

Iva Chourová  
*M*akrobiotická kuchařka



*Iva Chourová*

# *M*AKROBIOTICKÁ KUCHAŘKA

*Vaříme bez vajec, mléka, cukru a masa*

*předpisy pro přechod na makrobiotiku*

*předpisy pro zpestření*

*snídaně*

*omáčky*

*moučníky*

*dorty*

*strava v zaměstnání*

*strava o dovolené*

*zavařování bez cukru*

**465 receptů**

MOTTO: DESATERO O LÁSCE

Povinnost bez lásky činí člověka mrzutým,  
zodpovědnost bez lásky činí člověka bezohledným,  
spravedlnost bez lásky činí člověka tvrdým,  
pravda bez lásky činí člověka kritickým,  
laskavost bez lásky činí člověka pokryteckým,  
pořádek bez lásky činí člověka malicherným,  
víra bez lásky činí člověka fanatickým,  
čest bez lásky činí člověka pyšným,  
vlastnictví bez lásky činí člověka lakomým,  
život bez lásky je nesmyslný,  
ale život v lásce přináší štěstí a radost.

## **Věnování**

*Kuchařku věnuji pro inspiraci Vám všem, kdo chcete změnit svůj způsob života a rozhodli jste se začít změnou stravy.*

*Doufám, že Vám pomohu získat jistotu,  
že nejste se svým rozhodnutím osamoceni.*

*Chci poděkovat paní Nadě Kubíkové za pomoc v začátcích a za to, že mi ukázala, že makrobiotické jídlo lze připravit chutně a s fantazií, aby bylo naší každodenní radostí a potěšením.  
Dále děkuji za nezištnou pomoc všem přátelům, kteří mi ochotně přispěli svými předpisy a přiměli mě kuchařku napsat.*

© Iva Chourová, 2010  
ISBN 978-80-7429-037-4

# 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>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> .....	<b>82</b>
<i>Rostlinné bílkoviny</i> .....	<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
<i>Sójové sýry</i> .....	<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 ubrousku .....	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 natterem .....	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
Palačinky 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

## **Ryby .....** **168**

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
Olejovky s jablky .....	181

## **Studená kuchyně .....** **182**

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
Chlebíčky 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 (tlačěnka) z fazolek azuki	190
Huspenina z ryb	192
Huspenina z luštěnin	193
Vařené tofu	193
Plněná polenta	194
Škvarkové placky	195

## **Různé** . . . . . **196**

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

## **Zelenina** . . . . . **200**

### ***Zelenina jako příloha*** . . . . . **200**

### ***Základní způsoby přípravy zeleniny*** . . . . . **201**

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>
<b><i>Zelenina ke kaši</i></b> .....	<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
<b><i>Zelenina jako příloha k hlavnímu jídlu</i></b> .....	<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
<b>Mořské řasy . . . . .</b>	<b>229</b>
<b><i>Předpisy . . . . .</i></b>	<b>229</b>
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
<b>Moučníky . . . . .</b>	<b>233</b>
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
Celozrné 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
Buchtíčky 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



<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>
<b>Vařené dorty</b> .....	<b>283</b>
Lehký jablečný dort .....	283
Dort borůvkový .....	284
Jáhlové řezy .....	285
Skládaný dort .....	286
Rychlý dezert .....	286
Jahodový dort .....	287
Srnčí hřbet ořechový .....	287
Vařený ořechový dort .....	288
Srnčí hřbet ovocný .....	289
<b>Pečené dorty</b> .....	<b>290</b>
Košíčky .....	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>
<i><b>Základy k výrobě krémů .....</b></i>	<i><b>302</b></i>
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
Kávový krém .....	305
Čokoládový krém .....	305
Jáhlový krém .....	306
Krém čokoládový (rychlý) .....	306
Krém mandlový .....	307
Krém ovocný .....	307
<i><b>Polevy .....</b></i>	<i><b>308</b></i>
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

## *R*ÝŽE S ŘASOU A KUKUŘICÍ

**50 minut**

*(příloha)*

*2 hrnky rýže Natural*

*5 hrnků vody*

*1 balíček mražené kukuřice*

*1 šálek řasy Hiziki*

*½ lžičky soli*

Rýži opereme, zalijeme vodou a přivedeme do varu. Sebereme pěnu, zmírníme var, osolíme, přisypeme řasy a kukuřici. Hrncem přiklopíme, podložíme rozptylovací mřížkou a vaříme v obyčejném nebo tlakovém hrnci cca 50 minut. Je to vhodná příloha na slavnostní stoly, působí hezky barevně.

# JÁHLOVÁ KAŠE ŠLEHANÁ

**40 minut**

*(příloha)*

*1 hrnek jáhel*

*3 až 4 hrnky vody*

*½ lžičky soli*

*1 hrnek sójového mléka*

*2 lžíce oleje*

Jáhly dobře opereme, zalijeme vodou, uvedeme do varu, sebereme pěnu a osolíme. Pak hrnec přiklopíme, podložíme rozptylovací mřížkou, zmírníme oheň a vaříme cca 30 minut. Občas zamícháme, aby se jáhly nepřipálily. Po celou dobu varu by mělo být v hrnci dost vody, aby jáhly dostatečně změkly a nabobtnaly. Po ukončení varu necháme jáhly dojít pod pokličkou ještě 10 minut. Sójové mléko ohřejeme a ručním mixérem spolu s olejem zašleháme do jáhel. Jsou-li dost vařené, vznikne kaše podobná bramborové. Ozdobit ji můžeme jemně nasekanou zelenou natí.

# KVAŠENÉ TĚSTO

*(na knedlíky a moučníky)*

*6 hrnků uvařeného obilí*

*celozrnná mouka dle potřeby, aby vzniklo vláčné těsto*

Vařené obilí zasypeme celozrnnou moukou, rukama důkladně propracujeme a necháme stát několik hodin na teplém místě přikryté utěrkou. Můžeme těsto nakvasit přes noc, dosáhneme tím výraznější chuti. Těsto kvašením zřídne, proto při konečné úpravě přidáme mouku. Kvašené těsto můžeme použít na přípravu knedlíků, ovocných knedlíků, nočků do polévky, karbanátků a tam, kde nahradí vejce při spojení, a na moučníky.

# KNEDLÍKY Z KVAŠENÉHO TĚSTA

**30 minut**

*(příloha)*

*kvašené těsto (viz str 91)*

Vodu uvedeme do varu. Do těsta, které kvašením zřídlo, přidáme celozrnnou mouku, aby bylo tuhé, vlhkýma rukama vytvarujeme knedlíky a vložíme je do vroucí vody. Po chvílce vaření knedlíky vařečkou uvolníme ode dna, aby plavaly. Na jemnější knedlíky těsto po vykvašení rozemeleme. Knedlíky klasického tvaru (větší) vaříme 25 až 30 minut a po uvaření je necháme 1 minutu zchladnout, aby se zpevnil jejich tvar, a krájíme je nití. Menší knedlíky a nočky vaříme tak dlouho, dokud nevyplavou, to je asi 7 až 12 minut. Po vytažení z vody do každého pícheme vidličkou. Jestliže se knedlíky rozvaří, bylo těsto příliš řídké. Vodu s rozvařenými knedlíky nemusíme vylévat, je možno ji použít k přípravě chutné polévky – kysela (viz předpis str. 62).

# KNEDLÍKY VAŘENÉ V UBROUSKU

**30 až 45 minut**

*(příloha)*

*kvašené těsto*

Z kvašeného těsta dostatečně zahuštěného moukou vytvarujeme vlhkýma rukama na prkénku válečky cca 6 x 15 cm a zabalíme je do vlhkých bavlněných ubrousků. Ubrousky na koncích omotáme nití. Knedlíky v ubrouscích vhodíme do vroucí vody a vaříme je 30 minut. V páře tyto knedlíky vaříme o něco déle cca 45 minut. Po uvaření necháme knedlíky krátce zchladnout na prkénku, ale dbáme, aby ubrousek na nich neuschl a nepřilepil se. Knedlíky krájíme nití. Mají krásný tvar a navíc se dají použít studené místo chleba, např. ke svačině.

