

20.. Pohankovo-petrželová pomazánka.....	Symbole v receptech
21.. Cizrnová pomazánka s červenou řepou.....	Složení stravy.....
22.. Pomazánka ze sóji a rýže.....	Princip stravovacího režimu.....
23.. Hummus.....	Aplicace principu stravovacího režimu.....
24.. Pomazánka z máku a banánu.....	Příklad režimu stravování při příjmu, klasická
25.. Pomazánka z kokosu a hroznůk.....	77.....
26.. Arašídové máslo.....	<b>OBSAH</b>
27.. Lískové mandlové máslo.....	78.....
28.. Pomazánka (krém) ze sezamu a máku.....	79.....
<b>PŘEDMLUVA</b>	<b>17</b>
<b>ÚVOD</b>	<b>19</b>
Proč zdravá výživa?.....	23
Jak začít? .....	24
1. skupina: Obilniny a zrniny .....	24
2. skupina: Luštěniny.....	27
3. skupina: Zelenina, brambory, tykve .....	29
4. skupina: Ovoce .....	33
5. skupina: Ořechy a semena obsahující tuky .....	34
6. skupina: Pochutiny a koření .....	35
Potraviny živočišného původu .....	36
7. skupina: Konzumní izolované tuky .....	36
Kde začít? .....	37
Rejstřík vhodných potravin a výrobků .....	38
Technické vybavení kuchyně .....	44
Na závěr úvodu .....	45
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	<b>47</b>
Míry používané v receptech .....	49

Symboly v receptech .....	49
Složení stravy .....	50
Princip stravovacího režimu .....	51
Aplikace principu stravovacího režimu .....	52
Příklad režimu stravování a pití při příjmu .....	54

---

## **1. CHLEBY, PEČIVO, VAFLE** **55**

---

1. Lněný chléb .....	57
2. Grahamový chléb .....	58
3. Kukuřičný chléb .....	59
4. Chlebiček „Tricolor“ .....	60
5. Grahamy (pečivo) .....	61
6. Celozrnné vafle – nekynuté .....	62
7. Celozrnné vafle nasladko – nekynuté .....	63
8. Ovesno-žitný chléb .....	63
9. Pohankové placky pečené na plotně – nekynuté .....	64
10. Sezamové placky pečené na plotně – nekynuté .....	65

---

## **2. POMAZÁNKY, PASTY, MÁSLA, KRÉMY** **67**

---

### *Pomazánky a másla naslano*

11. Drožd'ová pomazánka s tofu .....	69
12. Žampionová pomazánka s tofu .....	70
13. Mrkvová pomazánka s tofu .....	71
14. Okarová pomazánka .....	71
15. Máslo z mletých jáhel .....	72

### *Pomazánky, jež lze připravit do zásoby*

16. Fazolová pomazánka .....	73
17. Pšeničná pomazánka s tofu .....	73
18. Bramborovo-pórková pomazánka s droždím .....	74
19. Čočková pomazánka .....	74

20. Pohankovo-petrželová pomazánka .....	75
21. Cizrnová pomazánka s červenou řepou .....	75
22. Pomazánka ze sóji a rýže .....	76
23. Hummus .....	76
<i>Pomazánky, pasty, másla a krémy nasladko</i>	
24. Pomazánka z máku a banánu .....	77
25. Pomazánka z kokosu a hrozinek .....	78
26. Arašídové máslo .....	78
27. Lískové, mandlové máslo .....	78
28. Pomazánka (krém) ze sezamu a máku .....	79
29. Kukuřičná pomazánka .....	79
30. Máslo z tykve na pečení (natural) .....	80
31. Kokosové máslo z tykve na pečení .....	80
32. Sezamové máslo z tykve na pečení .....	80
33. Výživný kiwi-slunečnicový krém .....	81
34. Vitamínový krém Makiba .....	81
35. Banánovo-jablkový krém .....	82
89. Celerový salát s rajčaty .....	117
90. Zelový salát .....	117
<b>3 KAŠE, MÜSLI, GRANOLA, OVOCNÉ ZÁLIVKY</b> .....	<b>83</b>
92. Kukuřičný salát .....	119
36. Kukuřičná kaše s borůvkovou zálivkou .....	85
37. Borůvková zálivka .....	85
38. Ovesná kaše s jablečno-meruňkovou zálivkou .....	86
40. Jáhlová kaše se zálivkou z jahod .....	86
41. Jahodová zálivka .....	87
42. Pohankovo-kukuřičná kaše .....	87
43. Celozrnná pšeničná kaše .....	88
44. Instantní ovesná kaše .....	88
45. Ovesná kaše jinak .....	89
46. Vločková pěnová kaše .....	90
47. Jáhlová pěna .....	90
48. Granola .....	91
49. Granola jinak .....	92

