

OBSAH

| | |
|--|-----------|
| Úvod | 21 |
| Než začneme vařit | 21 |
| Jak se makrobiotickou stravou léčíme | 21 |
| O mých neduzích | 23 |
| Ze zkušenosti | 26 |
| Přechod na makrobiotickou stravu | 27 |
| Snídaně | 31 |
| <i>Co k snídani</i> | <i>31</i> |
| Příprava kaší | 33 |
| Kaše z celých obilných zrn | 33 |
| Kaše z vloček | 34 |
| Kaše vařená přes noc | 34 |
| Kaše z vařeného obilí | 35 |
| Kaše rychlá | 35 |
| Kaše z kuskusu | 36 |
| Kaše z termosky | 36 |
| Kaše z celozrnné mouky | 36 |
| Kaše sladká | 37 |
| Polévky | 38 |
| Vývar ze zbytků zeleniny | 38 |
| Ranní polévka | 39 |
| Zeleninová polévka s obilím | 39 |
| Rychlá polévka 1 | 40 |
| Rychlá polévka 2 | 40 |
| Bujon | 41 |
| Seitanová polévka | 42 |
| Nudličková polévka s kuzu | 43 |
| Polévka se sójovým masem | 44 |
| Vločková polévka | 44 |
| Jarní polévka s rýžovými vločkami | 45 |
| Květáková polévka | 46 |
| Květáková polévka s tofu | 46 |
| Kedlubnová polévka | 47 |

| | |
|--|-----------|
| Kapustová polévka s houbami | 48 |
| Celerová polévka | 48 |
| Pórková polévka | 49 |
| Pohanková polévka | 50 |
| Zelná polévka s kuskusem | 50 |
| Cibulová polévka 1 | 51 |
| Cibulová polévka 2 | 52 |
| Cibulová polévka se zázmažkou z amarantové mouky | 52 |
| Kopřivová polévka s rýží | 53 |
| Polévka z tofu | 54 |
| Hrstková polévka | 55 |
| Polévka se zelenými fazolovými lusky | 56 |
| Dýňová polévka | 56 |
| Dýňová polévka krémová | 57 |
| Dýňová polévka (rajská) | 58 |
| Dýňová polévka s kokosem | 59 |
| Dršťková polévka z václavek | 60 |
| Gulášová polévka | 61 |
| Kyselo | 62 |
| Kulajda | 63 |
| Zelňačka | 64 |
| Fazolová polévka 1 | 65 |
| Fazolová polévka 2 | 66 |
| Polévka z fazolek azuki 1 | 66 |
| Polévka z fazolek azuki 2 | 67 |
| Hrachová polévka | 68 |
| Polévka z římského hrachu | 68 |
| Čočková polévka 1 | 69 |
| Čočková polévka 2 | 70 |
| Čočková polévka s houbičkami shitaké | 70 |
| Pikantní polévka s nattem | 71 |
| Mrkvová polévka s nattem | 72 |
| Polévka bez zeleniny | 72 |
| Rybí polévka (vánoční) | 73 |
| Polévka z kapřích hlav | 74 |
| Hlavním jídlo | 75 |
| <i>Obilí (příloha)</i> | 75 |

| | |
|--|------------|
| Velikonoční pečivo | 268 |
| Velikonoční točenice | 268 |
| Beránek | 270 |
| Vánoční pečivo | 271 |
| Perníčky | 271 |
| Mušličky | 272 |
| Rohlíčky s náplní 273 | |
| Kokosové těsto (rohlíčky, koláčky) | 274 |
| Ořechové těsto (pracny) | 274 |
| Jehlánky | 275 |
| Kuličky s karamelem | 275 |
| Linecké těsto (bábovičky, roláda, slepovaná kolečka) | 276 |
| Kuličky | 277 |
| Vánočka | 278 |
| Vánočka z pšenice | 279 |
| Štola 1 | 280 |
| Štola 2 | 281 |
| Biskupský chlebíček | 283 |
| Dortý | 283 |
| Vařené dorty | 283 |
| Lehký jablečný dort | 283 |
| Dort borůvkový | 284 |
| Jáhlové řezy | 285 |
| Skládaný dort | 286 |
| Rychlý dezert | 286 |
| Jahodový dort | 287 |
| Srnčí hřbet ořechový | 287 |
| Vařený ořechový dort | 288 |
| Srnčí hřbet ovocný | 289 |
| Pečené dorty | 290 |
| Košíčky | 290 |
| Kremrole | 291 |
| Šátečky plněné vanilkovým krémem | 291 |
| Vanilkové řezy | 292 |
| Řezy z kvašeného těsta | 292 |
| Ořechové řezy | 293 |
| Kokosové řezy | 293 |

