

# Obsah

Předmluva .....	3
Úvod .....	5
<b>Co mohu jíst? .....</b>	<b>10</b>
Žijí vegetariáni déle? .....	11
Je člověk masožravec nebo vegetarián? .....	11
Jídlo jako dar .....	13
Je maso překážkou na cestě jógy? .....	15
<b>Příprava jídla .....</b>	<b>17</b>
Vizualizace – pomůcka při vaření .....	18
Čistota při vaření .....	18
Čas a množství .....	19
Umělecký aspekt vaření .....	19
Energie jídla .....	20
Kosmická síla temna (tamas) .....	20
Kosmická síla pohybu (rádžas) .....	21
Kosmická síla jasu (satva) .....	21
Správný přístup .....	21
Síla trávícího ohně .....	22
Trávení a roční doba .....	22
Trávení a věk .....	23
Trávení a denní doba .....	23
Trávení a duševní stav .....	24
<b>Budu mít dostatek bílkovin? .....</b>	<b>25</b>
Přechod na vegetariánskou stravu .....	26
Vařená versus syrová strava .....	28
Pít nebo nepít? .....	29
Jak je to se solí? .....	31
Jsou brambory a rajčata zdraví prospěšné? .....	31
Je mléko zdravé? .....	34
Alternativy mléka .....	36

<i>Teorie zmírňujících látek</i> .....	36
<i>Kombinace jídel</i> .....	38
<i>Sójový tvaroh tofu</i> .....	39
<i>Sójový tvaroh tofu – příprava</i> .....	40
<i>Další produkty ze sóje</i> .....	41
<i>Klíčení</i> .....	42
<i>Příprava klíčků</i> .....	43
<b><i>Snídaně ano, nebo ne?</i></b> .....	<b>45</b>
<i>Kaše z neloupané rýže</i> .....	45
<i>Výborná kaše z prosa</i> .....	46
<i>Ovesná kaše</i> .....	46
<i>Horalské müsli</i> .....	47
<i>Rýže vařená v mléku</i> .....	48
<i>Instantní ovesné vločky</i> .....	48
<i>Proso na slano</i> .....	49
<i>Proso na sladko</i> .....	50
<i>Celozrnné placky</i> .....	50
<i>Indické palačinky</i> .....	51
<i>Smaženice ze sóje</i> .....	52
<i>Chléb obalený ve vajíčku</i> .....	53
<i>Chléb v těstíčku ze sóje</i> .....	53
<i>Lívance s jahodami</i> .....	54
<i>Jahodové pyré</i> .....	54
<b><i>Polévkové extravagance</i></b> .....	<b>55</b>
<i>Vegetariánský boršč</i> .....	55
<i>Polévka „a la minestrone“</i> .....	56
<i>Květáková polévka</i> .....	57
<i>Mexická polévka chilli</i> .....	58
<i>Výborná čočková polévka</i> .....	59
<i>Polévka ze sušeného hrachu</i> .....	60
<i>Polévka z chřestu</i> .....	62
<i>Vichyssoise (francouzská pórková polévka)</i> .....	63
<i>Výborná zeleninová polévka</i> .....	63
<i>Kapustová polévka</i> .....	64
<i>Polévka jin-jang (s pohankovými knedličky)</i> .....	65

Polévka z brokolice . . . . .	66
Špenátová polévka s brokolicí . . . . .	67
Cuketový zázrak z mixéru . . . . .	67
Mrkvová polévka . . . . .	68
Kroupová polévka . . . . .	69
Houbová polévka s drobkou . . . . .	70
<b>Přílohy, skvělé a elegantní . . . . .</b>	<b>72</b>
Celozrnná rýže . . . . .	72
Šafránová rýže . . . . .	73
Indická rýže s hráškem . . . . .	74
Vařené nové brambory . . . . .	74
Pečené brambory . . . . .	75
Bramborové pyré . . . . .	76
Elegantní brambory . . . . .	76
<b>Hlavní chody - skvosty každé kuchyně . . . . .</b>	<b>78</b>
Indické samózy . . . . .	78
Plněné čapáti . . . . .	80
Rajčatový dál . . . . .	80
Obilné placky (základní recept) . . . . .	81
Obilné placky s mrkví . . . . .	81
Obilné placky s pažitkou . . . . .	82
Placky z prosa . . . . .	83
Jiné placky z prosa . . . . .	83
Čočkové karbenátky . . . . .	84
Pečené tofu s rajskou omáčkou . . . . .	84
Sójové kuličky s rajskou omáčkou . . . . .	85
Pečené tofu s brokolicí . . . . .	86
Plněné cukety . . . . .	87
Šišky plněné baklažánem . . . . .	87
Rychlé tofu se špenátem . . . . .	88
Tofu na šťávě . . . . .	89
Tofu na čínský způsob . . . . .	90
Hrachové sabdži . . . . .	91
Cícer na španělský způsob . . . . .	92
Cuketové řezy . . . . .	92