50. Celozrnná rýže v mléce .....	92
51. Makovo-mandlová zálivka .....	93
52. Vločko-ovocné müsli .....	93
53. Zálivka z černého rybízu .....	94

---

## **4 KOKTEJLY A NÁPOJE 95**

---

54. Sójový nápoj .....	97
55. Koktejl z černého rybízu .....	98
56. Banánový koktejl .....	98
57. Meruňkový koktejl .....	98
58. Jahodový koktejl .....	99
59. Banánovo-oříškový koktejl .....	99
60. Citrusová šťáva .....	99
61. Šťáva z mrkve a červené řepy .....	100
62. Čistá hroznová šťáva .....	100

---

## **5 SÝRY, DRESSINGY, POCHUTINY 101**

---

63. Domácí zdravá vegeta .....	103
64. Gomasio .....	103
65. Vanilková esence .....	104
66. Česnekový „sýr“ z kukuřičné krupice .....	104
67. Rajčatový „sýr“ .....	105
68. Mozaikový „sýr“ .....	105
69. „Sýr mix“ s droždím .....	106
70. Hořčičný krém .....	106
71. „Smetanový“ dressing .....	107
72. Základní rýžový dressing .....	107
73. Rajčatový dressing .....	108
74. Koprový dressing .....	108
75. Slunečnicová majonéza .....	109

- 
76. Majonéza z tofu ..... 109  
77. Bylinková remuláda ..... 110  
78. Francouzský dressing ..... 110

## **6 SALÁTY 111**

---

79. Rýžový salát ..... 113  
80. Salát z kyselého zelí se sezamem ..... 113  
81. Cizrnový salát s černou ředkví ..... 114  
82. Bramborový salát s tofu ..... 114  
83. Fazolový salát s bylinkovou remuládou ..... 115  
84. Mrkvovo-zelný salát ..... 115  
85. Americký salát ochucený celerem ..... 115  
86. Lahůdkový salát ..... 116  
87. Žampionový salát ..... 116  
88. Jarní salát ..... 117  
89. Celerový salát s rajčaty ..... 117  
90. Zelný salát ..... 117  
91. Čínský salát ..... 118  
92. Kuko salát ..... 118  
93. Ovocný „keříčkový“ salát ..... 119

## **7 POLÉVKY 121**

---

94. Kapustová polévka s brambory ..... 123  
95. Zelená polévka – zelná s hráškem ..... 124  
96. Mrkvová polévka s kyselým zelím ..... 125  
97. Boršč se sójovým masem ..... 125  
98. Kedlubnová polévka ..... 126  
99. Čočková polévka s lečem ..... 127  
100. Cizrnový vývar se zeleninou ..... 127  
101. Zelná polévka s brambory ..... 128

102. Mléčná polévka z kořenové zeleniny .....	129
103. Maminčina gulášová polévka .....	130
104. Čočková kyselá polévka .....	131
105. Sójová bílá polévka .....	131
106. Fazolová polévka z východu .....	132
107. Sedlácká hrachová polévka .....	133
108. Meruňková studená polévka .....	134
109. Jablečná studená polévka .....	134
110. Banánová studená polévka .....	135
111. Gaspacho – studená zeleninová polévka .....	135
112. Rajčatová studená polévka .....	136

---

## **8 ZADĚLÁVANÁ ZELEININA, OMÁČKY 137**

---

113. Dušený špenát se sušeným lahůdkovým droždím .....	139
114. Zadělávaný hrášek .....	139
115. Koprová omáčka s houbami .....	140
116. Zeleninovo-houbová omáčka .....	141
117. Dušené míchané zelí .....	142
118. Hrášek na zelenině .....	142
119. Zadělávaná kapusta s bramborami .....	143
120. Sezamová omáčka se smaženou tykví .....	144
121. Omáčka na „svíčkovou“ na smetaně .....	144
122. Rajská omáčka s celerem .....	145