# KNEDLÍKY SE SODOVKOU

**30 minut**

*(příloha)*

*2 hrnky celozrnné mouky*

*1 malá sodovka (minerálka)*

*2 dalaťánky nebo 1 hrnek burisonů*

*špetka soli*

Do většihó hrnce dáme vařit vodu. Dalaťánky nakrájíme na kostičky, mouku promísíme se solí a zalijeme sodovkou. Těsto důkladně propracujeme vařečkou a vmícháme dalaťánky. Potom těsto vyklopíme na pomoučněný váł a vytvoříme z něho 2 až 3 válečky. Pracujeme rychle, abychom knedlíky dali vařit, dokud sodovka účinkuje (bublínky). Po minutě varu knedlíky trochu nadzvedneme vařečkou ode dna, aby se nepřipálily, ztlumíme oheň a vaříme cca 25 minut. Po vyjmutí z vody krájíme knedlíky nití. Jsou poněkud tužší než knedlíky z kvašeného těsta a hodí se výborně k omáčkám.

# KNEDLÍKY ZE ZBYTKU KAŠE

**20 minut**

*(příloha)*

*2 hrnky kaše*

*1 hrnek sójové mouky*

Kaši a mouku smícháme v těsto, tak aby bylo hodně husté. Vlhkýma rukama pak tvoříme kuličky o průměru 5 cm. Vaříme je cca 20 minut na pařáčku, zabalené do utěrky. Po uvaření hrnec odklopíme, utěrku rozbalíme a knedlíky propíchneme vidličkou. Necháme je odklopené chvíli vychladnout, aby byly pevnější. Tento předpis je vhodný i pro výrobu knedlíků plněných ovocem.



# NOKY

**10 až 15 minut**

*(příloha)*

*kvašené těsto (viz str. 91)*

Z kvašeného těsta vykrajujeme namočenou lžicí kousky, které házíme okamžitě do vroucí vody. Pracujeme rychle a je lépe uvařit noky po částech a uvařené zabalit do čisté utěrky, aby zůstaly teplé. Pokud chceme nočky použít jako zavářku do polévky, vykrajujeme je menší.

## KNEDLÍKY PLNĚNÉ

**do 60 minut**

*8 hrnků kvašeného těsta*

*celozrnná mouka dle potřeby*

**Náplň:**

*1 balíček bílého a jeden uzeného tofu*

*nebo 2 hrnky uvařených fazolek Azuki*

*3 cibule*

*olej*

*stroužek česneku*

*2 lžíce sójové omáčky*

*4 lžíce mišutky*

Dáme vařit vodu. Pomleté, dostatečně moukou zahuštěné kvašené těsto tvarujeme vlhkýma rukama na kuličky o průměru cca 5 cm. Plníme je takto: Do kuličky těsta (v jedné dlani) vytvoříme prsty druhé ruky jamku, lžičkou prostor zaplníme náplní, těsto smáčkne dohromady a zakulatíme. Pracujeme rychle, aby těsto nezřídlo. Máme neustále vlhké ruce a naplněné knedlíky pokládá-

me na vlhké prkénko. Jakmile se voda začne vařit, vsypeme do ní všechny vytvořené knedlíky naráz. Po chvíli varu vařečkou knedlíky odlepíme ode dna a vaříme 10 až 12 minut. Hotové knedlíky musí plavat, pokud klesají ke dnu, prodloužíme dobu varu. Po uvaření každý knedlík propíchneme vidličkou, aby vyšla pára. Chceme-li knedlíky uchovat teplé, zabalíme je v míse do čisté utěrky a přiklopíme.

### **Náplň:**

Cibuli osmaheme na pánvi vymazané olejem. Když začne vonět, přidáme tofu pokrájené na kostičky (nebo fazolky), česnek, pokapeme sójovou omáčkou, podlijeme a dusíme na mírném ohni cca 20 minut. Zahustíme mišutkou, aby směs lépe držela pohromadě. Necháme zchladnout.

### **Příloha:**

*špenát z kopřiv, kadeřávku, z mladých listů ředkve,  
žabince, mangoldu apod. nebo dušené zelí  
kysané zelí*

# ChLUPATÉ KNEDLÍKY S CIBULKOU

**30 minut**

*6 hrnků kvašeného těsta (viz str. 91)*

*celozrnná mouka*

*2 hrnky strouhané kedlubny nebo dýně*

*4 až 5 velkých cibulí*

*3 lžíce oleje*

*2 lžíce sójové omáčky*

*sójové maso drcené*

Cibuli nakrájíme na půlměsíčky a osmažíme na rozehřátém oleji. Pokapeme ji sójovou omáčkou, podlijeme a dusíme pod pokličkou cca 15 minut. Na cibuli můžeme přidat předem namočené sójové maso, stroužek česneku a na obarvení kousek červené řepy. Mezitím dáme vařit vodu na knedlíky. Do kvašeného těsta vmícháme jemně nastrouhanou kedlubnu nebo dýni, ze které jsme předem vylisovali trochu šťávy (můžeme ji použít na podlévání nebo do polévky). Těsto dostatečně zahustíme moukou a tvarujeme je vlhkýma rukama na kuličky o průměru cca 5 cm. Připravené knedlíky klademe na vlhké prkénko. Pracujeme rychle, aby těsto nezřídlo. Jakmile se voda začne vařit, vsypeme do ní všechny knedlíky najednou. Po chvíli vařečkou knedlíky odlepíme ode dna a vaříme je cca 10 až 12 minut. Musí plavat, pokud klesají ke dnu, prodloužíme dobu varu. Po uvaření každý knedlík propíchneme vidličkou, aby vyšla pára. Mísu s uvařenými knedlíky zabalíme do utěrky, aby zůstaly teplé. Na talíř dáme knedlíky s dušenou cibulí a přílohu.

## **Příloha:**

*dušené hlávkové zelí*

*pro pestrost barevná uvařená zelenina,*

*kvašená zelenina*

## *K*ROKETY Z POLENTY

**15 minut**

*(ne jako samostatná příloha)*

*1 větší kukuřičná nebo pohanková polenta, kroupená  
nebo uvařená podle základního předpisu (viz str. 79)  
strouhanka  
olej*

Polentu nakrájíme na 1 cm silné plátky, plátky obalíme ve strouhance a osmažíme na oleji (polenta je vlhká a strouhanka na ní ulpívá i bez vejce).

## *K*NEDLÍKY Z POLENTY

**15 minut**

*(příloha)*

*1 větší, kukuřičná nebo pohanková kroupená polenta  
nebo uvařená podle základního předpisu*

Polentu nakrájíme na 1 cm silné plátky a ty ohřejeme nad párou. Připomíná bramborové knedlíky.

# *R*YCHLÝ SALÁT S MRAŽENOU ZELENINOU

**30 až 60 minut**

*(příloha)*

*1 balíček celozrnných těstovin nebo 1 sáček obilí*

*1 sáček mražené zeleniny s kukuřicí nebo zeleniny  
pod svíčkovou*

*1 hrnek nadrobno nakrájené dýně*

*2 větší cibule*

*1 lžíce oleje*

*2 lžíce drcených řas Nori*

*1 šálek pokrájeného kysaného zelí nebo 1 větší  
rychloukvašená okurka*

*½ lžičky soli*

*1 šálek jemně nasekané zelené natě*

Těstoviny nebo obilí uvaříme. V kastrolu na oleji osmahneme cibuli nakrájenou na kostičky. Když začne vonět, přidáme mraženou zeleninu a dýni, trochu podlijeme vodou, osolíme, kastrol podložíme rozptylovací mřížkou a dusíme na mírném ohni cca 20 minut.

V míse smícháme uvařené těstoviny nebo obilí, hotovou zeleninu a ostatní přísady. Salát lze jíst i studený.

# SALÁT SE ZELENINOU DUŠENOU NA OLEJI

**30 až 60 minut**

*(příloha)*

*1 balíček celozrnných těstovin nebo 1 sáček obilí*

*1 šálek mrkve nakrájené na kostičky*

*1 šálek celeru nakrájeného na kostičky*

*1 šálek petržele nakrájené na kostičky*

*1 šálek zeleného hrášku*

*1 šálek nadrobno nakrájené dýně*

*2 větší cibule*

*1 lžíce oleje*

*2 lžíce drcených řas Nori*

*1 šálek pokráceného kysaného zelí nebo 1 větší*

*rychlouvašená okurka*

*½ lžičky soli*

*1 šálek pokrácené zelené natě*

Těstoviny nebo obilí uvaříme. V kastrolu na oleji osmahneme cibuli nakrájenou na malé kousky. Když začne vonět, přidáme zeleninu nakrájenou na kostičky, řasu, trochu podlijeme vodou, osolíme, kastrol podložíme rozptylovací mřížkou a dusíme na mírném ohni cca 20 minut.

