

Obsah

Úvod	11
Kniha I. Energie vesmíru v potravinách	19
Energie vesmíru	20
Energie potravin a její harmonizace	26
Tabulka potravin	26
Tabulka vaření	32
Základ stravy	39
Obiloviny	41
Obiloviny a jejich druhy	44
Kapitola o lepku	49
Luštěniny	55
Zelenina	61
Druhy zeleniny	64
Zelenina divoká	66
Zelenina pěstovaná	67
Zelenina mořská	71
Olejnatá semena a ořechy	72
Ovoce	75
Sladkosti	78
Koření a dochucovadla	81
Sůl	83
Pitný režim	85
Strava v denních a ročních biorytmech	90
Denní biorytmus	90
Snídaně	93
Oběd	94
Večeře	96
Způsob jídla	98
Roční biorytmus	101
Jaro	103
Léto	104
Podzim	105
Zima	106

Kniha II. Umění respektovat vesmírnou energii	109
Před početím	110
Strava a životní styl před početím	112
Těhotenství a porod	117
Porod	123
Kojení	124
Strava maminky při kojení	127
První rok života dítěte	133
Ukázky základních receptů pro kojence	140
Další příklady kombinací zelenin	140
Příprava prvních obilných kaší	142
Další kombinace obilovin	144
Druhý rok života dítěte	145
Souhrn	149
Od jednoho roku do roku a půl	149
Od roku a půl do dvou let	151
Specifika stravy v dětském věku	153
Svačiny	158
Pohyb a cvičení	161
Orgánová sestava cviků	164
Nemocné dítě	174
Běžné horečnaté nemoci	175
Bolesti v krku	182
Kašel	183
Přírodní obklady na různé problémy	184
Bramborový obklad	185
Zázvorový obklad	186
Chlorofylový obklad	187
Tvarohový obklad	187
Cibulový obklad	187
Solný obklad	188
Alergie, astma, atopické ekzémy, poruchy imunity	188
Při astmatu	194
Při atopickém ekzému	195
Eliminace	196

Funkce našeho těla a jeho orgány	199
Poznatky čínské medicíny – Pět elementů	200
Pět elementů a naše orgány	205
Játra	207
Žlučník	213
Srdce	213
Tenké střevo	217
Slezina, slinivka	217
Žaludek	223
Plíce	223
Tlusté střevo	227
Ledviny	227
Močový měchýř	231
Kniha III. Recepty	233
Obiloviny	235
Rýže	236
Základní recept na rýži	237
Varianty základní přípravy	238
Kombinace rýže s obilovinami a semínky	239
Kombinace rýže a luštěnin	240
Kombinace rýže a zeleniny vařené dohromady	241
Kombinované jídlo s rýží vařené v jednom hrnci	243
Rizoto	244
Další rýžová jídla	247
Jáhly	249
Základní recept	249
Kombinace jáhel s obilovinami a olejnatými semeny	250
Jáhly vařené se zeleninou	252
Jáhly vařené spolu s luštěninami	253
Jáhlové jídlo vařené v jednom hrnci	254
Další jáhlová jídla	255
Oves	255
Vločky	255
Základní recept na vločkovou kaši	256
Další vločková jídla	256
Bezpluchý oves	258
Základní recept	258
Variace k základnímu receptu	258
Ječmen	259
Kroupy, krupky	259
Základní recept	259

Kombinace krup s obilovinami	260
Další kroupová jídla	261
Kroupové karbanátky	263
Kroupové jídlo vařené v jednom hrnci	264
Nahý ječmen	264
Základní recept	265
Kukuřice	265
Kukuřičná krupice – polenta	265
Základní recept	265
Varianty základního receptu	266
Kukuřičná polenta vařená s obilovinami a olejnatými semeny	267
Kukuřičná krupice (polenta) vařená se zeleninou	267
Saláty z polenty	268
Zapékaná polenta	270
Pohanka	272
Pohanka – celé zrno	272
Základní recept	272
Variace základního receptu	272
Pohanka v kombinaci s jinými obilovinami	273
Pohanka vařená se zeleninou	273
Pohanková mouka	274
Pohankové vločky	274
Žito	274
Základní recept	274
Žitný kvásek	275
Pšenice klasická a pšenice špalda	275
Pšenice špalda	276
Základní recept	276
Špalda vařená s jinými obilovinami	276
Špalda vařená s obilovinami a luštěninami v jednom hrnci	277
Další špaldová jídla	277
Špaldové kernoto	278
Základní recept	278
Bulgur	278
Základní recept	278
Bulgur vařený společně s jinými potravinami	279
Kuskus	280
Základní recept	280
Kuskus vařený dohromady s jinými potravinami	281
Těsta na knedlíky a noky	282
Těsta obsahující lepek	282
Těsta bez lepku	284
Halušky	286
Bezlepkové těsto	286