---

## **9 HLAVNÍ JÍDLA S PŘEVAHOU OBILNIN NEBO LUŠTĚNIN 147**

---

123. Čočkový šoulet .....	149
124. Celozrnné selské pirohy .....	149
125. Sója na paprice .....	150
126. Hrachová pěna .....	151

127. Čočka s kapií a zapečeným květákem .....	151
128. Pohanka s květákem „Šalvi“ .....	152
129. Pšeničné karbanátky .....	153
130. Jáhlami na houbách .....	154
131. Fazole s těstovinami .....	155
132. Ovesné karbanátky se sójovým granulátem .....	155
133. Pohanková sekáná .....	156
134. Čočkový šoulet s houbami .....	157
135. Fazole Mexiko .....	158
136. Hrachová kaše bez zahuštění .....	159
137. Luštěto – luštěninové rizoto .....	159
138. Hrachový šoulet .....	160
139. Fazole v rajčatové omáčce .....	160
140. Sekáná z krup .....	161
141. Sójové rizoto .....	162
142. Polenta .....	162
143. Opečené řezy z polenty .....	163
144. Čočkové hašé .....	163
145. Rýžový karbanátek s čočkou .....	164

## **10 HLAVNÍ JÍDLA ZE SÓJOVÝCH A OBILNÝCH VÝROBKŮ** **167**

### *Jídla z tofu a okary*

146. Marináda na tofu .....	169
147. Tofu s arašídou .....	170
148. Tofu plátky .....	171
149. Pikantní ražniči z tofu .....	172
150. Tofu paprikovaný bůček .....	173
151. Lahůdkové závitky z tofu .....	174
152. Tofu kostky prokládané brokolicí .....	174
153. Tofu se zelím .....	175
154. Tofu narychlo .....	176

155. Tofu směs na špagety (na pizzu) .....	176
156. Tofu „Kanton“ .....	177
157. Tofu v žampionovo-mléčné omáčce .....	178
158. Tofu na způsob tresčích jater .....	179
159. Zelotofu .....	180
160. Barevné ražniči .....	180
161. Pečené plátky tofu – „svíčková“ na smetaně .....	182
162. Tofu kostky pečené .....	182
163. Bramborovo-okarové kuličky .....	183
164. Okara s brambory .....	183
165. Okarovo-okurkové karbanátky .....	184
<i>Jídla ze seitanu</i> .....	
166. Výroba seitanu .....	185
167. Seitan v těstíčku .....	186
168. Závitky ze seitanu .....	186
169. Seitan na česneku s houbami .....	188
170. Seitan se zelím .....	189
171. Znojenské plátky ze seitanu .....	189
172. „Stroganov“ ze seitanu .....	190
173. Černoohorský seitan .....	191
174. Vánoční „kapr“ plněný .....	192
175. Stará Turá .....	193
<i>Jídla ze suchých sójových výrobků</i> .....	
176. Sójové kostky na smetaně .....	193
177. Segedínský guláš ze sójových kostek .....	194
178. Plněné sójové plátky v těstíčku .....	195
179. Sójové kostky na celeru .....	196
180. Sójové kostky s černým rybízem .....	197
181. Sójové kostky s mexickou směsí (2 porce) .....	198
182. Sójové kostky po bulharsku (2 – 3 porce) .....	198
<i>Jídla z klasa</i> .....	
183. Prokládané brambory .....	199
184. Klaso na šťávě .....	200

