

Obsah

Úvodem	5
Zásady správné výživy v USA a v Kanadě	6
Strava jako lék	9
Ovesné vločky, kroupy, jáhly	10
Znečištění potravin cizorodými látkami	12
Odborné stanovisko k výrobkům s vysokým nebo vyšším obsahem vlákniny	14
Nedávejte dětem bílé pečivo	15
Zavářky a vločky	17
Jáhly (obilky prosné)	19
Jáhly: zrní prosa obecného	23
Zpracování	23
Výživnosti	24
Jáhly našich předků	24
Prosná mouka	25
Jáhly v naší kuchyni	25
Praktické rady k úpravě jáhel	25
Energetická a biologická hodnota	27
Pokrmý z jáhelné kaše a úpravy jáhel	30
Jáhlová kaše	30
Horácká jáhlová kaše	31
Sladká kaše z jáhel 1-2	31-32
Slaná kaše se sýrem	32
Jahelník 1-4	32-33
Jahelník na jiný způsob	33
Sladký jahelník 1-3	34
Jáhlová kaše se škvarky	35
Jahelník s cibulkou a škvarky	35
Jáhlová kaše s cibulkou	35

Jahelník s třešněmi	36
Jahelník s borůvkami	36
Jáhlová kaše se skořicí	37
Jáhlový moučník	37
Jáhlový závin	37
Jáhlový nákyp	38
Nákyp z jáhel	38
Flummary z jáhel	38
Jáhly s rýží a švestkami	38
Jáhlové chrupky	38
Tak zvaný hubník	39
Jáhly s hořčicí	39
Polévka z jáhel 1-2	39
Jáhlovec s uzeným masem	40
Jáhlové škrubáčky 1-2	40
Karbanátky z jáhel	40
Jáhlové knedlíky	40
Prosné knedlíky	41
Nákyp ze zbylé kaše	41
Smaženky z jáhel	41
Jáhly jako náhrada vejce	41
Pokrmý z jáhel (rozpočty pro 4 osoby)	42
Jáhlová polévka 1-6	42
Slané pokrmy z jáhel	42
Opotance	43
Jáhlové knedlíky k zelenině 1-4	43
Jáhelná slaná kaše	43
Jáhly s cibulkou	44
Jáhelník se slaninou	44
Jáhlová polenta	44
Jáhlové noky	44
Pečené jáhly	44
Jáhly s houbami	44
Rizoto z jáhel	45
Zapečené jáhly	45
Jáhly s krví	45
Dušené jáhly s játry	45
Omáčky k jáhlím	45
Použití zbylé jáhlové kaše	45
Sladké pokrmy z jáhel	45
Jáhelná kaše s kyselým mlékem	46
Jáhelná kaše 1-3	46
Jáhelné škrubáčky 1-2	46

Sladké jáhlové knedlíky 1–2	46–47
Jahelník se švestkami 1–2	47
Jáhlový pudíng	47
Jáhlová bábovka	47
Jáhlový nákyp se švestkami	48
Další úpravy jáhel	48–49
Kroupy a krupky	51
Výživnost krup	55
Kroupy v naší kuchyni	57
Praktické rady k úpravě krup	57
Pražení krup a krupek	58
Pokrmý z krup a kroup	
Krupková polévka	58
Polévka z pražených krup 1–2	58
Polévka z tlučených krup	59
Skleněná polévka	59
Bramborová krupková polévka s drobením	59
Bramborová krupková polévka s kudlásky	59
Rumfordská polévka	59
Hrstková polévka	60
Polévka rosolník	60
Krupková polévka se sušenou zeleninou	60
Krupková polévka zeleninová 1–2	60
Kapustnica – zelná polévka	60
Krupková polévka s kapustou	61
Polévka z květákových listů a krup	61
Polévka z celerové natě s kroupami	61
Polévka kroupová celerová	61
Polévka krupková petrželová	61
Polévka krupková s rajskými jablíčky	61
Polévka z brukvových listů s kroupami	62
Uzená polévka s kroupami	62
Hovězí polévka s kroupami	62
Krupková masová polévka	62
Slezinová polévka s kroupami	62
Jaternicová polévka	62
Krupový bujón	63
Polévka selská s kroupami	63
Polévka kroupová dietní	63
Kroupovitě zavářky a vložky do polévky	63
Slané pokrmý z krup (bez masa)	
Krupková kaše s podmásím (mlékem)	64