V míse smícháme uvařené těstoviny nebo obilí, hotovou zeleninu a ostatní přísady. Salát lze jíst i studený.

# SALÁT S MAJONÉZOU

**30 až 60 minut**

*(příloha)*

*1 balíček celozrnných těstovin nebo 1 sáček obilí*

*2 mrkve*

*1 celer*

*2 petržele*

*kousek dýně*

*2 větší cibule*

*1 šálek zeleného hrášku*

*2 lžíce drcených řas Nori*

*1 šálek pokrájeného kysaného zelí nebo 1 větší rychlokvašená okurka nakrájená na kostičky*

*1 šálek majonézy z tofu (viz předpis na str. 196)*

*½ lžičky soli*

*1 šálek pokrájené zelené natě*

Těstoviny nebo obilí uvaříme. Zeleninu uvaříme v celku a pak ji nakrájíme na kostičky. V míse smícháme uvažené těstoviny nebo obilí, hotovou zeleninu a ostatní přísady. Salát lze podávat jako samostatné jídlo, i studený.

**Příloha:**

*hlávkový salát a kvašená zelenina*

# SALÁT S FAZOLEMI

## **30 až 60 minut**

*1 balíček celozrnných těstovin nebo 1 sáček obilí*

*1 šálek mrkve nakrájené na kostičky*

*1 šálek celeru nakrájeného na kostičky*

*1 šálek uvařených fazolí*

*1 šálek zeleného hrášku*

*1 šálek nadrobno nakrájené dýně*

*1 větší cibule*

*1 pórek*

*1 lžíce oleje*

*2 lžíce drcených řas Nori*

*1 šálek pokrájeného kysaného zelí nebo 1 větší*

*rychloukvašená okurka*

*½ lžičky soli*

Těstoviny nebo obilí uvaříme. Pokud připravujeme salát z obilí, můžeme fazole uvařit spolu s ním, jinak je vaříme podle základního předpisu (str. 86). V kastrolu osmahneme na oleji cibuli nakrájenou na kostičky. Když začne vonět, přidáme nadrobno nakrájenou zeleninu, podlijeme vodou, osolíme, kastrol podložíme rozptylovací mřížkou a dusíme na mírném ohni 15 minut. Před odstavením vsypeme na kolečka nakrájený pórek a 1 minutu dusíme společně. Tento salát můžeme podávat jako samostatné jídlo, i studený. Obsahuje všechny složky, které má obsahovat makrobiotický talíř.

V míse smícháme uvařené těstoviny nebo obilí, hotovou zeleninu a ostatní přísady.

### **Příloha:**

*hlávkový salát a kvašená zelenina*



# JÁHLOVÝ SALÁT S ČOČKOU

**40 minut**

*2 hrnky jáhel*

*1 hrnek čočky*

*8 hrnků vody*

*1 cibule*

*hrst řas Hiziki*

*3 hrnky na kostičky nakrájené zeleniny  
(např. mrkev, celer, kapusta)*

*½ lžičky zázvoru*

*1 šálek jemně nasekané cibulové natě*

*½ lžičky soli*

*1 lžíce oleje*

V kastrolu podloženém rozptylovací mřížkou osmahneme na oleji pokrájenou cibuli a zeleninu, přidáme namočenou čočku a jáhly. Vše zalijeme horkou vodou, osolíme a okořeníme zázvorem a řasami. Vaříme zvolna 20 minut. Občas promícháme, aby se jáhly nepřipalovaly. Salát posypeme jemně nakrájenou cibulovou natí a můžeme ho podávat jako samostatné jídlo, i studený.

## **Příloha:**

*hlávkový salát a kvašená zelenina*

# *B*IFTEKY ZE SEITANU

**30 minut**

*4 plátky uvařeného seitanu (1 cm silné)*

*olej*

*2 lžíce sójové omáčky*

*½ lžičky zázvoru*

*1 stroužek česneku*

*2 lžíce maizeny*

*2 lžíce vody*

Vodu, zázvor, jemně utřený česnek a sójovou omáčku smícháme a touto směsí potřeme plátky seitanu. Necháme je odležet a pak je obalíme v maizeně. Pánev nahřejeme, štětečkem vymažeme olejem a připravené plátky na ní po obou stranách zvolna opečeme.

## **Příloha:**

*rýže, rýžové těstoviny*

*dušená zelenina (např. pórek s oříšky)*

*list salátu*

*mrkvový salát s daikonem*

# RAŽNIČI

## **30 minut**

*1 menší hlava seitanu (1 sklenička plátků nebo sójové plátky)*

*1 balíček uzeného tofu*

*zelenina, např.:*

*1 zelená paprika*

*2 listy zelí*

*3 cibule*

*2 širší mrkve (i jiná zelenina, dle vlastního výběru)*

*olej*

## **Omáčka:**

*2 lžíce sójové omáčky*

*½ lžičky zázvoru*

*1 lžíce oleje*

*1 šálek vody*

*1 stroužek česneku*

Nemáme-li jehly na napichování, připravíme si 4 špejle 15 až 20 cm dlouhé a na jednom konci je seřízneme do špičky. Seitan a tofu nakrájíme na plátky 1 cm silné. Plátky seitanu a listy zelí rozdělíme na čtverečky o straně cca 5 cm. Cibuli a mrkev nakrájíme příčně na tenčí kolečka a papriku na kousky cca 3 x 3 cm. Vše střídavě napichujeme na nachystané špejle až do spotřebování.

Připravíme si omáčku: Česnek jemně utřeme a přidáme ostatní přísady.

Štětečkem omáčku nanese na připravené špízy a ty vložíme do misky z varného skla nebo na pánev předem vymazanou olejem. Přiklopíme a zvolna dusíme v troubě nebo na pánvi podložené rozptylovací mřížkou. Během dušení špízy obracíme, potíráme je zbylou omáčkou a mírně podléváme vodou.

## **Přílohy:**

*obilí nebo některý ze salátů,  
zelenina připravená některým ze způsobů bez použití tuku  
napařený kadeřávek, kvašená zelenina nebo kysané zelí*

# *S* **EITAN S KNEDLÍKEM A ZELÍM**

## **60 minut**

*(seitano – knedlo – zelo)*

*1 hlava seitanu (sklenička kousků, sójové maso na čínu – nudličky)*

*4 cibule*

*1 lžíce koření Tekka (miso)*

*½ lžičky kmínu*

*1 šálek vody*

*3 lžíce oleje*

*1 stroužek česneku*

*maizena*

Cibuli nakrájíme na půlměsíčky a osmahneme spolu s kmínem a utřeným česnekem na oleji. Seitan nakrájíme na kousky a přidáme k cibuli. Posypeme kořením Tekka a podlijeme mírně vodou. Přiklopíme, kastrol podložíme rozptylovací mřížkou a na mírném ohni dusíme 30 minut. Šťávu necháme vždy téměř vydušit, než znovu podlijeme vodou. Občas vše promícháme. Pokud se všechna tekutina nevyduší, zahustíme maizenou.

## **Příloha:**

*knedlíky*

*kedlubnové zelí, červené nebo bílé hlávkové zelí*

*špenát*

*napařený list kadeřávku, kvašená zelenina*

# *R*IZOTO SE SEITANEM

**60 minut**

*2 hrnky rýže*

*1 malá hlava seitanu (drobné sójové maso  
předem namočené)*

*2 cibule*

*2 mrkve*

*1 hrnek hrášku*

*1 pórek*

*1 malá paprika*

*1 hrnek mražené kukuřice*

*špetka kmínu*

*2 lžíce oleje*

*3 lžíce sójové omáčky*

*voda*

*zelená nať*

*gomasio*

Rýži uvaříme podle základního předpisu v obyčejném hrnci, aby zůstala tvrdší a sypká. Cibuli nakrájenou na nudličky a kmín osmahneme na oleji. Když začne vonět, přidáme mrkev, papriku a seitan (vše pokrájené na malé kostičky), hrášek a kukuřici. Promícháme, pokapeme sójovou omáčkou, podlijeme vodou (½ šálku) a dusíme cca 10 minut. Pórek pokrájíme na kolečka, vmícháme ho do zeleniny a podusíme ještě 5 minut. Smícháme s rýží a necháme dalších 5 minut odpočinout. Na talíři sypeme gomasiem a zelenou natí.

