

OBSAH

JÓGA A STRAVA

Strava a energie	8
Jogínská strava	10
Extrémy ve stravování	12
Vegetariánství	14
Biopotraviny	16

PŘEHLED VEGETARIÁNSKÝCH SUROVIN

Ovoce a zelenina	19
Obiloviny	62
Luštěniny	72
Mléčné výrobky	78
Těstoviny	90
Ořechy	91
Semena	94
Bylinky	96
Koření	102
Mořské řasy	106
Houby	108
Octy	110
Oleje	111
Sůl	114
Sladidla	115

ZDRAVOTNÍ ÚČINKY POTRAVIN

Ovoce a zelenina	118
Ostatní potraviny	128
Koření	134

NÁPOJE

Bylinné čaje	137
Ovocné a zeleninové šťávy	159

RECEPTY

Pomazánky	164
Polévky	170
Hlavní jídla	184
Dezerty	210
Saláty	224

RECEPTY

POMAZÁNKY

Pomazánka z fazolí, řeřichy a bylinek	165
Pomazánka hummus	165
Sójová pomazánka s droždím	165
Sójová pomazánka s tvarohem	166
Sójová pomazánka s letní zeleninou	166
Pomazánka z tofu	166
Paštika z hub a potočnice	166
Ořechová paštika	167
Dhal – indická paštika	167
Lilková pomazánka	168
Mrkvový tvaroh	168
Tvarohová pomazánka s ředkví	168
Křenová pomazánka s mrkví a celerem	168
Bylinkové máslo s mateřídouškou	169
Plísňový sýr s bylinkami	169
Sýrové koule s pažitkou	169

POLÉVKY

Polévka z loupaného hrášku s podmáslem	171
Hrachovo-kroupová polévka	171
Fazolová polévka	171
Fazolovo-tykvová polévka	172
Čočková polévka s houbami	172
Sedlácká polévka se slunečnicovými semínky	173
Kořeněná cizrno-rajčatová polévka	173
Polévka s cizrnou, česnekem a špenátem	173
Sójová polévka s droždím a kopřivou	174
Sójové nočky do polévek	174
Rajská polévka se sójou	174
Krémová sójová polévka	175
Houbová polévka	175
Bylinková polévka s houbami	176
Nudlový vývar	176
Ořechové knedlíčky v zeleninovém vývaru	176
Vývar s kvěťákem	177
Pastináková polévka se sýrem a kmínem	177
Polévka z řapíkatého celeru s rajčaty	177
Rajčatová polévka s mandlemi	178
Lehká tykvová polévka	178
Špenátovo-brokolicevá polévka	178
Francouzská cibulová polévka	179
Zeleninový vývar s jarní cibulkou	179
Polévka na čínský způsob	179
Kukuřičná polévka s čerstvou majoránkou	180
Zeleninová polévka s kukuřično-bramborovými noky	180
Krémová polévka s cuketami	180
Chřestová polévka	181
Polévka z kopřiv	181

Saská šípková polévka	182
Mrkvová polévka s koriandrem	182
Kroupová polévka s mrkví	182
Jáhlová polévka s mrkví	183
Jáhlová polévka s houbami	183
Pórková polévka s ovesnými vločkami	183

Polévka z loupáného hrášku s podmáslem (4 porce)

10 ml slunečnicového oleje, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 2 plátky celeru, 125 g žlutého loupáného hrachu, 600 ml zeleninového vývaru, 30 ml rajčatového protlaku, čerstvý kopr, 150 ml podmásli, sůl, černý pepř mletý

Na rozehřátém oleji osmažíme nakrájenou cibuli, až zesklovatí, přidáme utřený česnek a na kostičky nakrájený celer a 3 až 4 minuty podusíme. Přidáme loupáný hrášek a dusíme další 2 minuty. Zalijeme zeleninovým vývarem, vmícháme rajčatový protlak a 1 polévkovou lžící posekaného kopru. Vaříme, až je hrášek téměř měkký. Vychladíme, vmícháme podmásli a rozmixujeme. Dobře okořeníme. Před podáváním polévku mírně přihřejeme.

