

# Obsah

---

<b>Úvod</b> .....	5
<b>OBILOVINY</b> .....	7
<b>Historie</b> .....	8
<b>Proč konzumovat obiloviny</b> .....	12
<b>Kdy nejíst obiloviny</b> .....	17
<b>Formy obilovin na trhu</b> .....	17
<b>Skladování a zásady vaření obilovin</b> .....	21
<b>Klíčení obilovin</b> .....	24
<b>Obiloviny a děti</b> .....	26
<b>Jednotlivé druhy obilovin a jejich příprava</b> .....	28
<b>KUKUŘICE</b> .....	28
<i>Vařený kukuřičný klas I.</i> .....	30
<i>Vařený kukuřičný klas II.</i> .....	30
<i>Pečený kukuřičný klas</i> .....	30
<i>Sterilované palice kukuřice</i> .....	30
<i>Dušená kukuřičná zrna</i> .....	31
<i>Kukuřičná míchanice</i> .....	31
<i>Kukuřičný salát</i> .....	31
<i>Lečo s kukuřicí</i> .....	31
<i>Rizoto s kukuřicí</i> .....	32
<i>Kukuřičná zrna se smetanou</i> .....	32
<i>Kukuřičná polévka I.</i> .....	32
<i>Kukuřičná polévka II.</i> .....	32
<i>Kukuřičná polévka III.</i> .....	32
<i>Drůbeží karbanátky s kukuřicí</i> .....	33
<i>Kukuřičná zrna s masem a jogurtem</i> .....	33
<i>Polenta I.</i> .....	33

<i>Polenta II</i> .....	34
<i>Polenta III</i> .....	34
<i>Polenta nasladko</i> .....	34
<i>Polenta naslano</i> .....	34
<i>Zapečená polenta s kuřecím masem</i> .....	34
<i>Čaj z kukuřičných „vlasů“</i> .....	35
<i>„Zázračný“ kukuřičný nápoj</i> .....	35
<i>Bábovka z kukuřičného škrobu</i> .....	36
<b>JEČMEN</b> .....	36
<i>Vařené ječmenné kroupy</i> .....	38
<i>Kroupová polévka s hrachem</i> .....	38
<i>Karbanátky z ječmenných krup</i> .....	38
<i>Houbník z ječmenných krup</i> .....	38
<i>Vařené ječmenné krupky</i> .....	39
<i>Krupková polévka mléčná</i> .....	39
<i>Krupková polévka houbová</i> .....	39
<i>Nastavovaná kaše</i> .....	39
<i>Vařená zrna bezpluchého ječmene</i> .....	40
<i>Rizoto z bezpluchého ječmene</i> .....	40
<b>OVES SETÝ A BEZPLUCHÝ</b> .....	40
<i>Vařená zrna bezpluchého ovsa</i> .....	42
<i>Salát z vařeného bezpluchého ovsa I</i> .....	42
<i>Salát z vařeného bezpluchého ovsa II</i> .....	42
<i>Sekaná z vařeného bezpluchého ovsa</i> .....	43
<i>Odvar z ovesných vloček</i> .....	43
<i>Múslí z ovesných vloček</i> .....	43
<i>Kaše z ovesných vloček I</i> .....	43
<i>Kaše z ovesných vloček II</i> .....	43
<i>Kaše z ovesných vloček III</i> .....	44
<i>Karbanátky z ovesných vloček</i> .....	44
<i>Slané lívance s ovesnými vločkami</i> .....	44
<i>Polévka s ovesnými vločkami</i> .....	44
<i>Přesnídávka z ovesného šrotu</i> .....	44
<i>Odvar z ovesné slámy</i> .....	45

<b>PROSO</b> .....	45
<i>Vařené jáhly jako příloha I.</i> .....	47
<i>Vařené jáhly jako příloha II.</i> .....	47
<i>Vařené jáhly jako příloha III.</i> .....	47
<i>Sladký jáhelník</i> .....	47
<i>Slaný jáhelník</i> .....	48
<i>Opečenky z jáhel</i> .....	48
<i>Karbanátky z jáhel</i> .....	48
<i>Rychlý jáhelný moučník I.</i> .....	48
<i>Rychlý jáhelný moučník II.</i> .....	49
<i>Jáhelná kaše.</i> .....	49
<i>Jáhelná kaše zapékaná.</i> .....	49
<b>PŠENICE</b> .....	50
<i>Vařená pšeničná zrna.</i> .....	51
<i>Karbanátky z mletých pšeničných zrn</i> .....	51
<i>Sekaná z mletých pšeničných zrn.</i> .....	51
<i>Vařená pšeničná trhanka I.</i> .....	52
<i>Vařená pšeničná trhanka II.</i> .....	52
<i>Škubánky z pšeničné trhanky</i> .....	52
<i>Karbanátky z nevařené pšeničné trhanky</i> .....	52
<i>Karbanátky z vařené pšeničné trhanky</i> .....	52
<i>Opražené pšeničné otruby.</i> .....	53
<i>Vařený kuskus I.</i> .....	53
<i>Vařený kuskus II.</i> .....	53
<i>Kuskus s vepřovými játry.</i> .....	54
<i>Koupel z pšeničných otrub I.</i> .....	54
<i>Koupel z pšeničných otrub II.</i> .....	54
<i>Pleťová maska z pšeničných otrub</i> .....	54
<i>Jogurtová bublanina s ostružinami</i> .....	55
<b>PŠENICE ŠPALDA</b> .....	55
<i>Vařená zrna špaldy I.</i> .....	57
<i>Vařená zrna špaldy II.</i> .....	57
<i>Vařené špaldové kroupy (kernotto).</i> .....	57
<i>Bulgur.</i> .....	57