## **Příloha:**

*salát z čínského zeli*

*kvašená zelenina*

# RIZOTO S HOUBAMI

**60 minut**

*2 hrnky rýže*

*1 malá hlava seitanu (balíček uzeného tofu)*

*2 cibule*

*2 mrkve*

*1 hrnek hrášku*

*1 pórek*

*½ lžičky zázvoru*

*1 hrnek pokrájených hub (žampiony, václavky)*

*špetka kmínu*

*2 lžíce oleje*

*3 lžíce sójové omáčky*

*voda*

*zelená nať*

*gomasio*

Rýži uvaříme podle základního předpisu v obyčejném hrnci, aby zůstala tvrdší a sypká. Cibuli nakrájenou na nudličky a kmín osmahneme na oleji. Když začne vonět, přidáme mrkev, houby, seitan (vše pokrájené na malé kostičky) a hrášek. Promícháme, pokapeme sójovou omáčkou, přidáme zázvor, podlijeme vodou (½ šálku) a dusíme cca 10 minut. Pórek pokrájíme na kolečka, vmícháme do zeleniny a podusíme ještě 5 minut. Smícháme s rýží a necháme cca 5 minut odpočinout. Na talíři sypeme gomasiem a zelenou natí.

Obměna: Místo seitanu přidáme do rizota předem uvařenou luštěninu.

## **Příloha:**

*salát z červené řepy*

*list salátu*

# *S*EITAN DUŠENÝ S HOUBAMI

**60 minut**

*4 plátky (kousky) seitanu*

*1 balíček uzeného tofu*

*2 lžíce oleje*

*2 lžíce sójové omáčky*

*2 cibule*

*½ lžičky kmínu*

*12 kloboučků václavek nebo přiměřené množství  
tvrdších hub*

*1 snítka libečku*

*1 šálek vody*

*1 lžíce maizeny*

Olejem vymažeme pekáček, dno pokryjeme cibulí nakrájenou na půlměsíčky, na ni položíme libeček, plátky seitanu a tofu s houbami. Vše posypeme kořením a podlijeme vodou. Pekáček přiklopíme a pečeme v dobře vyhřáté troubě 15 minut, pak na dalších 15 minut teplotu zmírníme. Maizenu rozmícháme v trošce vody a zbylou šťávu jí zahustíme. Posledních 5 minut necháme pekáček odklopený.

## **Příloha:**

*knedlíky nebo nočky*

*dušená mrkev s pórkem*

*list hlávkového salátu a kvašená zelenina*

# SEITAN NADIVOKO

**60 minut**

*(sójové nudličky)*

*1 hlava seitanu*

*1 balíček uzeného tofu*

*2 cibule, špetka zázvoru*

*2 kuličky jalovce*

*1 bobkový list*

*1 lžíce sójové omáčky*

*1 šálek červeného vína*

*1 lžíce oleje*

*½ sáčku mražené zeleniny (mrkev, celer, petržel)*

*4 jehly na ražniči nebo špejle seříznuté do špičky  
na jednom konci*

Kastrol s těžkým dnem vymažeme olejem, osmahneme na něm cibuli, přidáme mraženou zeleninu a koření. Nádobu podložíme rozptylovací mřížkou, přiklopíme a směs dusíme na mírném ohni cca 10 minut. Seitan a tofu nakrájíme na malé plátky a napichujeme je střídavě na jehlu. Připravené špízy vložíme k zelenině, pokapeme sójovou omáčkou a podlijeme vínem. Dusíme 30 minut, jehly v zelenině obracíme a zeleninu přes ně přehrnujeme. Podléváme po troškách vodou. Po odstavení z ohně jehly vyjmeme a zeleninu propasírujeme přes síto (koření v něm zůstane). Propasírovaná zelenina by měla tvořit omáčku. Pokud je příliš hustá, přidáme trochu vody. Jehly se seitanem i omáčkou vrátíme do kastrolu, přiklopíme a mírně prohřejeme.

## **Příloha:**

*knedlíky, rýže*

*červené zelí dušené (můžeme jej také trochu podlít  
červeným vínem)*

*napařený list kadeřávku a kvašená zelenina*



# *S*MAŽENÉ ŘÍZKY

## **60 minut**

*4 plátky seitanu (nebo ryba, plátky sójového masa předem uvařeného, plátky celeru, dýně, kolečka cukety bez jader, žampiony, hlavičky hub, květák, kolečka pastináku, mrkve atd.)*

*1 vejce (nebo těstíčko – 1 šálek celozrnné mouky  
a 1 ½ šálku vody)*

*strouhanka na obalení  
olej*

Chceme-li zeleninu obalovat, krátce ji povaříme v osolené vodě. Namáčíme ve vejci rozšlehaném s trochou vody a obalujeme ve strouhance. Smažíme na oleji po obou stranách a každý hotový řízek položíme na papírový ubrousek, abychom odsáli přebytečný tuk.

### **Příloha:**

*některý ze salátů těstovinových, obilných, rýže, kroupy nebo jáhlová kaše*

*zelenina připravená bez tuku, nejlépe listová*

*strouhaná bílá ředkev (daikon) a list hlávkového salátu*

# SEITAN NA PÓRKU

**30 minut**

*1 hlava seitanu (sklenička kousků, sójové maso na čínu – nudličky)*

*2 cibule*

*2 pórký*

*1 šálek vyloupaných burských (kešu) oříšků*

*1 lžice koření Tekka (miso)*

*1 šálek vody*

*2 lžice oleje*

*maizena*

Cibuli pokrájíme na půlměsíčky a osmahneme ji v kastrolu na oleji. Seitan nakrájíme na kousky (plátky) a přidáme k cibuli. Posypeme kořením Tekka a podlijeme mírně vodou. Přiklopíme nádobu, podložíme rozptylovací mřížkou a na mírném ohni dusíme 15 minut. Přidáme pórek nakrájený na kolečka a dusíme dalších 5 minut. Podléváme, je-li třeba, a občas vše promícháme. Jestliže se nám všechna tekutina nevydusila, zahustíme ji maizenou a po odstavení z ohně přidáme oříšky.

## **Příloha:**

*rýže, noky nebo těstoviny*

*vařená mrkev, kedlubna*

*krátce napařený kadeřávek a kvašená zelenina*

# *V*ELIKONOČNÍ NÁDIVKA

**90 minut**

- 1 celozrnná vecka nebo 5 dalaamánků*
- 2 hrnky uvařených krup*
- 3 hrsti celozrnné pšeničné mouky*
- 1 až 2 hrnky zeleninového vývaru, vody nebo sójového mléka (na namočení vecky)*
- 1 velká miska kopřiv nebo 3 velké pórký*
- 1 balíček uzeného tofu*
- 1 hlava seitanu*
- 5 dkg mandlí*
- 1 lžička kurkumy (žluté přírodní barvivo)*
- 1 hrnek mišutky nebo kukuřičné mouky*
- 1 lžička zázvoru*
- ½ lžičky muškátu*
- 1 lžíce sušené celerové natě*
- 2–3 lžíce sójové omáčky*
- 3 lžíce oleje*

Vařené studené kroupy smícháme s celozrnnou moukou a necháme přes noc nebo alespoň několik hodin kvasit. Veku nakrájíme na kostičky a pokropíme zvolenou tekutinou. Mandle nasypeme do vroucí vody, scedíme, oloupeme, nasekáme na drobné kousky a opražíme. Kopřivy nebo pórek nakrájíme na jemné nudličky. Tofu nastrouháme a seitan nakrájíme na drobné kousky. V míse smícháme zkvašené kroupy, namočenou vecku, seitan, tofu, mandle, 2 lžíce oleje, kopřivy, koření a sójovou omáčku. Správnou hustotu těsta zjistíme tak, že ho hrst nabereme do dlaně – mělo by být poddajné a držet pohromadě. Jestliže je řídké a neváže se, vmícháme potřebné množství mišutky. Je-li naopak husté, přilijeme tekutinu. Takto připravené těsto navrstvíme do olejem vymazaného pekáče a pečeme v troubě cca 30 až 45 minut. Po upečení necháme nádivku trochu zchladnout, lépe se nám bude krájet. Lze ji podávat i studenou.