Krupky s vínem	64
Škubánky s kroupovou krupicí	64
Bramborové noky s kroupami 1–2	64–65
Bramborové šišky s kroupami	65
Bramborové knedlíky s kroupami	65
Bramborové houskové knedlíky s krupkami	65
Kroupy s lusky	65
Krupoto s rajskými jablíčky	66
Krupový svítek k zelenině 1–2	66
Ječné krupky s kyselým mlékem	66
Krupná baba 1–2	66
Nastavovaná kaše	67
Dušené krupky jako rýže	67
Prastokrky	67
Krupná grečná kaše	67
Černý kuba	67
Kroupy s houbami	67
Houbový krupník 1–2	67–68
Vařený hrách s krupkami	68
Zapečené zelí s krupkami	68
Holoubci – zelníky s krupkami	68
Plněná rajská jablíčka krupkovým mozečkem	68
Krupový nákyp 1–2	69
Fazole s kroupami	69
Kroupové pokrmý s masem	
Krupoto s kapustou	69
Krupoto s uzeným masem 1–4	69–70
Kroupy s hrachem a uzeným masem	70
Bílé fazole s kroupami	70
Kroupy s brukví	70
Plněná kapusta s krupkami	70
Plněná zelená paprika krupkami	71
Plněná jablíčka krupkami	71
Nadívané bramborové knedlíky	71
Nadívaný bramborový závin	71
Krupový trhanec s masem	72
Krupkové karbanátky 1–2	72
Kroupy s rybou	72
Krupový prejt	73
Jádrové krupoto	73
Krupoto s telecím masem	73
Masové závitky s kroupami	73
Nadívané telecí hrudí kroupami	73
Nadívaný bůček krupkami	74

Kroupové moučníky	
Kroupová sladká kaše 1–2	74
Kroupy s jablky	74
Kroupy s ovocem	74
Bramborová bublanina s krupkami	75
Kroupové omelety	75
Kroupový smaženec	75
Svítek z krup 1–2	75–76
Kroupový nákyp	76
Tvarohový kroupový nákyp	76
Koláč z krup	76
Kroupový koláč	76
Kroupové koláčky	77
Kroupové řezy	77
Kroupové sušenky	77
Důlkové koláčky z krup	77
Kroupové opečenky pro děti	78
Krupková smetánka	78
Krupková limonáda	78
Krupková všehochoť	78
Kroupy s krví	79
Rýžový nebo kroupový odvar	80
Kukuřice	
Polévka zeleninová s kukuřično-bramborovými noky	81
Kukuřičná polévka s noky	83
Kukuřičný salát	84
Kukuřičné sýrové halušky	84
Dušená kukuřice	84
Polenta kukuřičná	84
Kukuřičná kaše „mamaliga“ (polenta)	85
Kukuřičná kaše sedmihradská	85
Placky kukuřičné	86
Kukuřičná kaše zapečená s brynzou nebo sýrem	86
Kukuřičný nepečený závin	86
Kukuřičný koláč s ovocem	87
Jemný kukuřičný koláč s čokoládou	87
Kukuřičné vdolky	87
Kukuřično-bramborová kaše	88
Zeleninový salát s kukuřicí	88
Ovesné vločky	
Oves	89
Využití ovesných vloček	92

Jak přišly ovesné vločky ke cti	96
Kam možno přidat ovesné vločky?	98
Ovesné vločky posilují naše zdraví!	99
Recept na krásku	101
Ovesné vločky: jsou výrobkem z ovesa	101
Výživnost ovesných vloček	102
Použití v naší kuchyni	102
Praktické rady k úpravě ovesných vloček	102
Pokrmý z ovesných vloček	
Vodová polévka z ovesných vloček	103
Blesková polévka 1–2	104
Vločková polévka	104
Polévka bramborová	104
Ovesná polévka pro diabetiky 1–2	104–105
Mléčná polévka s ovesnými vločkami (pro 4 osoby)	105
Mléčná polévka s vločkami pro děti 1–2	105
Pražená ovesná polévka	105
Polévka z mletých ovesných vloček	105
Polévka z ovesných vloček a brambor	106
Polévka z ovesných vloček a hrášku	106
Polévka květáková s ovesnými vločkami	106
Polévka z ovesných vloček a květákových listů	106
Polévka z ovesných vloček a brukvových listů	106
Polévka z rajske pasty a ovesných vloček	106
Polévka z rajčat s ovesnými vločkami	107
Rajská polévka se zeleninou a ovesnými vločkami	107
Polévka z čerstvých rajských jableček s vločkami	107
Polévka z ovesných vloček a celerové natě	107
Polévka pažitková s vločkami	107
Polévka ze sušené zeleniny a ovesných vloček	108
Zeleninová polévka s ovesnými vločkami 1–2	108
Pórová polévka s ovesnými vločkami	108
Hrstková polévka s ovesnými vločkami	108
Jemná polévka z vloček	109
Zavářky a vločky do polévky	
Svítek z ovesných vloček 1–2	109
Svítek z ovesných vloček (do polévky pro 4 osoby)	109
Svítek do polévky z jemných ovesných vloček	110
Nočky z ovesných vloček	110
Knedlíčky z ovesných vloček	110
Slané pokrmy z ovesných vloček (bez masa)	
Ovesný mozeček 1–9	110–112
Dušená ovesná rýže	112

