

Obsah

Úvod	5
Proč jíst syrovou stravu?	8
Přirozený způsob života znamená být v souladu s kosmickými rytmy a živly	9
Několik zásad dobrého stravování	12
Základní suroviny	15
Obilné vločky	15
Planetární kuchyně Arthura Hermese	16
Celá zrna ke klíčení	17
Luštěniny	17
Zelenina	18
Plané byliny určené k jídlu a sběr bylin	19
Čerstvé a sušené ovoce	21
Ořechy	21
Semena	21
Panenské oleje a máslo	22
Sůl	22
Ke slazení	22
Mléko a domácí mléčné výrobky	23
Voda	27
Kuchyňské nádobí	28
I. Nápoje.....	32
Ovocné, zeleninové a bylinkové šťavy, kvašené nápoje.....	32
Chlorofylový nápoj z mladého ječmene	32
Bylinkové kvašené limonády	35
Bezová kvašená limonáda	35
Bylinkové voňavé vody.....	38
Rakytčíková šťáva	38
Rakytčíková limonáda	41
Syrová rakytčíková šťáva.....	41
Rakytčíkový bylinkový čaj	42
Zázvorový čaj s rakytčíkem.....	42
Ovocné „čaje“ teplé i vychlazené	42
Šípková šťáva	45
Šťáva z tropického ovoce.....	46
Rybízový džus, džusy z ostatních bobulovin a plodů.....	47
Rybízový džus.....	48
Jablečný mošt.....	49
II. Mléčné koktejly.....	50
Jahodový koktejl s chia semínky	51
Borůvkový koktejl.....	51
Malinový koktejl	51
Meruňkový koktejl s vločkami	52
Banánový koktejl s kešu oříšky a datlemi	52
Banánový koktejl s chia semínky	52
Jahodový koktejl ze syrovátky	52

III. Jogurtové nápoje - lassi.....	53
Banánové lassi s chia semínky a rozinkami.....	54
Banánové lassi s ovesnými vločkami.....	55
Jahodové lassi s mátou.....	55
Borůvkové lassi se skořicí.....	55
Malinové lassi s vločkami.....	56
Rybízové lassi se slunečnicovými semeny a vločkami.....	56
Meruňkové lassi.....	56
Ostružinové lassi s mandlemi.....	56
Lassi z blum a švestek.....	57
Příprava domácího jogurtu.....	57
Jogurt s ovocem a semínky.....	59
Jogurtová „lučina“.....	60
IV. Syrové kaše	61
Kaše zimní.....	64
Kaše s naklíčeným obilím.....	64
Kaše letní.....	64
Kaše s tvarohem a smetanou.....	65
Křemelina.....	66
V. Syrové polévky	67
Česnečka mě staré mamy ze slovenských kopanic.....	68
Cuketová polévka.....	70
Cuketová polévka bílá.....	70
Polévka z topinamburu.....	70
Špenátová polévka.....	70
Mrkvová polévka.....	71
Polévka z bílé nebo černé ředkve.....	71
Bílá polévka zelná.....	72
Polévka z tuřínu.....	72
Letní osvěžující polévka (3 porce).....	73
Polévka z růžičkové kapusty.....	73
Mangoldová polévka.....	73
Mangoldová (špenátová) polévka s rajčaty.....	74
Hrachová polévka.....	74
Čočková polévka.....	75
VI. Konzervace ovoce.....	75
Syrové marmelády.....	75
„Zavřeniny“.....	76
Sušené ovoce.....	78
Švestková povidla.....	79
Hrušková povidla.....	79

VII. Likéry, vína, octy	80
Třešňový likér	80
Likér z trnek.....	82
Rakytňikový likér.....	82
Domáci víno	83
Octy	84
Jablečný ocet	84
Kopr v octu	84
Šípkový ocet.....	85
VIII. Saláty	86
Pampeliškový salát	86
Salát z polníčku	86
Hlávkový salát s ředkvičkami a pórkem	87
Hlávkový salát s rajčaty	87
Šopský salát.....	88
Okurkový salát s mátou.....	88
Hlávkový plněný salát aneb „francouzské“ zahradní stolování	88
Hunův korejský salát	89
Strouhaná mrkev s jablky.....	90
Celer s ořechy	90
Jablka, mrkev, kousek červené řepy	91
Černá nebo bílá ředkev s rajčaty	91
Zeleninová pomazánka	91
IX. Nakličování semen.....	92
X. Kvašení - fermentace	94
Klasické kvašené zelí.....	94
Kvašená zelenina – pickles.....	96
Fermentovaný zázvor	98
Kvašená zelenina s luštěninami	98
Rostlinná másla	100
Slunečnicová pomazánka „majonéza“	100
Jogurtová omáčka	100
Bylinková sůl	101
XI. Polosyrová jídla.....	101
Polosyrová „rizota“	101
Rýže se sušenými rajčaty a nakličným mungem (2 porce)	102
Pohanka.....	102
Pohanka se zelím.....	103
Rýže se špenátem	103
Jáhly s čerstvými rajčaty	104
Těstoviny	104
Rajčatová omáčka.....	105
Těstoviny s pestem a rajčaty.....	105

Bazalkové pesto	105
„Polosyrové“ polévky.....	106
Boršč	106
Krkonošské kyselo	106
Placky a palačinky.....	107
Francouzské galletes	108
Fermentované palačinky dosy.....	109
Turecké placky.....	110
Žitný kváskový chléb	112
Jak pečeme kulatý bochník v peci.....	115
Co na svačinu a na cesty	116
Mamaliga.....	117
Sladkost z kakaových bobů.....	119

Použitá literatura

Sandor Ellix Katz. Síla přírodní fermentace. Grada 2015

Rudolf Hauschka. Člověk a výživa. Fabula 2000

Wolf - Dieter Storl. Zahrada jako mikrokosmos. Eminent 2003

Jan Kozák. Kořeny indoevropské duchovní tradice. Bibliotheca gnostica 2001