**Příloha:**

*některý z těstovinových salátů  
zelenina připravená bez tuku  
list salátu nebo napařeného kadeřávku a kvašená zelenina*

# HAŠE

**60 minut***4 cibule**1 malá červená řepa**2 stroužky česneku**majoránka**2 lžíce sójové omáčky**1 hrnek kvašeného těsta**1 hrnek namočené sójové drti nebo pomletého seitanu**1 lžíce oleje**½ lžičky zázvoru*

Na pánvi nahřejeme tuk a osmahneme na něm cibuli, aby pěkně voněla, podlijeme, přidáme sójové maso, koření, sójovou omáčku, nastrouhanou červenou řepu a dusíme cca 15 minut. Dbáme, aby se směs nepřipálila, podle potřeby mícháme a podléváme. Před přidáním kvašeného těsta necháme vodu vydusit. Za stálého míchání vše prohřejeme a je-li haše hustá, podlijeme ji trochou vody. Dusíme ji pod pokličkou ještě 10 minut na mírném ohni, nádobu podložíme rozptylovací mřížkou. Haši můžeme podávat i studenou jako pomazánku.

**Příloha:***obilí, těstoviny nebo nočky**dušené zelí, mrkev s hráškem a vařená kedlubna nebo kedlubnové zelí**kvašená zelenina*

# *H*RACHOVÁ KAŠE

**do 60 minut**

*½ kg loupaného púleného hrachu*

*řasa Wakame, cca 10 cm*

*2 mrkve*

*1 lžička majoránky*

*2 stroužky česneku*

*1 lžíce misa*

Namočený hrách zalijeme takovým množstvím vody, aby byl alespoň 2 cm potopený. Přidáme řasu, nastrouhanou mrkev, česnek a majoránku. Hrnc podložíme rozptylovací mřížkou a vaříme zvolna cca 1 hodinu. Když se začne hrách rozvařovat, odstavíme jej z ohně, přidáme miso rozmíchané v trošce vody a šťouchadlem na brambory vše rozmělníme na kaši.

**Příloha:**

*kroupy*

*zelenina vařená v páře*

*chuťovka z hub na cibuli*

*kvašená zelenina nebo kysané zelí*

# *H*RÁCH SE ZELENINOU

**90 minut**

*½ kg hrachu*

*2 velké cibule*

*1 hrnek na kostičky nakrájené mrkve*

*1 šálek na kostičky nakrájeného celeru nebo nadrobno*

*nakrájené řapíky celerové natě (místo celeru můžeme použít pastinák)*

*¼ hlávky zelí*

*2 lžíce řasy Hiziki*

*1 lžička majoránky*  
*2 stroužky česneku*  
*½ lžičky soli*  
*špetka saturejky*

Namočený hrách vaříme podle základního předpisu. Po 10 minutách varu přidáme řasu, nakrájenou kořenovou zeleninu, česnek a majoránku. Hrnc podložíme rozptylovací mřížkou a vaříme zvolna 40 minut. Přisypeme na nudličky nakrájené zelí a pokračujeme ve vaření dalších 15 až 20 minut.

**Příloha:**

*obilí nebo těstoviny*  
*krátce vařená zelenina (např. kadeřávek nebo brokolice*  
*nebo ředkvičky vařené v páře apod.)*  
*kvašená zelenina nebo kysané zelí*

## HRÁCH S ROZMARÝNEM

**90 minut**

*½ kg hrachu*  
*1 lžička rozmarýnu*  
*½ lžičky soli*  
*2 lžíce řasy Arame*  
*1 pastinák*  
*1 snítka libečku*  
*maizena nebo Arrowroot*

Hrách vaříme podle základního předpisu (viz str. 86). Po 10 minutách varu přidáme pastinák nakrájený na kolečka a libeček. Přebytkovou tekutinu zahustíme maizenou rozmíchanou v trošce vody.

**Příloha:**

*obiloviny*  
*zelenina připravená libovolným způsobem*  
*kvašená zelenina nebo kysané zelí*

# HRACHOVÉ PYRÉ

**do 1 hodiny**

*½ kg loupaného púleného hrachu*

*řasa Wakame, cca 10 cm*

*¼ malé dýně Hokkaidó*

*1 lžíce misa*

*špetka saturejky*

Namočený hrách zalijeme takovým množstvím vody, aby byl alespoň 2 cm potopený. Přidáme řasu a nakrájenou dýni. Hrnc podložíme rozptylovací mřížkou a směs vaříme zvolna 50 minut. Když se začne hrách rozvařovat, odstavíme jej z ohně, přidáme miso rozmíchané v trošce vody a směs propasírujeme přes pasírovací síto.

**Příloha:**

*obilí*

*zelenina připravená jakýmkoliv způsobem*

*kvašená zelenina nebo kysané zelí*

# ZELNÝ KAPUSTOVÝ LIST PLNĚNÝ LUŠTĚNINAMI

**do 1 hodiny**

*4 velké celé listy zelí (kapusty)*

*1 hrnek vařeného hrachu (jiné luštěniny)*

*1 cibule*

*1 pastinák*

*1 lžíce drcené řasy Nori*

*1 lžíce koření Tekka (miso)*

*½ šálku vody*

Listy zelí vaříme v páře do změknutí. V misce smícháme částečně rozmačkaný hrách, jemně pokrájenou cibuli, nastrouhaný pastinák, řasu a koření. Směs rozdělíme na 4 díly a každý zavíme do jednoho listu. Závítky vložíme do kastrolku, který podložíme rozptylovací mřížkou, podlijeme vodou a dusíme na mírném ohni cca 15 minut.

**Příloha:**

*obiloviny, těstoviny nebo knedlíky  
zelenina připravená jakýmkoliv způsobem  
kvašená zelenina nebo zelí*

## *K*UBA

**120 minut**

*1 kg krup*

*½ kg hrachu*

*řasa Kombu, cca 10 cm*

*2 hrnky na kousky nakrájených hub (použít lze i sušené, předem namočené ve vodě)*

*2 velké cibule, 2 lžíce oleje*

*4 stroužky česneku*

*1 lžíce majoránky*

*sójová omáčka*

*1 lžička kmínu*

Kroupy a hrách s řasou uvaříme podle základních předpisů. Čerstvé houby nakrájíme, sušené houby předem namočíme. Na pekáči v troubě nahřejeme olej, osmahneme na půlměsíčky nakrájenou cibuli, kmín a houby. Přidáme koření, trochu sójové omáčky, kroupy a hrách, vše důkladně promícháme, podlijeme vývarem z hrachu a pečeme cca 30 minut v dobře vyhřáté troubě, až povrch začne růžovět.

**Příloha:**

*zelný salát nebo některý ze salátů připravovaných nakyselo*



# *H*RÁCH (FAZOLE) ZAPEČENÝ SE ZELÍM

**do 60 minut**

*2 hrnky vařeného hrachu nebo fazolí*

*1 balíček celozrnných nudlí*

*2 velké cibule*

*¼ středně velké hlávky zelí*

*½ lžičky soli*

*½ lžičky kmínu*

*olej*

*1 lžíce umeocta*

*½ šálku vody*

Těstoviny uvaříme podle základního předpisu a necháme je trochu zchladnout. Zatím osmahneme na olejem vymazané pánvi nakrájenou cibuli. Přidáme zelí nakrájené na jemné nudličky a kmín, podlijeme vodou, pánev podložíme rozptylovací mřížkou a dusíme pod pokličkou na mírném ohni 15 minut. Smícháme těstoviny, hrách a dušené zelí, ochutíme umeoctem a v pekáči vymazaném olejem zapečeme (20 až 30 minut). Po krátkém zchladnutí opečené těstoviny krájíme na porce a pomocí lopatky na obracení palačinek je klademe na talíře.

