

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	51
Luštěniny	58
Zelenina	64
Druhy zeleniny	67
Zelenina divoká	69
Zelenina pěstovaná	70
Zelenina mořská	74
Olejnata semena a ořechy	75
Ovoce	78
Maso	81
Tuky	82
Sladkosti	84
Koření a dochucovadla	86
Sůl	88
Pitný režim	91
Strava v denních a ročních biorytmech	96
Denní biorytmus	96
Snídaně	99
Oběd	101
Večeře	103
Způsob jídla	105
Roční biorytmus	108
Jaro	110
Léto	111
Podzim	112
Zima	113

Kniha II. Umění respektovat vesmírnou energii	117
Před početím	118
Strava a životní styl před početím	120
Těhotenství a porod	125
Porod	131
Kojení	132
Strava maminky při kojení	136
První rok života dítěte	142
Ukázky základních receptů pro kojence.....	150
Další příklady kombinací zelenin	150
Příprava prvních obilných kaší	152
Další kombinace obilovin	154
Druhý rok života dítěte	155
Souhrn.....	160
Od jednoho roku do roku a půl	160
Od roku a půl do dvou let	161
Specifika stravy v dětském věku.....	164
Svačiny.....	169
Pohyb a cvičení	172
Orgánová sestava cviků	175
Nemocné dítě	185
Běžné horečnaté nemoci	186
Bolesti v krku	193
Kašel	194
Bolest ucha	195
Přírodní obklady na různé problémy.....	196
Bramborový obklad	197
Zázvorový obklad	198
Chlorofylový obklad.....	199
Tvarohový obklad	199
Cibulový obklad	199
Solný obklad	200
Alergie, astma, atopické ekzémy, poruchy imunity	200
Při astmatu.....	206
Při atopickém ekzému	207
Eliminace	208
Funkce našeho těla a jeho orgány	211
Poznatky čínské medicíny – Pět elementů	212

Pět elementů a naše orgány.....	217
Játra	219
Žlučník.....	225
Srdce	225
Tenké střevo	229
Slezina, slinivka	229
Žaludek	235
Plíce.....	235
Tlusté střevo.....	239
Ledviny	240
Močový měchýř	244
Kniha III. Recepty	245
Obiloviny	247
Rýže	248
Základní recept na rýži	249
Varianty základní přípravy	250
Kombinace rýže s obilovinami a semínky.....	251
Kombinace rýže a luštěnin	252
Kombinace rýže a zeleniny vařené dohromady	253
Kombinované jídlo s rýží vařené v jednom hrnci	255
Rizoto.....	256
Další rýžová jídla	259
Jáhly	261
Základní recept.....	261
Kombinace jáhel s obilovinami a olejnatými semeny.....	262
Jáhly vařené se zeleninou.....	264
Jáhly vařené spolu s luštěninami	265
Jáhlové jídlo vařené v jednom hrnci.....	266
Další jáhlová jídla	267
Oves	267
Vločky	267
Základní recept na vločkovou kaši.....	268
Další vločková jídla.....	268
Bezpluchý oves	270
Základní recept.....	270
Variace k základnímu receptu	270
Ječmen	271
Kroupy, krupky.....	271
Základní recept.....	271
Kombinace krup s obilovinami	272
Další kroupová jídla	273
Kroupové karbanátky	275
Kroupové jídlo vařené v jednom hrnci	276
Nahý ječmen	276
Základní recept.....	277

Kukuřice	277
Kukuřičná krupice – polenta	277
Základní recept.....	277
Varianty základního receptu.....	278
Kukuřičná polenta vařená s obilovinami a olejnatými semeny	279
Kukuřičná krupice (polenta) vařená se zeleninou	279
Saláty z polenty	280
Zapékaná polenta.....	282
Pohanka	284
Pohanka – celé zrno	284
Základní recept.....	284
Variace základního receptu	284
Pohanka v kombinaci s jinými obilovinami.....	285
Pohanka vařená se zeleninou	285
Pohanková mouka	286
Pohankové vločky	286
Žito	286
Základní recept.....	287
Žitný kvásek.....	287
Pšenice klasická a pšenice špalda	287
Pšenice špalda.....	288
Základní recept.....	288
Špalda vařená s jinými obilovinami	288
Špalda vařená s obilovinami a luštěninami v jednom hrnci.....	289
Další špaldová jídla	289
Špaldové kernoto.....	290
Základní recept.....	290
Bulgur	291
Základní recept.....	291
Bulgur vařený společně s jinými potravinami	291
Kuskus.....	292
Základní recept.....	293
Kuskus vařený dohromady s jinými potravinami	293
Quinoa.....	294
Základní recept.....	294
Další recepty	294
Hato mugi.....	296
Základní recept.....	296
Další recepty	297
Tef.....	298
Základní recept.....	298
Další recepty	298
Amarant	299
Základní recept.....	299
Další recepty	299