<i>Mexický fazolový dort</i> . . . . .	94
<i>Špenátový dort</i> . . . . .	95
<i>Pečená rýže se zelím a tofu</i> . . . . .	96
<b>Saláty a nálevy</b> . . . . .	<b>97</b>
<i>Základní nálev</i> . . . . .	98
<i>Mátový nálev</i> . . . . .	98
<i>Ředkvičkový salát</i> . . . . .	99
<i>Špenátový salát</i> . . . . .	99
<i>Řecký salát</i> . . . . .	100
<i>Řecký salát s tofu</i> . . . . .	100
<i>Královský salát</i> . . . . .	101
<i>Dinův nejlepší salát</i> . . . . .	102
<i>Rajčatovo-okurkový salát</i> . . . . .	102
<i>Květákový salát</i> . . . . .	103
<i>Salát z fazolových klíčků</i> . . . . .	103
<i>První jarní salát</i> . . . . .	104
<i>Salát z červené řepy</i> . . . . .	104
<i>Zelný salát s mrkví</i> . . . . .	105
<i>Mrkvový salát s hrozkami</i> . . . . .	105
<i>Arabský fazolový salát</i> . . . . .	106
<i>Čočkový salát</i> . . . . .	106
<i>Cuketová rajta</i> . . . . .	107
<b>Sladké hříšky dezertů</b> . . . . .	<b>108</b>
<i>Letní sójový dort</i> . . . . .	108
<i>Mrkvová bábovka</i> . . . . .	109
<i>Celozrnný makový koláč</i> . . . . .	110
<i>Jednoduché koláčky</i> . . . . .	111
<i>Sezamové koláčky</i> . . . . .	111
<i>Mandlové kopky</i> . . . . .	112
<i>Maminčiny koláčky</i> . . . . .	112
<i>Sladká rýže</i> . . . . .	113
<i>Indický rýžový puding</i> . . . . .	114
<i>Vanilkový puding ze sóje</i> . . . . .	114
<i>Kakaový puding ze sóje</i> . . . . .	115
<i>Banánový puding ze sóje</i> . . . . .	115

<i>Jahodový puding ze sóje</i> .....	116
<i>Ananasový puding ze sóje</i> .....	116
<i>Tropický ovocný salát</i> .....	117
<i>Jednoduchý ovocný salát</i> .....	117
<i>Výletní směs</i> .....	118
<b><i>Kapitola o chlebu...</i></b> .....	<b>119</b>
<i>Celozrnný chléb</i> .....	119
<i>Essenský nekynutý chléb</i> .....	121
<i>Čapáti</i> .....	122
<i>Puri</i> .....	122
<i>Pagáčky s pažitkou</i> .....	123
<i>Kukuřičný dezertní chléb</i> .....	124
<b><i>A propos, pomazánky...</i></b> .....	<b>125</b>
<i>Ghí (pročištěné máslo)</i> .....	125
<i>Bylinkové máslo</i> .....	126
<i>Rajčatové máslo</i> .....	126
<i>Tofunéza (majonéza ze sóje)</i> .....	126
<i>Tofunéza s česnekem</i> .....	127
<i>Tofunéza s petrželí</i> .....	128
<i>Tofunéza s pažitkou</i> .....	128
<i>Homos (pomazánka z cíceru)</i> .....	128
<i>Sójová pomazánka</i> .....	129
<i>Sójový salám</i> .....	129
<b><i>Nápoje</i></b> .....	<b>131</b>
<i>Sójové mléko</i> .....	132
<i>Mandlové mléko</i> .....	132
<i>Fantastický čokoládový koktail</i> .....	133
<i>Mléko z ořechů kešú</i> .....	133
<i>Indický čaj</i> .....	134
<i>Voňavé mléko</i> .....	134
<i>Mátový čaj</i> .....	135
<i>Fenyklový čaj</i> .....	135
<i>Čaj z jahodových listů</i> .....	136
<i>Zelená šťáva</i> .....	136