## **Příloha:**

*zelný salát nebo některý ze salátů připravovaných nakyselo vařená zelenina*

# *R*ÍMSKÝ HRÁCH SE ZELENINOU

**90 minut**

*1 hrnek římského hrachu (cizrny)*

*3 hrnky vody*

*1 plátek řasy Kombu (nebo jiné mořské řasy)*

*1 hrnek nakrájené mrkve*

*1 větší pórek*

*špetka tymiánu*

*špetka soli*

*kuzu (maizena, Arrowroot)*

*pár kapek umeocta*

Hrách uvaříme podle základního předpisu. Na posledních 10 minut přidáme zeleninu nakrájenou na větší kusy a vaříme ji spolu s hrachem. Přebytkovou tekutinu zahustíme kuzu rozmíchaným v trošce studené vody. Přichutíme umeoctem.

## **Příloha:**

*obilí nebo těstoviny*

*krátce tepelně zpracovaná zelenina*

*kvašená zelenina nebo kysané zelí*

# ŘÍMSKÝ HRÁCH S CELEREM A DÝNÍ

**90 minut**

*1 hrnek římského hrachu (cizrny)*

*3 hrnky vody*

*1 hrnek nakrájené dýně Hokkaidó*

*1 hrnek nakrájeného celeru*

*2 lžíce řasy, např. Hiziki*

*1 lžíce misa*

*1 snítka celerové natě*

*kuzu (maizena, Arrowroot)*

*špetka rozmarýnu*

Hrách uvaříme podle základního předpisu (viz str. 86). Na posledních 20 minut přidáme zeleninu nakrájenou na větší kusy a vaříme ji spolu s hrachem. Přebytkovou tekutinu zahustíme kuzu rozmíchaným v trošce studené vody. Přichutíme misem rozpuštěným v omáčce.

## **Příloha:**

*obilí nebo těstoviny*

*krátce tepelně upravená zelenina*

*kvašená zelenina nebo kysané zelí*

# ŘÍMSKÝ HRÁCH – KRÉM

**50 minut**

*2 hrnky vařeného římského hrachu*

*2 jemně nastrouhané mrkve*

*2 hrnky vody*

*2 lžíce sójové omáčky*

*1 lžíce citronové šťávy*

Uvařený hrách, mrkev, vodu a sójovou omáčku ještě vaříme v hrnci podloženém rozptylovací mřížkou cca 40 minut. Po uvaření vše propasírujeme nebo rozmixujeme na kašičku a ochutíme citronovou šťávou.

**Příloha:**

*těstoviny*

*červené zelí s hruškou, napařený kadeřávek*

*kvašená zelenina nebo kysané zelí*

## ČOČKA SE ZELENINOU

**do 60 minut,**

**červená čočka do 30 minut**

*1 hrnek čočky*

*3 hrnky vody*

*1 cibule*

*1 hrnek zeleniny nakrájené na kostičky*

*(např. mrkev, zelí, kedlubna*

*– celer, pórek, dýně*

*– petržel, kapusta, dýně apod.)*

*1 hrst řasy Hiziki*

*1 lžička misa*

*maizena*

Čočku vaříme podle základního předpisu spolu s pokrájenou zeleninou. Je-li čočka příliš řídká, přidáme cca 5 minut před ukončením varu maizenu a po odstavení z ohně ochutíme misem rozmíchaným v trošce teplé vody.

**Příloha:**

*obilí nebo těstoviny*

*zelenina uvařená kterýmkoliv z uvedených způsobů*

*kvašená zelenina nebo kysané zelí*

# FAZOLKY AZUKI S DÝNÍ HOKKAIDÓ

**do 90 minut**

*2 hrnky fazolek*

*2 cibule*

*2 hrnky nakrájené dýně*

*4 hrnky vody*

*2 listy řasy Wakame*

*1 lžíce miso*

*zelená nať*

Fazolky zalijeme do poloviny vodou a uvedeme do varu. Sebereme pěnu, přidáme pokrájenou zeleninu a řasu. Vaříme 10 minut. Přilijeme zbylou vodu a vaříme tak dlouho, až jsou fazolky úplně měkké a začnou se rozvařovat (alespoň 1 hodinu). Hrnc podložíme rozptylovací mřížkou a vaříme zvolna. Po odstavení přidáme miso rozmíchané v trošce teplé vody. Na talíři fazolky posypeme jemně nasekanou zelenou natí.

## **Příloha:**

*obilí nebo těstoviny*

*krátce vařená nebo dušená zelenina*

*list salátu a kvašená zelenina*

# *P*REJT Z FAZOLEK AZUKI

**30 minut**

*4 cibule*

*2 hrnky vařených fazolek*

*1 hrnek vařených krup*

*3 stroužky česneku*

*2 lžíce sójové omáčky*

*1 lžíce majoránky*

*1 lžička mletého zázvoru*

*2 lžíce oleje*

Nadrobno pokrájenou cibuli osmahneme na pánvi na oleji. Když začne růžovět a vonět, přidáme fazolky, jemně rozetřený česnek, sójovou omáčku, zázvor a majoránku. Mírně podlijeme vodou (4 lžíce), přiklopíme, pánev podložíme rozptylovací mřížkou a na mírném ohni dusíme za občasného promíchání cca 15 minut. Přisypeme kroupy, směs promícháme a dusíme bez přiklopení ještě 5 minut. Vodu je nutno všechnu vydusit. Správnou hustotu ověříme vařečkou: uděláme ve směsi uprostřed pánve rýhu, která se nesmí ihned spojit. Je-li prejt řidší, dusíme ho ještě chvíli bez pokličky. Prejt můžeme podávat i studený.

## **Příloha:**

*těstoviny nebo chléb*

*dušené zelí*

*list hlávkového salátu a kvašená zelenina*

# *T*ĚSTOVINY S TOFU

**30 minut**

**(zapečené do 60 minut)**

*1 balíček amarantových mušliček*

*1 balíček tofu*

*2 cibule*

*2 mrkve*

*2 pórký*

*2 lžíce oleje*

*2 lžíce sójové omáčky*

*1 stroužek česneku*

*1 hrnek mišutky*

*½ šálku vody*

Na oleji osmahneme cibuli nakrájenou na půlměsíčky. Přidáme tofu nastrouhané na hrubém struhadle, nakrájenou mrkev a pórek, jemně utřený česnek a sójovou omáčku. Podlijeme vodou a dusíme 15 minut. Těstoviny uvaříme podle základního předpisu (viz str. 81) a vmícháme do nich dušenou zeleninu. Chceme-li těstoviny zapéci, přidáme ještě mišutku, která bude směs držet pohromadě. Pekáček vymažeme olejem a směs v něm rovnoměrně rozložíme. Pečeme v troubě tak dlouho, až těstoviny začnou na povrchu jemně růžovět.

## **Příloha:**

*špenát, salát z čevené řepy*

*uvařená nebo napařená zelenina*

*list hlávkového salátu, kvašená zelenina*

# *C*ELER DUŠENÝ S VÁCLAVKAMI (HOUBIČKAMI SHITAKE)

**30 minut**

*1 celer*

*4 větší václavky*

*1 balíček tofu (tempehu)*

*1 stroužek česneku*

*1 lžice sójové omáčky*

*1 pórek*

*olej*

*½ šálku vody*

Celer nakrájíme na nudličky a osmahneme v kastrolku vymazaném olejem. Přidáme rovněž na nudličky nakrájené václavky a tofu, podlijeme vodou, pokapeme sójovou omáčkou a přichutíme utřeným česnekem. Kastrolek podložíme rozptylovací mřížkou a pod pokličkou zvolna dusíme cca 20 minut. Přisypeme na kolečka nakrájený pórek a ještě krátce podusíme, aby zůstal zelený. Na závěr vše pokapeme umeoctem.

## **Příloha:**

*obilí nebo těstoviny*

*vařená zelenina*

*kvašená zelenina*



# CELER ZAPEČENÝ S TOFU

**30 minut**

*1 celer*

*2 snítky celerové natě*

*1 balíček tofu*

*1 lžíce sójové omáčky*

*2 lžíce celozrnné mouky*

*½ šálku vývaru*

*špetka zázvoru*

*olej*

Celer uvaříme a s tofu nastrouháme na jemném struhadle, celerovou nať nasekáme nadrobno a vše v míse smícháme. Misku z varného skla vymažeme olejem a směs v ní necháme v troubě zapéci.