<i>Bulgur jako příloha</i> .....	58
<i>„Zakysaný“ bulgur</i> .....	58
<i>Bulgur s fazolemi</i> .....	58
<i>Vařená špaldová lámanka</i> .....	59
<i>Polévka s lámankou a červenou čočkou</i> .....	59
<i>Omeleta ze špaldové mouky</i> .....	59
<i>Jogurtový chléb ze špaldové mouky</i> .....	59
<i>Špaldové řezy s rozinkami</i> .....	60
<i>Vařené špaldové těstoviny (vřeténka)</i> .....	60
<i>Špaldová instantní kaše</i> .....	60
<b>RÝŽE</b> .....	61
<i>Vařená rýže I.</i> .....	62
<i>Vařená rýže II.</i> .....	62
<i>Vařená rýže III.</i> .....	62
<i>Vařená rýže IV.</i> .....	62
<i>Pečená rýže</i> .....	63
<i>Rýže s houbami</i> .....	63
<i>Rizoto</i> .....	63
<i>Rýžový nákyp s ovocem</i> .....	63
<i>Papriky plněné směsí rýže a masa</i> .....	63
<i>Barevná rýže</i> .....	64
<i>Vařená indiánská rýže</i> .....	64
<i>Indiánská rýže s kuřetem a celerem</i> .....	65
<i>Salát z indiánské rýže</i> .....	65
<i>Trojbarevná rýže</i> .....	65
<i>Dvoubarevné rizoto</i> .....	65
<b>ŽITO</b> .....	65
<i>Vařená žitná zrna</i> .....	66
<i>Žitné klíčky s banánem a jogurtem</i> .....	67
<i>Žitné karbanátky</i> .....	67
<i>Žitný chléb s kmínem a sezamem</i> .....	67
<i>Pomazánka ze žitných vloček</i> .....	67
<i>Žitný trhanec</i> .....	68

<b>AMARANT</b> .....	68
<i>Amarantové těstoviny se zeleninou a párkem</i> .....	70
<i>Amarantové palačinky</i> .....	70
<i>Salát z amarantových listů</i> .....	70
<i>Špenát z amarantových listů</i> .....	70
<b>POHANKA</b> .....	71
<i>Vařené pohankové kroupy I.</i> .....	72
<i>Vařené pohankové kroupy II.</i> .....	73
<i>Vařené pohankové kroupy III.</i> .....	73
<i>Vařené pohankové kroupy IV.</i> .....	73
<i>Plněné papriky s pohankou I.</i> .....	73
<i>Plněné papriky s pohankou II.</i> .....	74
<i>Pohanka s indiánskou rýží a šunkou</i> .....	74
<i>Salát z pohankových krup</i> .....	74
<i>Kaše z pohankových krup</i> .....	74
<i>Kuličky z pohankových krup</i> .....	74
<i>Nákyp z pohankových krup s ovocem</i> .....	75
<i>Kuře zapékané v pohance</i> .....	75
<i>Kuře plněné pohankou</i> .....	75
<i>Pohanka s bazalkovou omáčkou</i> .....	75
<i>Pomazánka s naklíčenou pohankou</i> .....	76
<i>Vařená pohanková lámanka I.</i> .....	76
<i>Vařená pohanková lámanka II.</i> .....	76
<i>Vařená pohanková lámanka III.</i> .....	76
<i>Kaše z pohankové lámanky</i> .....	76
<i>Slaná lámanková kaše se zeleninou</i> .....	76
<i>Karbanátky z pohankové lámanky a brambor</i> .....	77
<i>Karbanátky z pohankové lámanky s houbami</i> .....	77
<i>Zavářka z pohankové lámanky</i> .....	77
<i>Pohankové pukance s jogurtem I.</i> .....	77
<i>Pohankové pukance s jogurtem II.</i> .....	78
<i>Obklad z pohanky</i> .....	78