Hrachovo-kroupová polévka (4 porce)

80 g krup, 50 g žlutého hrachu, 1 litr zeleninového vývaru, 1 menší očištěný celer, 1 nakrájená cibule, 1 nakrájený pórek, sůl, pepř

Uvaříme kroupy. Hrách se zeleninou uvaříme v zeleninovém vývaru doměkka, rozmixujeme a přidáme uvažené kroupy. Polévku okořeníme dle chuti.

Fazolová polévka (4 porce)

75 g fazolí, 1 čajová lžička olivového oleje, 1 cibule, 250 g mrkve, 1 zelená paprika, muškátový oříšek mletý, 1 čajová lžička drcených semen fenyklu, 2 plátky celeru, 50 ml mléka, sůl, pepř mletý

HLAVNÍ JÍDLA

Zapékané boby	186
Sójové placičky	186
Sójová kaše se špenátem	186
Květák jako mozeček se sójou	186
Zeleninový nákyp se sójou	187
Zapečené sójové boby s houbami	187
Karbanátky ze sójových bobů	187
Čočkové karbanátky s mátou	188
Plněné kapustové listy	188
Růžičková kapusta s kaštany	188
Růžičková kapusta po čínsku	189
Zeleninové karbanátky	189
Zeleninová nádivka	189
Zeleninové rizoto	190
Zeleninový pilaf	190
Zelenina s ovčím sýrem	190
Zeleninová směs s artyčoky	191
Zeleninová směs s rozmarýnem	191
Zelenina s ořechy kešu	191
Palačinky se zeleninou	192
Paprikové lusky plněné sýrem	192
Zelné závitky s houbami	192
Gratinovaná brokolice a květák	193
Květáková zapékaná směs s mandlemi	193
Zapečený květák se sýrem	193
Kořeněné brambory s kvěťákem	194
Sýrový trhanec	194
Brambory se sýrem a pórkem	195
Bramborové kuličky	195
Kořeněná cizrna s dušeným lilkem	195
Zapékané baklažány	196

Rajská jablíčka s houbami	196
Plněné cukety	197
Chřest se sýrovým pestem	197
Guláš z fazolí a těstovin	197
Fazole adzuki ve sladkokyselé omáčce	198
Mrkvové placičky s naklíčeným obilím	198
Kukuřičné knedlíčky	198
Kukuřičné lívance	199
Kukuřičné lívanečky	199
Jáhly s letní zeleninou	199
Jáhly s pórkem	200
Jáhlová omeleta	200
Rýžové knedlíčky se sýrem	200
Pikantní rýžová pánev	201
Rýžový pilaf s bylinkami	201
Banány s rýží	201
Ječné placky	202
Ječné lívance se zeleninou	202
Pikantní pšeničný nákyp	202
Zelenina s pšenicí	203
Pohanka s fazolovými klíčky	203
Masové kuličky bez masa se špagetovou omáčkou	203
Ravioly plněné ořechovou nádivkou	204
Těstoviny na neapolský způsob	205
Makarony s cizrnou a rajčaty	205
Carbonara se sušenými rajčaty a parmazánem	205
Těstoviny s rajčaty	206
Pappardelle s provensálskou omáčkou	206
Tvarohové placky	206
Tvarohové knedlíky s ovesnými vločkami	207
Cibulové košíčky s kozím sýrem	207
Koláč s pórkem a sýrem	207
Bochník z brambor a ořechů	208
Ořechová směs	208
Špenátový puding	208