## **Příloha:**

*rýžové nudle nebo kroupy*

*krátce vařená listová zelenina*

*kvašená zelenina*

# *K*VĚTÁK S TOFU

**30 minut**

*1 menší květák*

*1 cibule*

*2 lžíce oleje*

*½ lžičky muškátu (strouhaný muškátový oříšek)*

*špetka soli*

*1 lžíce sójové omáčky*

*1 balíček tofu*

*1 hrnek mišutky*

*mražená kukuřice*

Květák uvaříme v osolené vodě do poloměkka. Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na pánvi na oleji. Když začne vonět, podlijeme ji vývarem z kvěťáku. Květák nasekáme nožem najemno a přidáme k cibuli spolu s nastrouhaným tofu a kukuřicí. Přilijeme sójovou omáčku a okořeníme muškátem. Kastrol přiklopíme, podložíme rozptylovací mřížkou a na mírném ohni dusíme 15 minut. Je-li třeba, podléváme vývarem. Na zahuštění použijeme mišutku.

## **Příloha:**

*obilí, těstoviny*

*vařená barevná zelenina*

*kvašená zelenina*

# *S* PAGETY

**30 minut**

*1 celozrnné špagety*

*1 malý celer*

*3 pórky*

*2 velké cibule*

*olej*

*2 lžíce sójové omáčky*

*1 lžička dobromysle*

*½ lžičky zázvoru*

*1 balíček uzeného tofu*

*2 rajčata nebo kečup (viz str. 198)*

*1 hrnek mišutky*

Špagety uvaříme ve větším množství vody, scedíme a promícháme s omáčkou.

## **Omáčka:**

Kastrol vymažeme olejem a osmahneme v něm na nudličky nakrájenou cibuli. Když začne vonět, podlijeme ji a přidáme jemně nastrouhaný celer, na kolečka nakrájený pórek a rajčata nebo kečup, sójovou omáčku a koření. Uzené tofu nastrouháme na jemném struhadle a vmícháme do omáčky. Dusíme cca 10 minut.

## **Příloha:**

*obloha z vařené zeleniny*

*list salátu nebo napařeného kadeřávku a kvašená zelenina*

# *D*ÝŇ DUŠENÁ S TEMPEHEM A MANGOLDEM

**30 minut**

*4 plátky dýně Hokkaidó*

*1 balíček tempehu*

*4 listy mangoldu*

*olej*

*1 lžíce sójové omáčky*

Kastrol podložíme rozptylovací mřížkou, dno potřeme olejem a nakrájenou dýní a tempeh osmahneme. Pokapeme sójovou omáčkou, podlijeme vodou a dusíme pod pokličkou cca 15 minut. 5 minut před odstavením z ohně odklopíme, aby se odpařila přebytečná tekutina.

## **Příloha:**

*obilí nebo těstoviny*

*list salátu a kvašená zelenina*

# TEMPEH NA PAMPELIŠCE

**30 minut**

*1 balíček tempehu*

*2 cibule*

*1 mrkev*

*3 až 4 větší pampelišky*

*špetka kmínu*

*špetka soli*

*1 lžička misa*

*2 stroužky česneku*

*1 balíček celozrnných těstovin (nudle, mušličky)*

*olej*

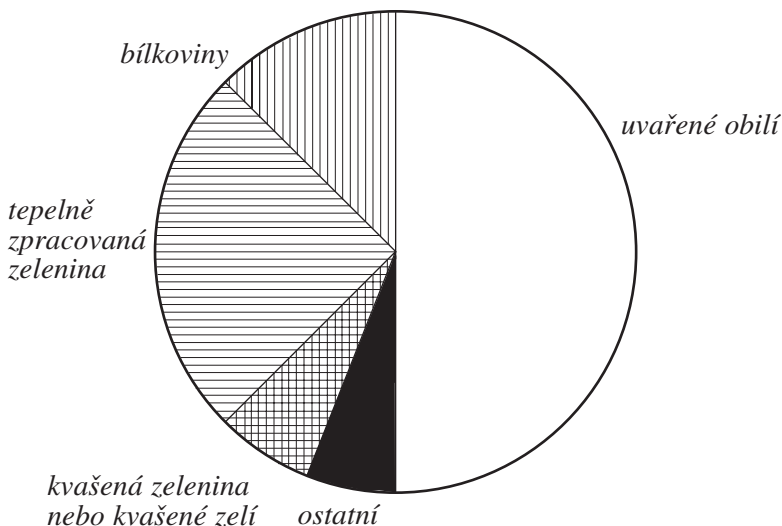
Dáme vařit těstoviny (viz str. 81). Cibuli nakrájíme nadrobno a osmahneme na olejem potřené pánvi. Přidáme kmín, očištěný a pokrájený pampeliškový kořen, nastrouhanou mrkev, sůl a rozetřený česnek. Podlijeme a zvolna dusíme 10 minut. Mladé listy pampelišek opereme, nasekáme na nudličky a spolu s tempehem nakrájeným na kostičky vmícháme do směsi na pánvi. Znovu podlijeme a dusíme dalších 10 minut. Po odstavení z ohně ochutíme misem rozmíchaným v trošce vody a vmícháme do scezených těstovin. Necháme několik minut stát, aby těstoviny nasály vůni omáčky.

## **Příloha:**

*zelenina připravená některým ze způsobů bez použití tuku je to pikantní jídlo a tak můžeme přidat ještě kopeček rýže kvašená zelenina*

# Rady pro praktické vaření

## Obrázek obilného talíře



### Text k obrázku:

**cca 50 %** – uvařené obilí (děti méně)

**cca 10 %** – bílkovin (uvařených luštěnin, tofu, tempehu, natta, seitanu nebo ryb)

**cca 25 %** – tepelně zpracované zeleniny (děti více)

**5 až 10 %** – kvašené zeleniny nebo kysaného zelí

**5 až 10 %** – ostatní (moučníky, nápoje, gomasio, řasy apod.)

Nabízí se nám nepřeborné množství kombinací. Čím jednodušší jídlo jíme, tím se po něm lépe cítíme.

Rybu připravujeme maximálně dvakrát týdně.

Gomasio – ½ lžičky na posypání obilí

Řasy – alespoň 1 lžička na osobu a den

**Poznámka:** Každý musí vypořádat sám, jaké jsou pro něj nevhodnější poměry na talíři. Jídlo můžeme podávat na stůl v mísách a každý si vezme takové množství a v takovém poměru, jak potřebuje. V zimním období jíme více obilí a zeleninu déle vaříme, v létě dáváme na talíř obilí méně a zeleninu vaříme kratší dobu.

## *1. Nahrazování dosud používaných potravin*

<b>Používáno dosud</b>	<b>NÁHRADA</b>	<b>Poznámka</b>
mléko	sójové mléko ovesné mléko rýžové mléko kukuřičné mléko	vlastní výroby, sušené, trvanlivé v krabicích vlastní výroby, sušené, trvanlivé v krabicích sušené
smetana	sójová smetana	vlastní výroby, trvanlivá
jogurty	sójové jogurty	bez cukru
tvaroh	tofu přírodní okara	sójová drť, vzniká při výrobě sójového mléka
sýry	tofu tempeh, natto	přírodní a uzené, vše lze koupit hotové
vejce	lepek, mišutka, Kuzu, maizena kurkuma, kukuřičná mouka	na spojení těsta a zeleniny obarvení nažluto
maso (bílkoviny)	luštěniny  seitan      sójové maso      ryby	hrách, čočka, fazole, fazolky Azuki a Mungo vlastní výroby: z mouky, z lepku zatavený ve fólii: kousky a hlavy zavařený ve sklenicích: kostky plátky, kousky a guláš plátky, kousky, nudličky na čínu, kostky přírodní a barvené červenou řepou sladkovodní i mořské

<b>Používáno dosud</b>	<b>NÁHRADA</b>	<b>Poznámka</b>
párky paštiky salámy	ze sóji	
bílá mouka	celozrnná mouka  ovesné vločky	pšeničná, žitná, jáhlová, kukuřičná, ječná, sójová – co nejčerstvěji umletá
kamenná sůl	mořská sůl gomasio sójová omáčka	viz str. 196 Shoyu, Tamari
cukr	ječmenný slad rýžový slad hrušková povidla rozinky a sušené ovoce	sušený, tekutý (jako med) tekutý (jako med) v pečivu rozvařené, rozemleté nebo rozmixované
bonbony	z rýžového sladu karobové pecičky oříšky a rozinky namočené v karobové čokoládě karobová čokoláda sušené ovoce ořechy, oříšky Twiggy tyčinky	
kakao	karob	
káva	obilná káva  káva vlastní výroby	Moccava, Žitovka, Melta, Karo
čaj	tříletý čaj Banča  čaj Mu čaje z opraženého	Kukicha – větvičky Hojicha – lístečky  rýžový, ovesný, kroupový