| | |
|--|-------------------|
| Čokoládové řezy | 293 |
| Ovocné řezy | 294 |
| Jemné řezy | 294 |
| Jablkové řezy | 294 |
| Dortíčky s dýní (meruňkou) | 295 |
| Ovocné řezy s rosolem | 296 |
| Řezy oříškové | 297 |
| Řezy piškotové | 297 |
| Dort metrový | 298 |
| Piškotový dort | 299 |
| Kulatý dort(piškotový) | 300 |
| Oříškový dort | 300 |
| Ořechový dort | 301 |
| Krém k plnění dortů | 302 |
| <i>Základy k výrobě krémů</i> | <i>302</i> |
| Amasaké | 302 |
| Klíčení pšenice | 302 |
| Krém z amasaké | 303 |
| Krém z krup | 304 |
| Krém z kaše | 304 |
| Krém z tofu | 304 |
| Vanilkový krém | 305 |
| Karobový krém | 305 |
| Ořechový krém | 305 |
| Kávový krém | 305 |
| Čokoládový krém | 305 |
| Jáhlový krém | 306 |
| Krém čokoládový (rychlý) | 306 |
| Krém mandlový | 307 |
| Krém ovocný | 307 |
| <i>Polevy</i> | <i>308</i> |
| Poleva dýňová | 308 |
| Poleva rybízová | 308 |
| Poleva bílá (citronová) | 309 |
| Poleva kávová 1 | 309 |
| Poleva kávová 2 | 310 |

| | |
|--|------------|
| Poleva čokoládová 1(karobová) | 310 |
| Poleva čokoládová 2 | 311 |
| Poháry | 312 |
| Pohár ořechový | 312 |
| Pohár kávový | 312 |
| Pohár ovocný | 313 |
| Pohár z amasaké s oříšky | 313 |
| Pohár s ovocným salátem | 314 |
| Pudinkový pohár jahodový | 314 |
| Pudinkový pohár karobový | 315 |
| Pudinkový pohár z jáhel | 315 |
| Pohár mrkvový (dýňový) | 316 |
| Pohár s ovocným rosolem | 316 |
| Pohár s jablečným rosolem | 317 |
| Nápoje | 318 |
| Tříletý čaj Bancha | 318 |
| Čaj Mu | 318 |
| Čaj Roibos | 319 |
| Čaj z obilí | 319 |
| Slavnostní čaj | 319 |
| Sladký zeleninový vývar | 320 |
| Obilná káva | 320 |
| Káva domácí (podle Dobrušky) | 321 |
| Pampelišková káva (podle Dobrušky) | 321 |
| Sójové mléko | 322 |
| Sójová smetana | 322 |
| Sójový jogurt | 323 |
| Rýžové mléko | 323 |
| Karobové kakao | 324 |
| Kapucino | 324 |
| Léčivé nápoje | 325 |
| Zázvorový čaj | 325 |
| Nápoj z kuzu | 325 |
| Nápoj z bílé ředkve (daikonu) | 326 |
| Čaj z lotosového kořene | 326 |
| Čaj z houbiček shitaké | 326 |

| | |
|--|-----------|
| Vaření obilí | 76 |
| Rýže natural (neloupaná, pololoupaná) | 76 |
| Sladká rýže (kulatá) | 76 |
| Oves (eurorýže) | 77 |
| Pšenice, hlazený ječmen a žito | 77 |
| Amarant | 78 |
| Kroupy (ječmen) | 78 |
| Jáhly | 78 |
| Kukuřice | 79 |
| Polenta kukuřičná | 79 |
| Pohanka | 80 |
| Polenta pohanková | 80 |
| Kuskus | 80 |
| Celozrnné těstoviny | 81 |
| | |
| Příklady použití obilí jako přílohy | 82 |
| <i>Ohřívání obilí (těstovin)</i> | 82 |
| | |
| Rostlinné bílkoviny | 83 |
| Seitan (obilné maso) | 83 |
| Seitan z lepku sušeného | 83 |
| Seitan z pšeničné mouky bílé (hrubé) | 84 |
| Obilný škrob | 85 |
| Sójové maso | 85 |
| Luštěniny | 85 |
| | |
| Základní druhy luštěnin a jejich příprava | 86 |
| Hrách, fazole | 86 |
| Římský hrách (cizrna) | 86 |
| Fazolky azuki (mungo) | 87 |
| Čočka | 87 |
| Červená čočka | 87 |
| Sójové boby | 88 |
| | |
| Sójové sýry | 88 |
| Tofu | 88 |
| Tempeh | 89 |
| Natto | 89 |

