

OBSAH :

1. Jednotný princip	11
2. Jednotný princip a jeho základní sloupy	13
3. Jednotný princip a podrobnější klasifikace jin a jang	15
4. Jednotný princip a moderní věda	17
5. Jednotný princip a energie potravin	19
6. Jednotný princip a energie v lidském těle	25
7. Několik zamyšlení na dané téma	29
8. Jednotný princip a makrobiotika — naděje dnešního lidstva	35
9. Standardní makrobiotický talíř	39
10. Jdeme hlouběji	43
11. Pokus o naše shrnutí a naši interpretaci (+ důležitý závěr)	47
12. Podle čeho určovat jin a jang charakteristiky pokrmů	59
13. Jin a jang logika vesmíru	61
14. Četli jsme Ohsawu — a nejen Ohsawu	63
15. Kde se současná věda a zdravotnictví začaly zabývat zdravím	67
16. To nejdůležitější nakonec	69

OBSAH

ÚVODEM	83
KAPITOLA 1	85
Prosíme o vaši pozornost	85
Věříte na zázraky?	85
Vyznání	87
KAPITOLA 2	91
Jak připravovat a vařit makrobiotiku	91
Co je makrobiotické vaření	91
Potrava	92
Výběr potravin	93
Vzájemné poměry	99
Technologie zpracování	99
Několik důležitých poznámek	99
Způsob konzumace, podávání	100
Obecná doporučení	101
KAPITOLA 3	103
Mistrovská dílna	103
Učíme se základům	103
Nehlazená rýže, vařená v tlakovém hrnci	104
Čočková polévka	106
KAPITOLA 4	115
Vaření obilovin	115
Rýže vařená v normálním hrnci	115
Rýže vařená do měkka	116
Rýžový krém	117
Rýže se sójovou pastou miso	117
Grilovaná rýže	118
Rýže připravená v troubě	118
Rýže a další obilovina	118
Rýže se sušenými jedlými kaštaný	119
Rýže s ústřicemi	119
Ohřívání rýže	119
Rýžová koule s řasami Nori (nebo bez nich)	120
Rýžová koule grilovaná	121
Rýže s houbami a jedlými kaštaný	121
Rýže s řeřichou	121
Čajová rýže	121
Rýžová rolka	122
Tříbarevná rýžová koule	123
Osmažená rýže	123
Rýžová omeleta	124
Francouzská rýže	124
Zapečená rýže	124
Brazílská rýže	125
Rýžové koláčky	125
Letní rýže	125
Zimní rýže	125
Čínská rýže	125
Rozpékaná rýže	126
Rýže s houbami	126
Exotická rýže	126
Rýžovo-jablečné smaženky	127
Rýžové krokety	127
Poridž se sójovým sýrem	127
Opražená rýže s fazolemi	128
Osmažené rýžové trojúhelníky	128

Rýžový pokrm z ohřáté rýže	128
Rýžový chléb	129
Tlučená rýže	129
Tlučená rýže se sezamem	130
Tlučená rýže s řasami Nori	130
Tlučená rýže s vlaškými ořechy	130
Tlučená rýže s burskou pomazánkou	130
Tlučená rýže s rybou	131
Tlučená rýže s fazolemi	131
Jáhly	131
Pohanka	132
Pšenice	132
Sekaná pšenice	133
Sekaná pšenice vařená jako příloha	134
Sekaná pšenice jako salát	134
Ječmen (kroupy)	135
Loupaný oves	135
Ovesná kaše	136
Žito	136
Žitná mísa	136
Kukuřice	136
Obilné mléko	137
Obilný krém	137
Těstoviny	139
Příprava těstovin	139
Celozrnná těstoviny s bujónem	139
KAPITOLA 5	143
Významné partnerství: Obilí a luštěniny	143
Rýže s fazolemi azuki nebo jinými fazolemi	143
Jáhly s čočkou a zeleninou	144
Rýže s grilovanou sójou	144
Rýže se žlutou sójou, řasou Kombu a zeleninou	145
KAPITOLA 6	147
Obilí a zelenina	147
Rýže s cibulí a černým kořenem	147
Rýžový krém se zeleninou	148
Rýže osmažená s cibulí a mrkví	148
Rýže s mrkví a hráškem	149
Rýžové jídlo z ohřáté rýže	149
Rýže s bylinkami	149
Rýže po čínsku	149
Exotická rýže	150
Rozpěkaná rýže	150
Obilné krokety se zeleninou	150
Jáhly s cibulí a dýní	151
Jáhly s květákem	151
Pohankový krém s cibulí	152
Pohanka s kapustou	152
Pohanka se zelenou česnekovou natí	153
Pohankové závitky	153
KAPITOLA 7	155
Luštěniny	155
Základní příprava luštěnin	157
Čočka	159
Čočkový salát	161
Čočka s krémem	161
Fazole azuki	161
Sójové boby	162
Příprava nefermentovaných bobů	162