---

185. Klaso na hrášku a kukuřici .....	201
186. Vídeňský klaso guláš .....	201
187. Pečená klaso jehla.....	202

## **11 HLAVNÍ JÍDLA S PŘEVAHOU ZELENINY A BRAMBOR** **203**

---

188. Zeleninová huspenina .....	205
189. Bramborovo-slunečnicové karbanátky s tofu .....	206
190. Zapékané brambory s tofu a kyselým zelím .....	206
191. Žampiónový mix .....	207
192. Zapékané brambory s kroupami .....	207
193. Kapustovo-bramborové placky .....	208
194. Zelné závitky plněné .....	209
195. Zeleninovo-jáhlová směs .....	210
196. Růžičková kapusta s kapií na másle .....	211
197. Bramborové celozrné halušky se zelím .....	211
198. Zeleninové krupoto .....	212
199. Nové brambory s ředkvičkou .....	212
200. Brokolice s praženými lískovými oříšky .....	213
201. Smažená cibule v těstíčku .....	213
202. Žampióny v omáče .....	214
203. Růžičková kapusta zapečená s polentou.....	215
204. Růžičková kapusta v těstíčku .....	216
205. Rómský ples – netradiční bramborový guláš .....	217
206. Dušená mrkev s cizrnovou omáčkou .....	218
207. Plněné plátky červené řepy .....	218
208. Bramborová roláda se špenátem .....	219
209. Zelí plněné ořechovou směsí .....	220
210. Smažená tykev v kokosu se sezamovou omáčkou .....	222
211. Bramborová klobása .....	222

**12 PŘÍLOHY 225**

212. Brambory vařené ve slupce .....	227
213. Pečené brambory .....	227
214. Pohanka .....	228
215. Pohanka jinak .....	228
216. Dušená rýže natural .....	228
217. Barevná rýže .....	229
218. Mozaiková rýže .....	230
219. Bramborová kaše .....	230
220. Bramborová kaše s brokolicí .....	230
221. Kynuté celozrnné houskové knedlíky .....	231
222. Bramborové knedlíky .....	232
223. Ochucené bramborové „Bobo“ krocketky .....	232
224. Vařené celozrnné těstoviny .....	233
225. Ochucené celozrnné noky .....	233

**13 SLADKÁ KUCHYNĚ 227**

226. Celozrnné koláčky s oříšky a meruňkami .....	237
227. Rýžový nákyp zdravě .....	238
228. Kynuté celozrnné těsto na plněné rohlíky .....	239
229. Ořechové rohlíky .....	240
230. Makové rohlíky .....	241
231. Ovocné rohlíky .....	241
232. Jáhlový nákyp s jablky .....	242
233. Jáhlový koláč s ovocným krémem .....	242
234. Pšenice s mákem .....	243
235. Celozrnné nudle s ořechy .....	244
236. Jablečná müsli tyčinka .....	244
237. Kokosová müsli tyčinka .....	245
238. Ořechovo-sezamová müsli tyčinka .....	245
239. Chalva .....	246

240. Ovesné polokoule .....	246
241. Švestkové knedlíky .....	247
242. Bramborové knedlíky s banánovou náplní a polevou .....	247
243. Palačinky z celozrnné mouky .....	248
244. Jablka v županu .....	249
245. Domácí celozrnné buchty .....	249
246. Celozrnné buchty v páře .....	250
247. Rychlý jablečný koláč .....	251
248. Banánová zmrzlina .....	251
249. Oříšková zmrzlina .....	252
250. Broskvová zmrzlina .....	252

## ZÁVĚR

253

sítek tisíc dobrovolníků, opakovaně potvrdily, že vegetariáni jsou zdravější a štihlejší. Jsou méně často postiženi rakovinou, srdečními onemocněními, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, žlučníkovými kameny, onemocněními ledvin a celou řadou dalších civilizizačních onemocnění. Navíc se dožívají průměrně o osm až dvanáct let více než zbytek populace. Profesorka Synove Knutsen z Kalifornské University v Loma Lindě to vyjádřila nejlépe, když napsala: výsledky našich výzkumů poukazují na pozitivní vliv vegetariánského způsobu stravování, který se projevuje sníženou prevalencí (rozšířením) hned několika chronických onemocnění, menším počtem prodělaných operací, alergií, menším užíváním léků a všeobecně nižší potřebou využívat služeb zdravotnických zařízení.

Statistiky u nás potvrzují trvale rostoucí zájem o vegetariánství. Podle výsledků průzkumu agentury Sofres-Factum se v České republice považuje za vegetariány přibližně 1% obyvatel (103 tisíc lidí). To je vskutku nárůst oproti období před rokem 1989, kdy vegetariáni byli považováni za nebezpečné fanatiky. Často slychávám, že vegetariánství je pouze novou módní vlnou, která právě prochází naší společností, aby zmizela v nenávratnu. Domnívám se, že opak je pravdou. Od Pýthagory přes Leonarda da Vinciho, Newtona, Gándhího, Tolstého, Edisona, Einsteina po celou řadu současných osobností jako Martina Navrátilová, Paul McCartney a další, vegetariánství vždy