| | |
|---|-----------|
| Předpisy | 90 |
| Rýže s řasou a kukuřicí | 90 |
| Jáhlová kaše šlehaná | 91 |
| Kvašené těsto | 91 |
| Knedlíky z kvašeného těsta | 92 |
| Knedlíky vařené v ubrousku | 92 |
| Knedlíky se sodovkou | 93 |
| Knedlíky ze zbytku kaše | 93 |
| Noky | 94 |
| Knedlíky plněné | 94 |
| Chlupaté knedlíky s cibulkou | 96 |
| Krokety z polenty | 97 |
| Knedlíky z polenty | 97 |
| Rychlý salát s mraženou zeleninou | 98 |
| Salát se zeleninou dušenou na oleji | 99 |
| Salát s majonézou | 110 |
| Salát s fazolemi | 101 |
| Jáhlový salát s čočkou | 102 |
| Bifteky ze seitanu | 103 |
| Ražniči | 104 |
| Seitan s knedlíkem a zelím | 105 |
| Rizoto se seitanem | 106 |
| Rizoto s houbami | 107 |
| Seitan dušený s houbami | 108 |
| Seitan nadivoko | 109 |
| Smažené řízky | 110 |
| Seitan na pórku | 111 |
| Velikonoční nádivka | 112 |
| Haše | 113 |
| Hrachová kaše | 114 |
| Hrách se zeleninou | 114 |
| Hrách s rozmarýnem | 115 |
| Hrachové pyré | 116 |
| Zelný kapustový list plněný luštěninami | 116 |
| Kuba | 117 |
| Hrách (fazole) zapečený se zelím | 118 |
| Římský hrách se zeleninou | 119 |
| Římský hrách s celerem a dýní | 120 |
| Římský hrách – krém | 120 |

| | |
|--|------------|
| Čočka se zeleninou | 121 |
| Fazolky azuki s dýní Hokkaidó | 122 |
| Prejt z fazolek azuki | 123 |
| Těstoviny s tofu | 124 |
| Celer dušený s václavkami (houbičkami shitake) | 125 |
| Celer zapečený s tofu | 126 |
| Květák s tofu | 127 |
| Špagety | 128 |
| Dýně dušená s tempehem a mangoldem | 129 |
| Tempeh na pampelišce | 130 |
| Tempeh (tofu) smažený na oleji | 131 |
| Natto s fazolovými lusky | 132 |
| Halušky s nattem | 132 |
| Natto na pampeliškovém kořenu | 133 |
| Ředkvičky jako houby | 134 |
| Karbanátky z kvašeného těsta | 134 |
| Houbové karbanátky | 136 |
| Kapustové (zeleninové) karbanátky | 136 |
| Karbanátky z tofu | 137 |
| Květákové smaženky | 138 |
| Celerové karbanátky s vločkami | 138 |
| Pšeničná sekaná | 139 |
| Dýně plněná | 140 |
| Karbanátky z jáhel a mrkve | 142 |
| Ryzce, masáky (muchomůrka růžová) | 142 |
| Fleky s houbami | 143 |
| Nastavovaná kaše | 144 |
| Nákyp se zelím – napařený | 145 |
| Bramborák z kedlubny | 146 |
| Bramborák z cukety | 146 |
| Jáhly s dýní | 147 |
| Palačinky plněné zeleninou | 148 |
| Závin plněný dušeným zelím | 149 |
| Zeleninové tousty | 150 |
| Pirohy | 151 |
| Pizza | 152 |
| Omáčky | 153 |
| Ztracená dýně | 153 |

| | |
|--|-----|
| Španělský ptáček ze seitanu | 154 |
| Křenová omáčka | 155 |
| Koprová omáčka | 156 |
| Květák v bílé omáčce | 157 |
| Svíčková omáčka | 158 |
| Guláš segedínský | 159 |
| Seitan na houbách (ze seitanu, ze sójového masa) | 160 |
| Guláš fazolový (ze seitanu, ze sójového masa) | 161 |
| Guláš zabijačkový | 162 |
| Guláš z tofu | 163 |
| Plněné paprikové lusky | 164 |
| Houbová omáčka | 165 |
| Celerová omáčka | 166 |
| Zelené fazolky na smetaně | 167 |