Pestrý sójový pokrm	163
Sójový sýr tofu	165
Sójový sýr tofu ze sójové mouky	166
Tofu ze sójové mouky — příprava v obyčejném hrnci	167
Tofu ze sójové mouky — příprava v tlakovém hrnci	167
Polévka	168
Tofu zapečené v troubě	168
Grilované tofu	168
Fermentovaný sójový sýr natto	168
Fermentovaný sójový sýr tempeh	171
KAPITOLA 8	173
Zelenina	173
Dušení zeleniny	174
Zelenina vařená s malým množstvím vody	175
Vaření zeleniny v páře	176
Vaření zeleniny ve vodě	176
Zelenina vařená v páře pod tlakem	177
Pečená zelenina	177
Smažená zelenina	178
Příprava zeleniny „mírovým způsobem“	179
Blanširovaný zeleninový salát	181
Zálivky, krémy a omáčky na zeleninové saláty	182
Zálivka z kvašených zelenin	182
Krém ze švestiček umeboši	182
Krém z umebošky a sýra tofu	183
Majonéza ze sójového sýra tofu	183
Omáčka ze sezamských (lněných) semínek	183
Omáčka z oříšků	183
Saláty připravované pod tlakem	183
Zelenina připravovaná s omáčkou	184
Redkve s omáčkou	184
Dlouho dušená zelenina	185
Sušený daikon s řasou Kombu	185
Kapustové závitky	186
Dušené zelné závitky se sójovým sýrem tempeh nebo tofu	187
Dušený kořen lopuchu s mrkví	187
Dýně Hokkaido jako dušená zelenina	188
Dýně Hokkaido s celerem a cibulí	188
Dýně Hokkaido vařená s rýží	188
Vařená rýže Hokkaido	188
Dýně Hokkaido vařená s misem	188
Dýně Hokkaido s fazolemi azuki a řasou Kombu	189
Pečená dýně Hokkaido	189
„Pět dobrůtek“ s pyré z dýně Hokkaido	189
Dýně Hokkaido pečená v troubě	189
Zeleninová huspenina (sulc)	190
Salát z agar-agaru	190
Zeleniny kvašené pod tlakem (pickles)	191
Redkve kvašené pod tlakem	191
Pickles se sójovou omáčkou	192
Pickles v rýžových otrubách	192
Redkvičky (ředkve) v sójové omáčce	193
Cibule v sójové pastě miso	193
Okurky v soli	193
Slané kvašené švestičky umeboši	194
KAPITOLA 9	197
Polévky	197
Letní polévky	197
Zimní polévky	198
Jak používat sójovou pastu miso	198

