

	str.
STRAVA JAKO LÉK (Úvod, Zásady správné výživy v USA a v Kanadě)	
Jáhly, kroupy, ovesné vločky, pohanka a sója v naší kuchyni	1-6
Znečištění potravin cizorodými látkami	7
Odborné stanovisko k výrobkům s vysokým nebo vyšším obsahem vlákniny	10
Nedávejte dětem bílé pečivo!	12
Zavářky a vločky	15
JÁHLY	17
Jáhly: zrní prosa obecného (<i>Panicum</i>)	22
Jáhly našich předků	23
Jáhly v naší kuchyni	24
Praktické rady k úpravě jáhel	24
O užití prosa v lékařství	25
Energetická a biologická hodnota	26
Pokrmy z jáhelné kaše a úpravy jáhel	31
Jáhlová kaše	31
Horácká jáhlová kaše	32
Sladká kaše z jáhel	32
Slaná kaše se sýrem	32
Sladká kaše z jáhel	33
Jáhelník	33-35
Jáhelník na jiný způsob	35
Sladký jáhelník	35
Slaný jáhelník	35-36
Jáhlová kaše se škvarky	36
Jáhelník s cibulkou a škvarky	37
Jáhlová kaše s cibulkou (10 porcí)	37
Jáhelník s třešněmi	37
Jáhelník s borůvkami	38
Jáhlová kaše se skořicí (10 porcí)	38
Jáhlový moučník	39
Jáhlový závin	39
Jáhlový nákyp	39
Nákyp z jáhel	40
Flummery z jáhel	40
Jáhly s rýží a švestkami	40
Jáhlové chrupky	40

Tak zvaný hubník	41
Jáhly s hořčicí	41
Polévka z jahel	41
Jáhlovec s uzeným masem	42
Jáhelné škubánky	42
Jáhlové škubánky	42
Karbanátky z jahel	43
Jáhlové knedlíky	43
Prosné knedlíky	43
Nákyp ze zbylé kaše	43
Smaženky z jáhel	44
Jáhly jako náhrada vejce	44
POKRMY Z JAHEL (ROZPOČTY PRO 4 OSOBY)	
Jáhlová polévka 1-6	45-46
SLANÉ POKRMY Z JAHEL	
Opotance	46
Jáhlové knedlíčky k zelenině	46
Jáhlové knedlíky	47
Jáhelná slaná kaše	47
Jáhly s cibulkou	47
Jáhelník se slaninou	48
Jáhlová polenta	48
Jáhlové noky	48
Pečené jáhly	48
Jáhly s houbami	48
Rizoto z jahel	49
Zapečené jáhly	49
Jáhly s krví	49
Dušené jáhly s játry	49
Omáčky k jáhlím	50
Použití zbylé jáhlové kaše	50
SLADKÉ POKRMY Z JAHEL	
Jáhelná kaše (s kyselým mlékem)	50
Jáhelná kaše 2-4	50-51
Jáhelné škubánky 1-2	51
Sladké jáhlové knedlíky 1-2	51
Jáhelník se švestkami 1-2	52
Jáhlový puding	52
Jáhlová bábovka	52
Jáhlový nákyp se švestkami (10 porcí)	53
DALŠÍ ÚPRAVY JÁHEL	53

KROUPY A KRUPKY	55
Pokrmý z krup a krupek	56
Výživnost krup	58
V dřívějších dobách	59
Výživnost	60
Kroupy v naší kuchyni	60
Praktické rady k úpravě krup	60
Pražení krup a krupek	61
POKRMY Z KRUP A KRUPEK	62
Krupková polévka	62
Polévka z pražených krup 1-2	62
Polévka z tlučených krup	63
Skleněná polévka	63
Bramborová krupková polévka s drobením	63
Bramborová krupková polévka s kudlásky	63
Rumfordská polévka	63
Hrstková polévka	64
Polévka rosolník	64
Krupková polévka se sušenou zeleninou	64
Krupková polévka zeleninová 1-2	64
Krupková polévka s naloženou zeleninou	65
Kapustnica - zelná polévka	65
Krupková polévka s kapustou	65
Polévka z květákových listů a krup	65
Polévka z celerové natě s kroupami	66
Polévka kroupová celerová	66
Polévka krupková petrželová	66
Polévka krupková s rajskými jablíčky	66
Polévka z brukvových listů s kroupami	66
Uzená polévka s kroupami	67
Hovězí polévka s kroupami	67
Krupková masová polévka	67
Slezinová polévka s kroupami	67
Jaternicová polévka	67
Kroupový bujón	68
Polévka selská s kroupami	68
Polévka kroupová dietní	68
Kroupové zavářky a vložky do polévky	69
SLANÉ POKRMY Z KRUP (BEZ MASA)	69
Krupková kaše s podmáslem (mlékem)	69
Krupky s vínem	69
Škubánky s kroupovou krupicí	70
Bramborové noky s kroupami 1-2	70
Bramborové šišky s kroupami	70