Těsta na knedlíky a noky	300
Těsta obsahující lepek	300
Těsta bez lepku	303
Halušky	304
Bezlepkové těsto	304
Lepkové těsto	305
Co na halušky?	305
Palačinky a omelety	306
Lepkové palačinky	306
Palačinky neobsahující lepek	307
Co na palačinky?	308
Těstoviny a těstovinová jídla	310
Základní příprava	310
Těstoviny se zeleninou a luštěninami	311
Záviny	313
Bezlepkové těsto	313
Listové špaldové těsto	314
Slané náplně do závinů	314
Sladké náplně do závinů	315
Obilné mléko	317
Základní recept	317
Zelenina	319
Obecně o přípravě zeleniny	319
Technologie krájení zeleniny	321
Způsoby úpravy zeleniny bez tuku	324
Nishime	324
Základní princip	324
Základní recepty	324
Blanšírování	326
Základní princip	326
Základní recepty na přípravu salátů	326
Inspirace na zálivky na saláty	328
Napařování	329
Základní princip	329
Základní recepty na napařování	329
Vaření	330
Základní princip	330
Mléčně kvašená zelenina	330
Dlouhodobě kvašená zelenina	330
Základní recept	331
Krátkce kvašená zelenina	331
Základní recept	332
Zelenina kvašená ve slaném nálevu	332
Základní recept	332

Presovaný salát	333
Základní recept	334
Varianty presovaného salátu	334
Způsoby úpravy zeleniny na tuku	334
Sotýrování	335
Základní princip	335
Základní variace na sotýrování	335
Kimpira	340
Základní princip	340
Variace na kimpiru	340
Fritování – tempura	341
Základní princip	341
Těstíčko ze špaldové mouky	342
Bezlepkové těstíčko na tempuru	342
Polévky	342
Základní recept na zeleninový vývar	343
Zeleninové polévky	344
Krémové zeleninové polévky	350
Polévky s luštěninami	353
Omáčky	357
Recepty na omáčky	358
Aspiky se zeleninou	362
Základní recept na nálev	362
Recepty na aspiky	363
Luštěniny	365
Základní principy přípravy luštěnin	365
Čočka	366
Základní recept na přípravu čočky	366
Další recepty	367
Fazole	370
Základní recept na přípravu fazolí	371
Variace na základní recept	371
Náměty na recepty z fazolí	372
Fazole azuki	375
Recepty s azuki	376
Hrách	376
Základní recept na přípravu hrachu	377
Recepty z hrachu	377
Cizrna	378
Základní recept na přípravu cizrny	378
Recepty z cizrny	378
Sója	380
Tofu	381
Recepty z tofu	383

Tempeh	386
Recepty z tempehu	386
Natto	389
Recepty z natta	389
Karbanátky	389
Kombinace směsí na karbanátky	390
Pomazánky	393
Luštěninové pomazánky	394
Pomazánky na bázi tofu	395
Základní příprava	395
Variace k dochucení tofu pomazánky	395
Dezerty a sladkosti	397
Amasaké – přirozeně sladký krém	397
Klíčení pšenice	397
Vlastní příprava amasaké	398
Jak dále zpracovávat amasaké?	399
Všeobecně o ovoci	400
Konzervace ovoce	400
Nepečené dezerty	402
Dušené ovoce	402
Čokoládový krém	403
Základní recept	403
Obměna	403
Poháry	403
Některé možné variace pro přípravu pohárů	404
Ovoce s agarem	407
Základní recept	407
Obměny	407
Burizony	408
Pečené dezerty	408
Klasické pečené dezerty	409
Korpus	409
Vrchní část dezertu	411
Záviny	414
Koláčky z jáhlového těsta	414
Pečené ovoce	414
(Nejen) vánoční cukroví	415
Recepty na pečené cukroví	416
Recepty na nepečené kuličky	423
Rejstřík receptů	424
Obsah DVD	436
Příloha – Fotografie jídel	439

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