<b>LUŠTĚNINY</b> .....	79
<b>Historie</b> .....	80
<b>Proč konzumovat luštěniny</b> .....	80
<b>Kdy nejíst luštěniny</b> .....	81
<b>Zásady přípravy a konzumace luštěnin</b> .....	82
<b>Klíčení luštěnin</b> .....	84
<b>Děti a luštěniny</b> .....	85
<b>Jednotlivé druhy luštěnin a jejich příprava</b> .....	86
<b>BOB ZAHRADNÍ</b> .....	86
<i>Polévka z bobů</i> .....	86
<i>Boby s uzeným masem</i> .....	86
<b>CIZRNA</b> .....	87
<i>Vařená cizrna</i> .....	87
<i>Polévka z cizrny s libečkem</i> .....	88
<i>Cizrna s drůbežím masem a zeleninou</i> .....	88
<i>Cizrna s vepřovým masem a sladkokyselou omáčkou</i> .....	88
<i>Cizrna s klobásou a pomerančovou omáčkou</i> .....	88
<i>Pomazánka z cizrny</i> .....	89
<i>Salát z cizrny</i> .....	89
<i>Karbanátky s cizrnou</i> .....	89
<i>Cizrna na paprice</i> .....	89
<b>ČOČKA</b> .....	90
<i>Vařená hnědá čočka</i> .....	91
<i>Vařená červená čočka</i> .....	91
<i>Čočka sladkokyselá</i> .....	91
<i>Čočková polévka se zeleninou</i> .....	92
<i>Čočková polévka s klobásou</i> .....	92
<i>Čočková polévka s kysanou smetanou</i> .....	92
<i>Čočková polévka s bramborami</i> .....	92
<i>Čočková pomazánka s uzeným masem</i> .....	93
<i>Čočka se švestkami</i> .....	93
<i>Čočka s rýží</i> .....	93

<b>FAZOLE</b> .....	93
<i>Vařené fazole</i> .....	94
<i>Fazolová polévka I.</i> .....	94
<i>Fazolová polévka II.</i> .....	94
<i>Fazole se sušeným ovocem</i> .....	95
<i>Fazolový salát teplý</i> .....	95
<i>Fazolový salát studený I.</i> .....	95
<i>Fazolový salát studený II.</i> .....	95
<i>Fazole na karí</i> .....	96
<i>Bretoňské fazole</i> .....	96
<i>Roláda s fazolemi</i> .....	96
<i>Fazolky na smetaně</i> .....	96
<i>Fazolky sladkokyselé</i> .....	96
<i>Fazolková polévka se zakysanou smetanou</i> .....	97
<i>Fazolkový nákyp</i> .....	97
<b>HRÁCH</b> .....	97
<i>Hrách vařený</i> .....	98
<i>Hrachová kaše</i> .....	98
<i>Hrachová polévka</i> .....	98
<i>Hrachová pomazánka</i> .....	99
<i>Hrách zapečený</i> .....	99
<i>Hrách se zelím a škvarky</i> .....	99
<i>Pučálka</i> .....	99
<i>Omeleta s hráškem</i> .....	100
<i>Vařený hrách kapucín</i> .....	100
<b>SÓJA</b> .....	101
<i>Vařená žlutá sója</i> .....	103
<i>Vařená zelená sója</i> .....	103
<i>Sójová kaše</i> .....	104
<i>Sójové karbanátky I.</i> .....	104
<i>Sójové karbanátky II.</i> .....	104
<i>Sójová pomazánka I.</i> .....	104
<i>Sójová pomazánka II.</i> .....	105
<i>Sójová pomazánka III.</i> .....	105

<i>Sójový salát</i> .....	105
<i>Sójové „mléko“</i> .....	105
<i>Řízek z tofu I.</i> .....	106
<i>Řízek z tofu II.</i> .....	106
<i>Musaka ze sójového „masa“</i> .....	106
<i>Sójové mleté řízečky s vepřovým masem</i> .....	106
<i>Sójové „maso“ dušené na houbách</i> .....	107
<hr/>	
<b>SEMENA A OŘECHY</b> .....	109
<b>Historie</b> .....	110
<b>Proč konzumovat semena a ořechy</b> .....	110
<b>Klíčení semen</b> .....	112
<b>Jednotlivé druhy semen a jejich využití v kuchyni</b> .....	113
<b>DÝŇOVÁ SEMÍNKA</b> .....	113
<b>LNĚNÉ SEMÍNKO</b> .....	114
<i>Nálev z celých lněných semínek</i> .....	115
<i>Odvar z celých lněných semínek</i> .....	115
<i>Studený nálev z drcených lněných semínek</i> .....	116
<i>Odvar z drcených lněných semínek</i> .....	116
<i>Gomasio ze lněných semínek</i> .....	116
<i>Mletá lněná semínka jako obklad</i> .....	116
<b>MÁK</b> .....	117
<i>Makovec</i> .....	117
<i>Celozrnné těstoviny s mákem</i> .....	117
<b>SEZAMOVÁ SEMÍNKA</b> .....	118
<i>„Mléko“ ze sezamových semínek</i> .....	118
<i>Gomasio ze sezamových semínek</i> .....	118
<i>Tahíni ze sezamových semínek</i> .....	119
<i>Drožděvé kuličky se sezamem</i> .....	119
<i>Zapékané kotlety se sezamem</i> .....	119
<i>Hermelínový salát se sezamem</i> .....	119
<i>Sezamový koláč</i> .....	120

