nikdy nevíte, jak byly plody ošetřeny. Omývejte také ovoce se slupkou, jako jsou banány, pomeranče, mandarinky, melouny či mango; všechno, čeho se dotknete rukama, se totiž dostává do vašeho organismu.

Nakoupíte-li ovoce a zeleninu v obchodě, je nejjednodušší, vezmete-li si mísu a nalijete do ní vlažnou vodu, do které přidáte trochu citronové šťávy či několik lžiček octa a vše do tohoto roztoku asi na pět minut namočíte. Roztok ze zeleniny i ovoce odstraní všechny nečistoty a nezanechá na nich přesto žádný zápach citronu či octa. Zeleninu a ovoce můžete případně ještě dodatečně dočistit měkkým kartáčkem a oškrábané zbytky opláchnout pod tekoucí vodou. Kartáček, kterým čistíte ovoce a zeleninu, nikdy nepoužívejte k ničemu jinému a po použití jej pokaždé pečlivě propláchněte. Měkké ovoce a zeleninu umyjte pouze rukou nebo měkkou částí houbičky na nádobí (kterou opět používáte pouze pro tyto účely). Hlávkový salát a bobuloviny po namočení v roztoku ještě dobře opláchněte. Můžete si také koupit speciální bio prostředek na čištění ovoce.

LOUPAT ČI NELOUPAT

Většina vitaminů, minerálů a enzymů se nachází bezprostředně pod slupkou či přímo ve slupce ovoce a zeleniny. Pokud nakupujete bio suroviny, pak byste měli, samozřejmě až na některé výjimky, sníst

plody celé i se slupkou. Vždycky loupejte citrusové plody, všechny druhy melounů, banány, mango, papáju, kiwi, ananas a avokádo. Snažte se, aby oloupaná slupka byla co nejtenčí.

PECKY A SEMÍNKA

Velké pecky z ovoce, jako je avokádo, meruňky, mango, nektarinky, broskve, švestky a další, je nutné odstranit. Před přípravou smoothie je také vhodné pokusit se odstranit semínka (meloun, papája), mohou totiž negativně ovlivnit jeho konzistenci. Mějte prosím na paměti, že pokud jste těhotná nebo těhotenství plánujete, neměla byste jíst velké množství papáji – v mnoha zemích světa je papája totiž dokonce pokládána za přírodní antikoncepci.

ZMRAŽENÉ OVOCE

Mražené ovoce tvoří základ většiny smoothie misek. Nejen proto, že zaručuje hustší konzistenci pokrmu, ale poskytuje mu přirozenou sladkost a krémovitost. Zejména zmražený banán je naprosto dokonalým základem pro smoothie misky, protože jen máloco dokáže zajistit tak skvělou krémovitou konzistenci jako právě toto tropické ovoce.

Já sama nakoupím v létě velké množství ovoce a zeleniny od farmářů a zamrazím si je. Díky tomu mám pak v mrazáku spoustu kvalitních surovin i tehdy, pokud nejsou na pultech obchodů právě k dispozici.

Jak jsem už zmínila, k mražení jsou vhodné i banány. Dodají smoothie hladkost a také jej přirozeně dosladí. Nakoupím velké množství bio banánů, nechám je hodně dozrát, nakrájím na kousky a zmrazím. Obvykle mívám v zásobě 3–4 kg zmražených banánů.

Menší plody nebo nakrájené větší ovoce zmrazte jednotlivě rozprostřené na tácu, pak je přesypte do uzavíratelného plastového sáčku a uložte. Všechny sáčky označte, poznamenejte si, jaké ovoce jste do nich dali, jeho množství a datum, kdy je nutné je nejpozději spotřebovat.

TIP! Můžete si také zamrazit již předem připravenou směs na smoothie misku. Pak stačí všechny suroviny jednoduše vyndat z mrazničky, nasypat do nádoby mixéru a přidat případné další přísady.

PODÁVEJTE OKAMŽITĚ

Chcete-li, aby si smoothie miska uchovala veškerou svou čerstvost, vůni, konzistenci a vitaminy, připravujte ji vždy bezprostředně před konzumací.

ZDOBENÍ SMOOTHIE

Nezapomeňte: vždycky je mnohem příjemnější a zábavnější, když jíte jídlo, které je esteticky dokonalé a lákavé pro oči i nos. Podávejte proto smoothie v pěkných miskách či nízkých širších sklenicích a ozdobte je čerstvým nebo sušeným ovocem, oříšky, semínky, bylinkami, jedlými květy a nejrůznějšími dalšími přísadami. Věřím, že vám mé tipy, jak ozdobit smoothie, pomohou a inspirují vás k přípravě vašich vlastních vynikajících smoothie misek, které všechny nadchnou.