DEZERTY

Ovesné palačinky	211
Ovesné placičky	211
Závin z ovesných vloček	211
Dort z ovesných vloček	212
Puding z ovesných vloček	212
Buchtíčky	213
Ovoce v těstíčku	213
Ovocný salát s omáčkou z tahini	213
Tvaroh s bezinkami	214
Jogurtový krém s ostružinami	214
Ovocné rizoto	214
Malinový dezert s lískovými oříšky	215
Jablkové flameri z kukuřičné krupice	215
Tvarohový koláč s čerstvými hruškami	215
Hrušky s medem a ořechy	216
Palačinky z celozrnné mouky	216
Palačinky z pohankové mouky	217
Tvarohová náplň do palačinek	217
Koláč z palačinkového těsta s hruškami a slívami	217
Rybízový koláč se sněhovou čepicí	217
Mrkvový moučník	218
Kefírový moučník	218
Jablkový závin z tvarohového těsta	218
Jablkový dort	219
Bublanina s lněným semínkem	219
Makovec	220
Šneci s mákem	220
Jáhlové koláčky s kokosem	221
Rýžové placičky	221

Pizza s kokosovou smetanou	222
Pohankovo-špaldové spirálky s jablečným pyré a oříšky	222
Skládané müsli	222
Zázvorový chléb	223

Ovesné palačinky

250 g ovesné mouky, 2 vejce, 1/8 litru mléka, 1 lžička medu, špetka soli, olej na smažení

Všechny suroviny kromě bílků smícháme a necháme 20 minut odpočinout. Pak zlehka přimícháme sníh z bílků. Palačinky smažíme na pánvi lehce potřené tukem.

Ovesné placičky

50 g celozrnné mouky, 80 g ovesných vloček, 50 g hladké mouky, 50 g rozinek, 1 vejce, 50 g přírodního cukru, 50 g másla, sójové mléko (dle potřeby), 1/2 čajové lžičky kypřicího prášku (bez fosfátů), 1/3 čajové lžičky mletého kardamomu

Máslo důkladně rozmícháme s cukrem, vejcem a špetkou soli. Přidáme ovesné vločky, prosátou mouku s kypřicím práškem a mletým kořením, spařené rozinky a vypracujeme řidší vláčné těsto (dle potřeby přidáváme mléko), které necháme 1 hodinu odpočinout (odležením se tekutina do těsta vsákne). Z těsta vytvarujeme placičky, které pečeme na vymazaném plechu při 180 °C, dokud povrch nezačne zlátnout, poté teplotu snížíme na 150 °C a krátce dopečeme dozlatova.

Závin z ovesných vloček

140 g ovesných vloček, 80 g mouky, 40 g másla (palmového tuku), 60 g přírodního cukru, 1 vejce, 4 až 6 lžic mléka, prášek do pečiva (bez fosfátů), špetka soli

SALÁTY

Zelené fazole s jogurtem	225
Salát z fazolí a pomerančů s čerstvými bylinkami	225
Kapucínový salát	225
Cizrnový salát se žampiony a jogurtem	226
Pestrý ovesný salát	226
Zeleninový salát z naklíčené špaldy s medovým nálevem	227
Salát z červené řepy s avokádovou zálivkou	227
Těstovinový salát	227
Barevný těstovinový salát s balkánským sýrem	228
Salát s mangem, kiwi a sýrem	228
Salát ze sójových klíčků	229
Klasický zelený salát	229
Salát z vařeného hrachu	229
Salát s lilkem, citronem a kapary	230
Zelí s tvarohovou náplní a ořechy pekan	230
Sladkokyselý artyčokový salát	231
Salát s fenyklem, pomeranči a roketou	231
Jarní salát z naklíčené dvouzrnky	232
Podzimní salát	232
Zimní salát	232
Pestrý salát s naklíčenými semínky	233
Salát s hruškami a ořechy	233
Klasický řecký salát	234
Kuskusový salát	234
Zelený salát s francouzskou zálivkou	234
Míchaný salát z listové zeleniny	235
Florentský salát	235
Pestrobarevný salát	236
Krémový celerový salát	236
Míchaný ovocný salát s bulgurem	236