<b>SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA</b> .....	120
„Sluníčkový“ jogurtový salát .....	121
Pudink se slunečnicovými semínky .....	121
Nepravý humr se slunečnicovými semínky .....	121
Slunečnicová maska .....	122
<b>VOJTĚŠKA</b> .....	122
Salát s vojtěškou .....	123
Droždňová pomazánka s vojtěškou .....	123
<b>Jednotlivé druhy ořechů a jejich využití v kuchyni</b> .....	123
<b>ARAŠÍDY</b> .....	123
Kuřecí maso s arašídami .....	124
Masové kuličky se smetanovou omáčkou .....	124
Květák s arašídami .....	125
Játra na kari s arašídami .....	125
<b>KEŠU OŘECHY</b> .....	125
Kapr s kešu ořechy .....	126
Zeleninový salát s kešu ořechy .....	126
Drůbeží maso s kešu ořechy .....	126
<b>KOKOSOVÝ OŘECH</b> .....	126
Kuře s kokosovou omáčkou .....	127
Perník s kokosem .....	127
Hruškové pyré s kokosem a karamellem .....	128
Fíkové placičky s kokosem .....	128
„Salám“ obalený v kokosu .....	128
<b>LÍSKOVÉ OŘÍŠKY</b> .....	128
Mléko z lískových oříšků .....	129
Rokfórová pomazánka s lískovými oříšky .....	129
<b>MANDLE</b> .....	130
Mandlové „mléko“ I. .....	131
Mandlové „mléko“ II. .....	131
Mandlové „mléko“ III. .....	131
Mandlová rýže .....	132
Palačinky s mandlemi .....	132

<i>Pomazánka s mandlemi</i> .....	132
<i>Kachna s mandlemi</i> .....	132
<i>Kapr na madlích</i> .....	132
<i>Drůbeží maso s ananasem a mandlemi</i> .....	133
<i>Polévka z polovišní s mandlemi</i> .....	133
<i>„Dršťky z vajec</i> .....	133
<b>PARA OŘECHY</b> .....	134
<i>Piniové oříšky</i> .....	134
<b>PISTÁCIOVÉ OŘÍŠKY</b> .....	135
<i>Pampeliškový salát s pistáciovými oříšky</i> .....	135
<i>Vejce s masovo-pistáciovou náplní</i> .....	135
<b>VLAŠSKÉ OŘECHY</b> .....	136
<i>Léčivý likér z vlašských ořechů</i> .....	137
<i>Sladký nákyp s ořechy</i> .....	137
<i>Celerový salát s ořechy</i> .....	137
<i>Ořechové máslo</i> .....	137
<i>Oříškový dort</i> .....	137
<i>Krůtí salát s ořechy</i> .....	138
<i>Kachna s ořechy</i> .....	138
<i>Protijedová kúra</i> .....	138
<i>Nervy posilující kúra</i> .....	139
<i>Nálev z listů ořešáku</i> .....	139
<b>Potravní pyramida</b> .....	140
<b>Srovnávací tabulky</b> .....	143
<b>Rady pro samopěstitele</b> .....	151
<b>OBILOVINY</b> .....	152
<i>Kukuřice cukrová</i> .....	152
<i>Amarant</i> .....	152
<b>LUŠTĚNINY</b> .....	152
<i>Bob</i> .....	152
<i>Čočka</i> .....	153
<i>Fazole</i> .....	153
<i>Hrách</i> .....	154

<i>Sója</i> .....	155
<b>SEMENA</b> .....	155
<i>Mák</i> .....	155
<i>Vojtěška</i> .....	156
<b>BYLINKY</b> .....	156
<i>Bazalka</i> .....	156
<i>Cibulová nať</i> .....	156
<i>Dobromysl</i> .....	157
<i>Kerblík</i> .....	157
<i>Libeček</i> .....	157
<i>Majoránka</i> .....	158
<i>Pažitka</i> .....	158
<i>Petržel</i> .....	158
<i>Routa</i> .....	159
<i>Řeřicha</i> .....	159
<i>Saturejka</i> .....	159
<b>Přehled nejdůležitější použité literatury:</b> .....	160