Bramborové knedlíky s kroupami	71
Bramborové houskové knedlíky s krupkami	71
Kroupy s lusky	72
Krupoto s rajskými jablíčky	72
Kroupový svítek k zelenině 1-2	72
Ječné krupky s kyselým mlékem	72
Krupná baba 1-2	73
Nastavovaná kaše	73
Dušené krupky jako rýže	73
Prastokrky	73
Krupná grečná kaše	74
Černý kuba	74
Kroupy s houbami	74
Houbový krupník 1-2	74
Vařený hrách s krupkami	75
Zapečené zelí s krupkami	75
Holoubci - zelníky s krupkami	75
Plněná rajská jablíčka krupkovým mozečkem	75
Kroupový nákyp 1-2	76
Fazole s kroupami	76
KROUPOVÉ POKRMY S MASEM	
Krupoto s kapustou	76
Krupoto s uzeným masem 1-4	77
Kroupy s hrachem a uzeným masem	77
Bílé fazole s krupami	78
Kroupy s brukví	78
Plněná kapusta s krupkami	78
Plněná zelená paprika krupkami	78
Plněná jablíčka krupkami	79
Nadívané bramborové knedlíky	79
Nadívaný bramborový závin	79
Kroupový trhanec s masem	80
Krupkové karbanátky 1-2	80
Kroupy s rybou	81
Kroupový prýt	81
Játrové krupoto	81
Krupoto s telecím masem	81
Masové závitky s kroupami	82
Nadívané telecí hrudí kroupami	82
Nadívaný bůček krupkami	83
KROUPOVÉ MOUČNÍKY	
Kroupová sladká kaše 1-2	83
Kroupy s jablky	83

Kroupy s ovocem	84
Bramborová bublanina s krupkami	84
Kroupové omelety	84
Kroupový smaženec	84
Svítek z krup 1-2	85
Kroupový nákyp	85
Tvarohový kroupový nákyp	85
Koláč z krup	86
Kroupový koláč	86
Kroupové koláčky	86
Kroupové řezy	87
Krupové sušenky	87
Důlkové koláčky z krup	87
Kroupové opečenky pro děti	87
Krupková smetánka	88
Krupková limonáda	88
Kroupová všehochuť	88
Kroupy s krví	89
Rýžový nebo kroupový odvar	90
KUKUŘICE	93
Kukuřičná kaše "mamaliga" (polenta)	93
Kukuřičný koláč s ovocem	96
Zeleninový salát s kukuřicí	96
OVESNÉ VLOČKY	97
Oves (Avena sativa)	100
Oves (podle Kneippových všeobecných poznatků o výživě	102
Využití ovesných vloček (Všeobecná část)	105
Jak přišly ovesné vločky ke cti	107
Kam možno přidat ovesné vločky?	109
Ovesné vločky posilují naše zdraví!	111
Recept na krásu (polského tisku)	112
Ovesné vločky: jsou výrobkem z ovsa (Avena)	113
Výživnost ovesných vloček	114
Použití v naší kuchyni	114
Praktické rady k úpravě ovesných vloček	115
POKRMY Z OVESNÝCH VLOČEK	116
POLÉVKY Z OVESNÝCH VLOČEK	116
Vodová polévka z ovesných vloček (pro nemocného) ..	116
Blesková polévka 1-2	116
Vločková polévka	117