Lepkové těsto	286
Co na halušky?	287
Palačinky a omelety	288
Lepkové palačinky	288
Palačinky neobsahující lepek	289
Co na palačinky?	290
Těstoviny a těstovinová jídla	291
Základní příprava	292
Těstoviny se zeleninou a luštěninami	293
Záviny	295
Bezlepkové těsto	295
Listové špaldové těsto	295
Slané náplně do závinů	296
Sladké náplně do závinů	296
Obilné mléko	299
Základní recept	299
Zelenina	300
Obecně o přípravě zeleniny	300
Technologie krájení zeleniny	302
Způsoby úpravy zeleniny bez tuku	305
Nishime	305
Základní princip	305
Základní recepty	305
Blanšírování	307
Základní princip	307
Základní recepty na přípravu salátů	307
Inspirace na zálivky na saláty	309
Napařování	310
Základní princip	310
Základní recepty na napařování	310
Vaření	311
Základní princip	311
Mléčně kvašená zelenina	311
Dlouhodobě kvašená zelenina	311
Základní recept	312
Krátkce kvašená zelenina	312
Základní recept	313
Presovaný salát	313
Základní recept	313
Varianty presovaného salátu	314
Způsoby úpravy zeleniny na tuku	314
Sotýrování	314
Základní princip	315

Základní variace na sotýrování	315
Kimpira	320
Základní princip	320
Variace na kimpiru	320
Fritování – tempura	321
Základní princip	321
Těstíčko ze špaldové mouky	322
Bezlepkové těstíčko na tempuru	322
Polévky	322
Základní recept na zeleninový vývar	323
Zeleninové polévky	324
Krémové zeleninové polévky	330
Polévky s luštěninami	332
Omáčky	337
Recepty na omáčky	337
Aspiky se zeleninou	342
Základní recept na nálev	342
Recepty na aspiky	342
Luštěniny	344
Základní principy přípravy luštěnin	344
Čočka	345
Základní recept na přípravu čočky	345
Další recepty	346
Fazole	349
Základní recept na přípravu fazolí	350
Variace na základní recept	350
Náměty na recepty z fazolí	351
Fazole azuki	354
Recepty s azuki	354
Hrách	355
Základní recept na přípravu hrachu	355
Recepty z hrachu	356
Cizrna	356
Základní recept na přípravu cizrny	357
Recepty z cizrny	357
Sója	359
Tofu	360
Recepty z tofu	361
Tempeh	365
Recepty z tempehu	365
Natto	367
Recepty z natta	368

Karbanátky	368
Kombinace směsí na karbanátky	369
Pomazánky	372
Luštěninové pomazánky	372
Pomazánky na bázi tofu	374
Základní příprava	374
Variace k dochucení tofu pomazánky	374
Dezerty a sladkosti	376
Amasaké – přirozeně sladký krém	376
Klíčení pšenice	376
Vlastní příprava amasaké	377
Jak dále zpracovávat amasaké?	378
Všeobecně o ovoci	379
Konzervace ovoce	379
Nepečené dezerty	381
Dušené ovoce	381
Čokoládový krém	382
Základní recept	382
Obměna	382
Poháry	382
Některé možné variace pro přípravu pohárů	383
Ovoce s agarem	386
Základní recept	386
Obměny	386
Burizony	387
Pečené dezerty	387
Klasické pečené dezerty	388
Korpus	388
Vrchní část dezertu	390
Záviny	393
Koláčky z jáhlového těsta	393
Pečené ovoce	394
(Nejen) vánoční cukroví	394
Recepty na pečené cukroví	395
Recepty na nepečené kuličky	401
Rejstřík receptů	404
Obsah DVD	415
Příloha – Fotografie jídel	415

Obsah DVD

Obiloviny

Představení obilovin

bezlepkové

níkolepkové

lepkové

Energetická hodnota potravin

Základní recept na rýži

Rýže s jáhlami

Jáhly s batáty

„Bramborová“ kaše

„Bramborové“ noky

Univerzální bezlepkové těsto

Palačinky

Pečené placky

Halušky

Zelenina

Představení a rozdělení zeleniny

Krájení

Polévka – vývar

Miso polévka

Krémová polévka s houbami shiitake

Nishime

Kimpira

Koprová omáčka z petržele

Kvašená zelenina pickles

Luštěniny

Seznámení s luštěninami

Základní recept na přípravu luštěnin

Čočkový nákyp

Pomazánky z tofu

česneková

s mrkví a celerem

Pečený tempeh

Sladkosti

Amasaké

Ovocný pohár

Karobová čokoláda

Makový závin – Náplň do makového závinu

Náplň do palačinek

Burizonová mozaika

Orgánová sestava

Dorazky

Fazole s kyslou

Chlebičky

Kokosová rožna

Kokosové válečky

Kuličky s tofu křemem

Kuličky

orechová

s čerstvým jablkem

ze sušených jablek

Činče

Mandlové sušenky

Perníčky

Plněný perník

Povidlové perníčky

Pracny

Rohličky s rozinkami

Sleňované šašletky

Tubíčky plněné kroupovým křemem