Ovesné karbanátky 1–11	112–115
Karbanátky z ovesných vloček pro 2 osoby	115
Karbanátky z hovězího masa, nastavené ovesnými vločkami	116
Karbanátky z ovesných vloček s kapustou	116
Kapustové karbanátky	116
Ovesné lívance 1–5	117–118
Lívanečky z ovesných vloček 1–3	118–119
Lívanečky (pro 3 osoby)	119
Lívanečky z ovesných vloček (pro 2 osoby)	119
Omeletky nebo lívance z ovesných vloček	120
Kapusta s ovesnými vločkami	120
Špenát s ovesnými vločkami	120
Ovesné vločky s kvěťákem	120
Zapečený kvěťák s ovesnými vločkami	120
Zapečená zelenina s ovesnými vločkami	121
Zapekané vločky se zeleninou	121
Zeleninový nákyp s ovesnými vločkami	121
Kvěťákový nákyp (pro 5 osob)	121
Smažená zelenina obalovaná vločkami	122
Nádívka z ovesných vloček k plnění zeleniny	122
Nádívka z vloček k plnění zeleniny	122
Zeleninový pudink s ovesnými vločkami (pro diabetiky)	122
Opečenky z ovesných vloček 1–2	123
Vločky se zeleninou	123
Šišky z ovesných vloček	123
Svítek z ovesných vloček	123
Omeleta z ovesných vloček 1–2	124
Palacinky s ovesnými vločkami	124
Ovesné řízky k zelenině	124
Řízky z ovesných vloček	125
Ovesné smažence	125
Smažence	125
Vločkové smaženky (pro 4 osoby)	126
Smažené ovesné kulíčky	126
Ovesné slané sušenky	126
Ovesné slané čtverečky	126
Bramborové knedlíky s vločkami 1–2	126
Knedlíčky z vloček 1–2	127
Ovesné kmínové tyčky	127
Sýrové ovesné tyčky	127
Sýrové ovesné čtverečky	128
Vločkové placičky	128
Slané ovesné tyčky	128
Slané žemličky k pomazánkám	128

Kynuté ovesné žemle	128
Bochánky z ovesných vloček	129
Ovesné noky	129
Ovesné houstičky	129
Ovesné pokrmy s masem	
Opečenky z ovesných vloček 1–2	129–130
Zapečené vločky	130
Haše s ovesnými vločkami	130
Plněná rajská jablíčka (zelené papriky)	130
Krokety z masa a ovesných vloček 1–2	131
Krokety	131
Krev s ovesnými vločkami	131
Masové závitky s ovesnými vločkami	132
Sekaná pečeně s ovesnými vločkami 1–6	132–133
Nadívané telecí hrudí ovesnými vločkami	133
Nadívaný vepřový bůček ovesnými vločkami	133
Masový pudink s ovesnými vločkami 1–2	134
Rizoto z ovesných vloček	134
Sladké ovesné pokrmy	
Kalciové mléko (pro kojence)	134
Co z ovesných vloček (především pro děti)	
Pro kojence odvar z vloček	135
Kaše z ovesných vloček pro batolátka	136
Odvar z ovesných vloček	136
Ovesná kaše (pro děti) 1–13	136–139
Ovesné sladké lívance 1–7	139–140
Ovesný trhanec 1–2	141
Kynutý koláč z ovesných vloček	141
Trhanec z ovesných vloček (pro 4 osoby)	142
Trhanec z ovesných vloček k dušené kapustě	142
Koláč z ovesných vloček 1–2	142
Ovesný koláč 1–6	142–144
Koláč z ovesných vloček 9	144
Ovesné koláčky 1–4	144–145
Krémový koláč z ovesných vloček	145
Koláčky z ovesných vloček	145
Náplň na upečený koláč	146
Vdolky z ovesných vloček	146
Koláč se švestkami	146
Griliáš z ovesných vloček	146
Třená pěna s griliášem	147
Kynuté knedlíky s griliášem	147