Polévka bramborová	117
Ovesná polévka pro diabetiky 1-2	117
Mléčná polévka s ovesnými vločkami 1-2	118
Mléčná polévka s vločkami (hlavně pro děti)	118
Pražená ovesná polévka	118
Polévka z mletých ovesných vloček	118
Polévka z ovesných vloček a bramborů	119
Poléva z ovesných vloček a hrášku	119
Polévka květáková s ovesnými vločkami	119
Polévka z ovesných vloček a květákových listů	119
Polévka z ovesných vloček a brukvových listů	119
Polévka z rajské pasty a ovesných vloček	120
Polévka z rajčat s ovesnými vločkami	120
Rajská polévka se zeleninou a ovesnými vločkami ...	120
Polévka z čerstvých rajských jablíček s vločkami ..	121
Polévka z ovesných vloček a celerové natě	121
Polévka pažitková s vločkami	121
Polévka ze sušené zeleniny a ovesných vloček	121
Zeleninová polévka s ovesnými vločkami 1-2	121-122
Pórová polévka s ovesnými vločkami	122
Hrstková polévka s ovesnými vločkami	122
Jemná polévka z vloček	123
ZAVÁŘKY A VLOČKY DO POLÉVKY	
Svítek z ovesných vloček 1-2	123
Svítek z ovesných vloček	124
Svítek do polévky z jemných ovesných vloček	124
Nočky z ovesných vloček	124
Knedlíčky z ovesných vloček	124
SLANÉ POKRMY Z OVESNÝCH VLOČEK (BEZ MASA)	
Ovesný mozeček 1-4	125
Ovesný mozeček 5-7	126
Ovesný mozeček 8-9	127
Dušená ovesná rýže	127
Ovesné karbanátky 1-11	127-131
Karbanátky z ovesných vloček pro 2 osoby	131
Karbanátky z hovězího masa, nastavené ovesnými vločkami	131
Karbanátky z ovesných vloček s kapustou	132
Kapustové karbanátky	132
Ovesné lívance 1-5	133-134
Lívanečky z ovesných vloček 1-3	135
Lívanečky (pro 3 osoby)	136
Lívanečky z ovesných vloček pro 2 os.	136

Omeletky nebo lívance z ovesných vloček	136
Kapusta s ovesnými vločkami	137
Špenát s ovesnými vločkami	137
Ovesné vločky s květákem	137
Zapečený květák s ovesnými vločkami	137
Zapečená zelenina s ovesnými vločkami	138
Zapékané vločky se zeleninou	138
Zeleninový nákyp s ovesnými vločkami	138
Květákový nákyp	138
Smažená zelenina obalovaná vločkami	139
Nádivka z ovesných vloček k plnění zeleniny	139
Nádivka z vloček k plnění zeleniny	139
Zeleninový puding s ovesnými vločkami (také vhodný pro diabetiky)	140
Opečenky z ovesných vloček 1-2	140
Vločky se zeleninou	141
Šišky z ovesných vloček	141
Svítek z ovesných vloček	141
Omeleta z ovesných vloček 1-2	141-142
Palačinky s ovesnými vločkami	142
Ovesné řízky k zelenině	142
Řízky z ovesných vloček	143
Ovesné smažence	143
Smažence	143
Vločkové smaženky	144
Smažené ovesné kuličky	144
Ovesné slané sušenky	144
Ovesné slané čtverečky	144
Bramborové knedlíky s vločkami 1-2	144-145
Knedličky z vloček 1-2	145
Ovesné kmínové tyčky	145
Sýrové ovesné tyčky	146
Sýrové ovesné čtverečky	146
Vločkové placičky	146
Slané ovesné tyčky	146
Slané žemličky k pomazánkám	147
Kynuté ovesné žemle	147
Bochánky z ovesných vloček	147
Ovesné noky	147
Ovesné houstičky	148
OVESNÉ POKRMY S MASEM	
Opečenky z ovesných vloček 1-2	148
Zapečené vločky	149

Hašé s ovesnými vločkami	149
Plněná rajská jablíčka (zelené papriky)	149
Krokety z masa a ovesných vloček 1-2	149-150
Kroketky	150
Krev s ovesnými vločkami	150
Ovesné vločky s husí krví 1-2	150-151
Masové závitky s ovesnými vločkami	151
Sekaná pečeně s ovesnými vločkami 1-6	151-153
Nadívané telecí hrudí ovesnými vločkami	153
Nadívaný vepřový bůček ovesnými vločkami	153
Masový puding s ovesnými vločkami 1-2	154
Rizoto z ovesných vloček	154
SLADKÉ OVESNÉ POKRMY	
Kalciové mléko (pro kojence)	155
CO Z OVESNÝCH VLOČEK (Především pro děti)	156
Kaše	156
Pro kojence odvar z vloček	157
Kaše z ovesných vloček pro batolátka	157
Odvar z ovesných vloček	157
Ovesná kaše 1-13	158-161
Ovesné sladké lívance 1-7	161-162
Ovesný trhanec 1-2	163
Kynutý koláč z ovesných vloček	163
Trhanec z ovesných vloček	164
Trhanec z ovesných vloček k dušené kapustě	164
Koláč z ovesných vloček 1-9	164-166
Ovesné koláčky 1-4	167-168
Krémový koláč z ovesných vloček	168
Koláčky z ovesných vloček	168
Náplň na upečený koláč	169
Vdolky z ovesných vloček	169
Koláč se švestkami	169
Griliáš z ovesných vloček	169
Třená pěna s griliášem	170
Kynuté knedlíky s griliášem	170
Nudle sypané griliášem	170
Pražené ovesné vločky s kompotem	170
Svítek z ovesných vloček	170
Sladký ovesný svítek	171
Bublanina z ovesných vloček	171
Nákyp z ovesných vloček 1-6	171-172
Nákyp z ovesné kaše	172
Závin z ovesných vloček	173