Ryby **168**

| | |
|---|-----|
| Ryba na zelenině | 168 |
| Kapř (seitan) načerno | 169 |
| Ryba na houbách | 170 |
| Rybí karbanátky | 170 |
| Ryba pečená s dýní Hokkaidó | 171 |
| Ryba dušená s uzeným tofu | 172 |
| Ragú z ryb (podle ing. Průchové) | 172 |
| Ryba na cibuli s celerem | 173 |
| Krevetky s pórkem (na čínský způsob) | 174 |
| Ryba po mlynářsku | 175 |
| Ryba smažená v těstíčku | 176 |
| Ryba se zeleninou | 177 |
| Krevetky, mušličky, chobotničky na zelenině | 178 |
| Rýže dušená s mušlemi | 179 |
| Rybí guláš | 180 |
| Pstruh na česneku | 180 |
| Olejevky s jablky | 181 |

Studená kuchyně **182**

| | |
|------------------------------|-----|
| Chléb z pšenice | 182 |
| Luštěninový salát | 183 |
| Zeleninový salát s tofu | 184 |
| Rybí salát s pórkem a ořechy | 184 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Mrkvový salát se sójovými boby | 185 |
| Chlebíčky s rýžovým salátem | 186 |
| Pomazánka z tofu | 186 |
| Pomazánka humrová | 187 |
| Pomazánka humrová – zeleninová | 187 |
| Pomazánka celerová s jablky a ořechy | 188 |
| Pomazánka cibulová s jablky | 188 |
| Pomazánka rybí | 189 |
| Pomazánka luštěninová | 190 |
| Jelítko (tlačěnka) z fazolek azuki | 190 |
| Huspenina z ryb | 192 |
| Huspenina z luštěnin | 193 |
| Vařené tofu | 193 |
| Plněná polenta | 194 |
| Škvarkové placky | 195 |

| | |
|--------------------------------|------------|
| Různé | 196 |
| Gomasio | 196 |
| Majonéza z tofu | 196 |
| Majonéza ze sójového mléka | 197 |
| Tatarská omáčka | 197 |
| Majonéza z natta | 197 |
| Hořčice | 198 |
| Kečup | 198 |
| Zálivka se švestičkou umeboshi | 199 |

| | |
|---|------------|
| Zelenina | 200 |
| <i>Zelenina jako příloha</i> | 200 |
| <i>Základní způsoby přípravy zeleniny</i> | 201 |
| Krájení zeleniny | 201 |
| Dušení zeleniny ve vlastní šťávě | 202 |
| Dušení zeleniny s trochou vody | 202 |
| Dušení zeleniny s řasou (způsob nishime) | 202 |
| Dušení zeleniny na oleji | 203 |
| Vaření zeleniny ve vodě | 203 |
| Blanšírování zeleniny | 203 |
| Vaření zeleniny v páře | 204 |
| Pečení zeleniny | 204 |
| Smažení zeleniny | 204 |