Nudle sypané grilášem	147
Pražené ovesné vločky s kompotem	147
Svítek z ovesných vloček	147
Sladký ovesný svítek	147
Bublanina z ovesných vloček	148
Nákyp z ovesných vloček 1-6	148-149
Nákyp z ovesné kaše	149
Závin z ovesných vloček	149
Tyčky z ovesných vloček	149
Slané tyčinky z vloček	150
Slané tyčinky	150
Sýrové čtverečky z vloček	150
Křehké tyčinky	150
Nádivka z ovesných vloček do moučníků 1-3	151
Řezy z ovesných vloček 1-3	151-152
Biskupský chlebiček	152
Chlebiček z ovesných vloček 1-4	152-153
Koblížky z ovesných vloček (pro diabetiky)	153
Vdolečky z ovesných vloček	153
Dukátové vdolečky z vloček (pro 4 osoby)	154
Dort z ovesných vloček 1-4	154-155
Oplatkový dort	155
Oříškové dortíčky z ovesných vloček	155
Puding z ovesných vloček 1-8	156-157
Ovesné rohlíčky 1-5	157-158
Anglické sušenky	158
Oříškové sušenky z vloček	159
Ovesné sušenky 1-6	159-160
Suchárky z ovesných vloček	160
Ovesné čtverečky	161
Karolinky 1-2	161
Vločkové koláčky	161
Důlkové koláčky	162
Rozinkové koláčky	162
Kuličky z ovesných vloček	162
Ovesné kuličky (syrové)	162
Ovesné bonbóny (syrové)	162
Bochánky z ovesných vloček 1-2	163
Věnečky z ovesných vloček 1-3	163-164
Kakaové kroužky	164
Ovesné hubinky 1-2	164
Makaronky z ovesných vloček 1-3	165
Ovesné makronky	165
Zázvorky z ovesných vloček	166

Meruňkové zákusky	166
Medvědí tlapy 1-2	166
Lodičky z ovesných vloček	166
Košíčky z ovesných vloček	167
Pochoutka z ovesných vloček	167
Medové pečivo z ovesných vloček	167
Co uděláme dětem z vloček a ořechů?	168
Drobné cukroví z ovesných vloček	168
Oplatkové čtverečky	168
Oříškové pusinky	168
Pusinky z ovesných vloček	169
Vločkové hrudky	169
Falešné mandlové brambůrky	169
Plněné oplatky	169
Desert z ovesných vloček	170
Jiný moučník	170
Perníčky	170
Ovesný nápoj pro vaše zdraví	170
Pohanka	171
Pohanka i tatarka	174
Pohanka i jako lék	181
Recepty pro kuchyňské využití pohanky	
Pohanková kaše dětská	182
Pohanková kaše	182
Pohanková kaše sladká	182
Pohanková kaše slaná	182
Pohanková kaše pro sekáče	183
Lívance z pohankové mouky	183
Polévka z pohankové krupice	183
Slepice v pohance	183
Osvěžující salát z pohanky	184
Slunečnice	185
Slunečnice – její pěstování a využití	187
Sója	189
999 jídel ze sóji	193
Sója jako lék	194
Dáří se i u nás?	194
Sója jako titul	195
Sója – plodina budoucnosti	195
„Mléko“ z polí	197

Sója – luštěnina (boby), sójová mouka (hrubá a sladká)	198
Vlastnosti sójové mouky	199
Poměr sójové mouky s pšeničnou	199
Housky ze sójové mouky	200
Příprava sójové majonézy	200
Příprava sójových bobů	200
Použití	200
Sójové mléko	200
Sójová pomazánka	200
Pomazánka jenom z bobů	200
Další použití vařených bobů	201
Saláty	201
Zapečené boby	201
Sekaná	201
Nádivka	202
Omelety	202
Shrnutí o sóji	202
 Informace o některých zahraničních výrobcích	
Mame-Miso (sójová omáčka)	203
Pravé tamari (sójová omáčka)	203
Konamiso (prášková sójová pasta)	203
Seitan (sójová bílkovina)	204
Několik v zahraničí užívaných receptů	204
Červená sója jako hlavní jídlo	204
Kaše	204
Přírodní chléb	204
Puding z červené sóji	205
Koláč	205
 Doplňek: sójové mléko, sójový tvaroh	
a sýr + další recepty	207
Sójového mléko	208
Sójový tvaroh a sójový sýr	208
Sójová drtina	209
Pomazánka ze sójové drtiny	209
Kaše ze sójové drtiny	209
Sójová pomazánka	209
Základní sójová majonéza ze sójové moučky	209
 Potřebná vláknina – Sinecal	
Jaké je jeho použití?	211
Co obsahuje Sinecal?	212
Tvarohová pomazánka pro 4 osoby	213
Lívanečky	213