Tyčky z ovesných vloček	173
Slané tyčinky z vloček	173
Slané tyčinky	174
Sýrové čtverečky z vloček	174
Křehké tyčinky	174
Nádivka z ovesných vloček do moučníků 1-3	175
Řezy z ovesných vloček 1-3	175-176
Biskupský chlebíček	176
Chlebíček z ovesných vloček 1	176
Chlebíček z ovesných vloček 2-4	177
Koblížky z ovesných vloček (pro diabetiky)	177
Vdolečky z ovesných vloček	178
Dukátové vdolečky z vloček	178
Dort z ovesných vloček 1-4	178-179
Oplatkový dort	179
Oříškové dortičky z ovesných vloček	180
Puding z ovesných vloček 1-8	180-182
Ovesné rohlíčky 1-5	182-183
Anglické sušenky	183
Oříškové sušenky z vloček	184
Ovesné sušenky 1-6	184-185
Suchárky z ovesných vloček	186
Ovesné čtverečky	186
Karolinky 1-2	186-187
Vločkové koláčky	187
Důlkové koláčky	187
Rozinkové koláčky	187
Kuličky z ovesných vloček	188
Ovesné kuličky (syrové)	188
Ovesné bonbony (syrové)	188
Bochánky z ovesných vloček 1-2	188-189
Ovesné věnečky 1-3	189-190
Kakaové kroužky	190
Ovesné hubinky 1-2	190-191
Makaronky z ovesných vloček 1-3	191
Ovesné makronky	191
Zázvorky z ovesných vloček	192
Meruňkové zákusky	192
Medvědí tlapky 1-2	192-193
Lodičky z ovesných vloček	193
Košíčky z ovesných vloček	193
Pochoutka z ovesných vloček	194
Medové pečivo z ovesných vloček	194
Co uděláme dětem z vloček a ořechů?	194

Drobné cukroví z ovesných vloček	195
Oplatkové čtverečky	195
Oříškové pusinky	195
Pusinky z ovesných vloček	195
Vločkové hrudky	196
Falešné mandlové brambůrky	196
Plněné oplatky	196
Desert z ovesných vloček	197
Perníčky	197
Ovesný nápoj pro naše zdraví	197

POHANKA

První československá pohanka	199
Pěstování ekologicky čisté plodiny v JRD Šárovce	
Pohanka i jako lék	211
Pohanka pro zdraví	215

RECEPTY PRO KUCHYŇSKÉ POUŽITÍ POHANKY

Pohanková kaše dětská	217
Pohanková kaše	217
Pohanková kaše sladká	217
Pohanková kaše slaná	217
Pohanková kaše pro sekáče	218
Lívance z pohankové mouky	218
Polévka z pohankové krupice	218
Slepice v pohance	219
Osvěžující salát z pohanky	219

SLUNEČNICE

Slunečnice - její pěstování a využití	
Slunečnice nejen inspirací	222

SÓJA

999 jídel ze sóji	227
Sója jako lék	228
Daří se sóji i u nás?	228
Sója jako titul	230
Sója - plodina budoucnosti	230
Má pěstování sóje u nás perspektivu? (Zemědělské noviny 10. 5. 1990)	232
"Mléko" z polí	233
Vlastní pokusy	234
Výběr pozemku	236
Výživa a hnojení	236

Ochrana proti plevelům	238
Setí	238
Výnosy	239
Ekonomika	239
Sója a její výživnost	241
SÓJA - podrobnější informace	242
Housky ze sójové mouky	244
Příprava sójové majonézy	244
Příprava sójových bobů	245
Použití, další použití vařených bobů	245
SHRNUTÍ O SÓJI	247
Informace o některých zahraničních výrobcích	
MAME-MISO (sójová omáčka)	248
Pravé TAMARI (sójová omáčka)	248
KONAMISO (prášková sójová pasta)	248
SEITAN (sójová bílkovina)	249
Několik v zahraničí užívaných receptů	
Červená sója jako hlavní jídlo	249
Kaše	249
Přírodní chléb	250
Puding z červené sóji	250
Koláč	250
V zahraničí	250
POTŘEBNÁ VLÁKNINA JMÉNEM SINECAL	253
Jaké je jeho použití?	253
Tvarohová pomazánka	255
Lívanečky	255
OBSAH	257-267
Doplňk části o sóji:	
Sójové mléko, sójový tvaroh a sýr a další recepty	252 a-c

... ..
... ..
... ..

... ..
... ..

ISBN 80-201-001-1

Grafika, s.r.o. Žilina, p.ovo Bratislava Kyjov