| | |
|---|------------|
| Různé předpisy | 205 |
| Zelenina ke kaši | 205 |
| Strouhaná zelenina | 205 |
| Zelenina vařená ve vrstvách | 206 |
| Listová zelenina | 206 |
| Zelí s rozinkami | 206 |
| Zelí nakyselo | 207 |
| Dýně na cibuli | 207 |
| Dýně s rozinkami (sušeným ovocem) | 208 |
| Melounová omáčka | 208 |
| | |
| Zelenina jako příloha k hlavnímu jídlu | 209 |
| Dušená mrkev 1 | 209 |
| Dušená mrkev 2 (kedlubna, pastinák) | 209 |
| Dušený zelený hrášek | 210 |
| Zeleninové lečo | 210 |
| Brokolice | 211 |
| Zelenina ke svíčkové 1 | 211 |
| Zelenina ke svíčkové 2 | 212 |
| Zelenina smažená v těstíčku | 212 |
| Řízky z celeru | 213 |
| Zapékaná zelenina | 213 |
| Tuřín s mrkví | 214 |
| Červená řepa s misem | 214 |
| Černý kořen se žampiony | 214 |
| Dýně pečená v troubě | 215 |
| Dýně smažená na oleji | 216 |
| Dýně dušená se zelím | 216 |
| Dýňový krém | 216 |
| Pampelišky (lopuch) na cibulce | 217 |
| Cibulové zelí (dušené) | 217 |
| Kedlubnové zelí (dušené) | 218 |
| Hlávkové zelí (dušené) | 218 |
| Červené zelí s hruškou | 219 |
| Zelí (kapusta) s houbami | 219 |
| Pórek s oříšky | 220 |
| Pórek (mladá cibulka) jako chřest | 220 |
| Špenát z kopřiv | 221 |
| Kadeřávek | 221 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| Houby se zelím (chuťovka) | 222 |
| Dušená kapusta | 222 |
| Zeleninové saláty | 223 |
| Zelný salát (čínský) | 223 |
| Salát z vařené zeleniny | 224 |
| Kvašené saláty (mléčné kvašení) | 225 |
| Krátkodobě kvašená zelenina | 225 |
| Kvašená zelenina na uskladnění | 226 |
| Kvašené zelí | 226 |
| Kvašená zelenina (kousky) | 227 |
| Rychlokvašené okurky | 228 |

Mořské řasy **229**

Předpisy **229**

| | |
|--|-----|
| Kombu v sójové omáčce | 229 |
| Nori na oleji | 230 |
| Závitky nori | 230 |
| Wakame s pórkem | 231 |
| Hiziki na cibuli | 231 |
| Arame (nebo mořský salát) na celerové nati | 232 |

Moučníky 233

| | |
|------------------------------------|-----|
| Bábovka mrkvová | 233 |
| Bábovka čokoládová | 234 |
| Nepečený moučník z mrkvového těsta | 235 |
| Bábovka z jáhel | 235 |
| Bábovka slavnostní | 236 |
| Perník | 237 |
| Dýňový moučník | 238 |
| Moučník amasaké | 239 |
| Mramorový moučník | 240 |
| Bublanina | 240 |
| Tříbarevný koláč | 241 |
| Kokosový koláč dvoubarevný | 242 |
| Jahodový (malinový) koláč | 242 |
| Makovec 1 (slavnostní) | 243 |
| Makovec 2 | 244 |
| Makovec se švestkami | 244 |
| Maková bublanina | 245 |

| | |
|--------------------------------------|------------|
| Bublanina z kvašeného těsta | 246 |
| Závin | 246 |
| Celozrnné těsto | 247 |
| Těsto z tofu (okary) | 248 |
| Lístkové těsto | 248 |
| Tažený závin | 249 |
| Závin z kvašeného těsta | 250 |
| Křehký závin | 250 |
| Taštičky | 251 |
| Šátečkové koláče | 252 |
| Koláčky z kvašeného těsta | 252 |
| Koláčky z křehkého těsta | 253 |
| Velký koláč | 253 |
| Rychlý koláč | 253 |
| Borůvkový koláč | 254 |
| Koláč borůvkový pařený | 255 |
| Ovocné knedlíky z kvašeného těsta | 256 |
| Mák na sypání | 257 |
| Buchtičky s krémem | 257 |
| Koblihy | 258 |
| Vdolečky | 258 |
| Vdolečky pečené v troubě | 259 |
| Placičky | 259 |
| Lívanečky s borůvkami | 260 |
| Lívance z kvašených jáhel s kuskusem | 260 |
| Palačinky | 261 |
| Palačinky pro slavnostní příležitost | 262 |
| Kuskus s meruňkami | 262 |
| Nákyp s ovocem | 263 |
| Nudle s mákem | 264 |
| Škubánky z jáhel | 264 |
| Nádivky do koláčů | 265 |
| Maková nádivka | 265 |
| Jablková nádivka | 266 |
| Okarová nádivka | 266 |
| Ořechová nádivka | 266 |
| Drobenka 1 | 267 |
| Drobenka 2 | 267 |