

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	<b>21</b>
Než začneme vařit .....	21
Jak se makrobiotickou stravou léčíme .....	21
O mých neduzích .....	23
Ze zkušenosti .....	26
Přechod na makrobiotickou stravu .....	27
<b>Snídaně</b> .....	<b>31</b>
<i>Co k snídani</i> .....	<i>31</i>
<b>Příprava kaší</b> .....	<b>33</b>
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
<b>Polévky</b> .....	<b>38</b>
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 zasmažkou 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
<b>Hlavním jídlo .....</b>	<b>75</b>
<b>Obilí (příloha) .....</b>	<b>75</b>

<b>Velikonoční pečivo</b> .....	<b>268</b>
Velikonoční točenice .....	268
Beránek .....	270
<b>Vánoční pečivo</b> .....	<b>271</b>
Perníčky .....	271
Mušličky .....	272
Rohlíčky s náplní 273	
Kokosové těsto (rohlíčky, koláčky) .....	274
Ořechové těsto (pracny) .....	274
Jehlánky .....	275
Kuličky s karamellem .....	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
<b>Dorty</b> .....	<b>283</b>
<i>Vařené dorty</i> .....	<b>283</b>
Lehký jablečný dort .....	283
Dort borůvkový .....	284
Jáhlové řezy .....	285
Skládaný dort .....	286
Rychlý dezert .....	286
Jahodový dort .....	287
Smíčí hřbet ořechový .....	287
Vařený ořechový dort .....	288
Smíčí hřbet ovocný .....	289
<i>Pečené dorty</i> .....	<b>290</b>
Košičky .....	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
<b>Krém k plnění dortů</b>	<b>302</b>
<b><i>Základy k výrobě krémů</i></b>	<b>302</b>
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
Kávoový krém	305
Čokoládový krém	305
Jáhlový krém	306
Krém čokoládový (rychlý)	306
Krém mandlový	307
Krém ovocný	307
<b><i>Polevy</i></b>	<b>308</b>
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
<b>Poháry .....</b>	<b>312</b>
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
<b>Nápoje .....</b>	<b>318</b>
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
<b>Léčivé nápoje .....</b>	<b>325</b>
Zázvorový čaj .....	325
Nápoj z kuzu .....	325
Nápoj z bílé ředkve (daikonu) .....	326
Čaj z lotosového kořene .....	326
Čaj z houbiček shitaké .....	326

<b>Zavařování</b> .....	<b>327</b>
Džem – marmeláda .....	327
Ovocný rosol (pikantní) .....	328
Šťáva .....	328
Strouhaná jablka .....	328
Jablečný mošt .....	329
Zavařené sušené ovoce .....	329
Ovoce na koláče .....	329
Kompoty .....	329
Jeřabiny a brusinky .....	330
Zeleniny ve slaném nálevu .....	330
Červená řepa .....	330
Zavařené houby .....	331
Jablečný ocet .....	331
Hříbky v octě .....	332
<b>Sušená zelenina</b> .....	<b>333</b>
Sušené ovoce (křížaly) .....	333
Sušené houby .....	333
<b>Rady pro praktické vaření</b> .....	<b>334</b>
Obrázek obilného talíře .....	334
Tabulky .....	335
1. Nahrazování dosud používaných potravin .....	335
2. Energie potravin Jing a Jang .....	338
Míry použité při vaření .....	339
Několik slov na závěr .....	339
Vysvětlivky .....	340
Použitá literatura .....	342

<b>Vaření obilí</b> .....	<b>76</b>
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
<b>Příklady použití obilí jako přílohy</b> .....	<b>82</b>
<i>Ohřívání obilí (těstovin)</i> .....	82
<b>Rostlinné bílkoviny</b> .....	<b>83</b>
Seitan (obilné maso) .....	83
Seitan z lepku sušeného .....	83
Seitan z pšeničné mouky bílé (hrubé) .....	84
Obilný škrob .....	85
Sójové maso .....	85
Luštěniny .....	85
<b>Základní druhy luštěnin a jejich příprava</b> .....	<b>86</b>
Hrách, fazole .....	86
Římský hrách (cizrna) .....	86
Fazolky azuki (mungo) .....	87
Čočka .....	87
Červená čočka .....	87
Sójové boby .....	88
<b>Sójové sýry</b> .....	<b>88</b>
Tofu .....	88
Tempeh .....	89
Natto .....	89

<b>Předpisy</b> .....	<b>90</b>
Rýže s řasou a kukuřicí .....	90
Jáhlová kaše šlehaná .....	91
Kvašené těsto .....	91
Knedlíky z kvašeného těsta .....	92
Knedlíky vařené v ubrusku .....	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
Paláčky plněné zeleninou	148
Závin plněný dušeným zelím	149
Zeleninové tousty	150
Pirohy	151
Pizza	152
<b>Omáčky</b>	<b>153</b>
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 zabíjačkový	162
Guláš z tofu	163
Plněné paprikové lusky	164
Houbová omáčka	165
Celerová omáčka	166
Zelené fazolky na smetaně	167
<b>Ryby</b>	<b>168</b>
Ryba na zelenině	168
Kapr (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
<b>Studená kuchyně</b>	<b>182</b>
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
Chlebičky 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 (tlačenka) z fazolek azuki	190
Huspenina z ryb	192
Huspenina z luštěnin	193
Vařené tofu	193
Plněná polenta	194
Škvarkové placky	195
<b>Různé</b>	<b>196</b>
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
<b>Zelenina</b>	<b>200</b>
<i>Zelenina jako příloha</i>	<i>200</i>
<i>Základní způsoby přípravy zeleniny</i>	<i>201</i>
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

<b>Různé předpisy</b> .....	<b>205</b>
<i>Zelenina ke kaši</i> .....	<b>205</b>
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

<i>Zelenina jako příloha k hlavnímu jídlu</i> .....	<b>209</b>
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
<b>Nádivky do koláčů</b>	<b>265</b>
Maková nádivka	265
Jablková nádivka	266
Okarová nádivka	266
Ořechová nádivka	266
Drobenka 1	267
Drobenka 2	267