Zeleninová miso polévka	199
Lehká miso polévka s řepou vodnici	200
Polévka miso s kapustou a řasou Wakamé	200
Venkovská polévka	201
Zimní, celozrnná polévka s cibulí, zelím a mrkví	201
Polévka z rýže	201
Miso polévka s jáhlami	202
Mrkvový krém	202
Pohanková polévka	202
Nakslá polévka z ovesných vloček	203
Obilná polévka s kapustou	204
Polévka z ječmene (krup) a čočky	204
Čočková polévka	204
Polévka z římského hrachu	205
Dýňová polévka základní	205
Jednoduchá polévka s dýní Hokkaido	206
Trochu pracnější polévka s dýní Hokkaido	206
Polévka s dýní Hokkaido a osmahnutým chlebem	206
Polévka s dýní Hokkaido a sójovým mlékem	206
Polévka s dýní Hokkaido a pohankou	207
Polévka s dýní Hokkaido a rýží	207
Polévka z kapra a lopuchu	207
Polévka z bílé ryby	208
Rybí bujón	209
Polévka z divokých zelenin	209
Polévka kopřivová	209
Polévka divoká „zelená“	209
Blesková	210
KAPITOLA 10	211
Omáčky	211
Základní omáčka ze škrobového prášku kuzu	211
Bešamelová omáčka	211
Zálivka ze slané švestky umeboši	212
Omáčka z dýně Hokkaido	212
Omáčka z čočky a cibule	212
Omáčka z mandlí	212
Zelená omáčka z kopřiv	213
Omáčka se šťávou z pickles	213
Zázvorová omáčka	213
Omáčka z dýně Hokkaido a z cibule	214
Omáčka z dýně Hokkaido a umebošek	214
Miso — omáčka se šalotkou	214
KAPITOLA 11	215
Mořské řasy	215
Sovětské řasy	216
Řasy Kombu jako příloha	216
Řasy Kombu — Bouillon	217
Řasy Kombu v sójové omáčce	217
Řasy Hiziki a Aramé	218
Řasa Wakamé	218
Řasa Nori	219
Řasa Dulse	219
Řasy agar-agar	219
Polévka Wakamé s kopřivami	220
Řasy s rýží	220
Řasy s těstovinami	220
Kombu závitky	221
KAPITOLA 12	223
Pomazánky	223

Pomazánka zbytková	224
Pomazánka cibulová	224
Pomazánka čočková	224
Pomazánka ze sójového sýra tofu	225
Pomazánka ze sezamského másla (tahinu)	225
Pomazánka z misa a sezamského másla	225
Benevolentní pomazánka ze sójového sýra tofu	226
KAPITOLA 13	227
Ryby	227
Ústřice v misu	229
Smažené ústřice	229
Ryby s ředkvi	229
Ryba na zázvoru	229
Ryba naložená v sójové pastě miso	229
Ragú z mníků	230
Ryba na grilu	230
KAPITOLA 14	231
Maso	231
KAPITOLA 15	233
Nemaso	233
Klasická příprava seitanu — klasa	234
Příprava seitanu z lepku	236
Zeleninové jídlo z jednoho hrnce a seitan	237
Pečeně ze seitanu a cibule	238
Rízky	238
Seitanové smaženky	238
KAPITOLA 16	239
Koření	239
Sójová omáčka	240
Gomasio — sezamská sůl	240
Opražené mořské řasy jako koření	241
Slané švestky umeboši	241
Tekka	241
Tamari — Nori — koření	241
Shio — Kombu — koření	242
Kyselé zeli	242
Ocet	242
Zázvor	242
Křen	242
KAPITOLA 17	243
Dezerty, moučníky, malé zákusky	243
Vařená jablka	245
Oprašená semena	245
Kanten — želatina z agar-agaru	245
Sladká rýže Amasaké	246
Rýžový pudink	247
Rýžový koláč se sušeným ovocem	247
Jahelný koláč	247
Mrkvový koláč	248
Mrkvový koláč II	248
Dýňový koláč	248
Cibulový koláč	248
Kukuřičný koláč	248
Pohankové placičky	249
Těsto z ovesných vloček	249
Ovocné řezy	249
Placičky z ovesných vloček	249

Dezert z jedlých kaštanů	250
Jablka pečená v troubě	250
Jablečný kompot	251
Michané kompoty	251
Mrkvový krém (mrkvová polévka jako moučník)	252
KAPITOLA 18	253
Nápoje	253
Čaj z tříletých čajových větvíček (banča)	254
Čaj z nehlazené rýže	254
Čaj z upraženého ječmene (krup)	254
Obilná káva	254
Čaj Mu	254
Čaj z řasy Kombu	255
Čaj ze slané švestky umeboši	255
Cikorková káva	255
Pšeničný čaj	255
Minerálky	255
Zeleninové šťávy	256
KAPITOLA 19	257
Stručný závěr	257
1. Několik citátů k zamýšlení...	257
2. Jak přecházet na obilnou stravu	258
3. Po přechodu na obilnou stravu se hubne	258
4. Sedm zákonů	259
5. Klasifikační tabulka jevů	261
6. Klasifikační tabulka potravin podle energií, které je ovládají	262
KAPITOLA 20	263
Co jsme vám zůstali dlužni	263