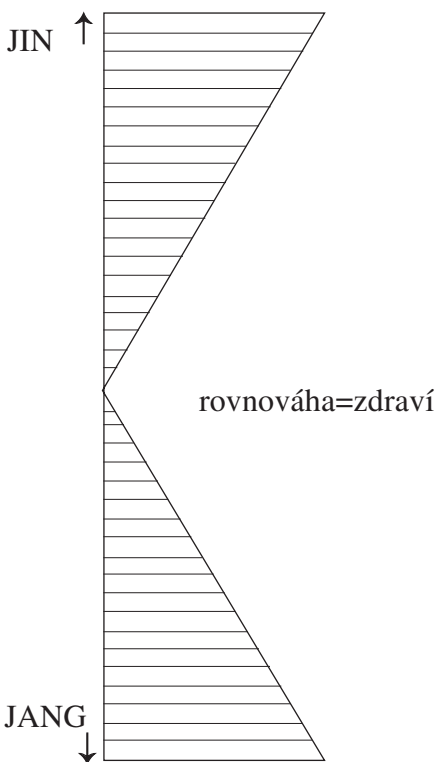


<b>Používáno dosud</b>	<b>NÁHRADA</b>	<b>Poznámka</b>
	obilí Roibos	
ocet	jablečný rýžový umeocet citronová šťáva	kyselý sladkokyselý slanokyselý
Solamyl –	maizena, Kuzu Mico, Nomina nebo mišutka	zahušťování omáček  (instantní kaše)
Masox	Miso koření Tekka sójová omáčka	
Vegeta	Solčanka bez soli	
živočišné tuky	rostlinné oleje lisované zastudena	slunečnicový, kukuřičný, sezamový, dýňový
	oříškové nebo sezamové máslo sezamová, dýňová slunečnicová a lněná semena oříšky	na kaši, na rýži
<p><i>Poznámka: veškeré uvedené potraviny lze nakoupit v prodejnách zdravé výživy</i></p>		

## 2. Energie potravin JIN a JANG

extrémní JIN

drogy  
alkohol  
cukr, med  
ovocné šťávy  
mléko



ovoce  
houby  
ořechy

listová zelenina  
semena  
kořenová zelenina  
luštěniny  
kukuřice  
oves, ječné kroupy, žito  
rýže

jáhly  
pohanka  
pšenice  
mořské řasy

\*gomasio  
\*Miso  
\*sójová omáčka  
\*ryby

extrémní JANG

maso, drůbež  
vejce  
sůl

pozn.\* – ryby 1 až 2x týdně

– miso, gomasio, sójová omáčka v omezeném množství

# *Míry použité při vaření*

Podle předpisů uvaříme množství jídla pro 4 až 5 osob.

**1 hrnek** = 2 šálky = 20 lžic (polévkových)

**1 lžice** = 3 lžičky (čajové)

**špetka** = ¼ lžičky

**hrst** = ½ šálku

## *Několik slov na závěr...*

Toto je můj způsob makrobiotického vaření a můj postoj k životu v této chvíli. Za čas se můj pohled na svět může změnit na základě nově pochopených skutečností, neboť „Jediné, co je v životě trvalé, je změna“. Nejdůležitější je se naučit rozumět sám sobě. Cítit a chápat, kde je třeba přidat a kde ubrat, abychom byli v rovnováze v sobě i ke svému okolí.

Pokud se vám bude zdát moje pojetí makrobiotiky příliš uvolněné – přitvrdte si, pokud se vám bude naopak jevit tvrdé – povolte si a pozorujte reakce svého těla. Každý si musí najít svůj způsob, který mu přinese vyrovnanost a uspokojení.

**Pamatujte: Nežijeme, abychom jedli – jíme, abychom žili!**

*Držme si všichni palce!*

## Vysvětlivky

*amasaké* – sladká rýže (viz předpis).

*Arame* – mořská řasa.

*Arowroot* – škrob na zahušťování.

*Bancha* – tříletý čaj (Hojicha, Kukicha) obsahuje minerály.

*Bublinatka* – mořská řasa.

*Cizrna* – římský hrách.

*Daikon* – japonská bílá ředkev (až 50 cm dlouhá) rozpouští tuky.

*Dulce* – mořská řasa.

*Gomasio* – semínka opražená se solí (viz předpis), podporuje trávení, vstřebávání potravy ve střevech, posiluje a zlepšuje kvalitu krve. Pomáhá odstraňovat únavu a bolesti zubů či hlavy.

*Hiziki* – mořská řasa (Iziki).

*Hojicha* – tříletý čaj – lístky, vhodný pro letní období, obsahuje minerály.

*Hokkaidó* – japonská dýně s chutnou dužinou oranžové barvy, neobsahuje tolik vody co jiné, u nás běžně pěstované dýně.

*Iziki* – viz Hiziki

*Jablečný koncentrát* – jablečná koncentrovaná šťáva bez cukru, zředěná se může použít jako mošt.

*Javorový sirup* – přírodní sladidlo, nepoužívat často, je příliš JIN.

*Ječmenný slad* – přírodní sladidlo, vyrobené kvašením a odpařováním.

*Karob* – svatojánský kořen – prášek, připomíná kakao.

*Karobová čokoláda* – čokoláda ze sójového mléka, sladu (oříšková, pomerančová, mléčná).

*Karobové pecičky* – karobová čokoláda bez cukru, drobné pecičky, vhodné na přípravu plev a sypání pohárů.

*Kombu* – mořská řasa

*Kukicha* – tříletý čaj – větvičky, vhodný pro zimní období, obsahuje minerály.

*Kukuřičné mléko* – na trhu je k dostání sušené.

*Kurkuma* – žluté přírodní barvivo.

*Kuskus* – kuličky z obroušené pšenice podobné jáhlám.

*Kuzu* – prášek na zahušťování, zvyšuje vitalitu, posiluje zažívání.

*Lepek* – pšeničná bílkovina, prášek k výrobě seitanu.

*Lotosový kořen* – na plátky nakrájený sušený kořen lotosu, používá se na odhlenění, čaj viz předpis.

*maizena* – kukuřičný škrob na zahušťování.

*Mico* – obilná instantní kaše.

*Miso* – pasta z rýže, sóji, ječmene, natta – obsahuje enzymy, přidává se do polévek a k přichucení pokrmů

*mišutka* – kukuřičná instantní kaše.

*Mořský salát* – mořská řasa.

*Mu* – čaj – velmi lahodný čaj, je silně JANG.

*Natto* – sójový sýr.

*Nomina* – obilná instantní kaše.

*Nori* – mořská řasa.

*Obilný škrob* – vzniká při výrobě seitanu (viz předpis), používá se k zahušťování.

*Okara* – vzniká při výrobě sójového mléka (viz předpis), je to drť ze sójových bobů.

*Oleje lisované zastudena* – 100% olej z prvního lisování zastudena (slunečnicový, sezamový, dýňový apod.)

*Oříškové máslo* – pomazánka z burských oříšků, vhodné použití je lžička másla na teplé obilí.

*Polenta* – kukuřičná nebo pohanková kaše (viz předpis), ke koupě na trhu je vakuově balená.

*Roibos* – čaj z rostliny *Aspalathus linearis*, obsahuje minerály.

*Rýžové mléko* – vlastní výroby (viz předpis), na trhu je trvanlivé v papírových krabicích nebo sušené.

*Rýžový slad* – přírodní sladidlo vyráběné z rýže kvašením a odpařováním.

*Seitan* – obilné maso vlastní výroby (viz předpis), na trhu je k dostání vakuovaný a ve sklenicích.

*Seitánky* – šištičky ze seitanu, na trhu jsou k dostání ve vakuovaném balení.

*Shitaké* – houbička podobná václavkám – rozpouští tuky a odvádí z těla těžké kovy tím, že je na sebe váže.

*Shoyu* – sójová omáčka originál, bez cukru a škodlivých přísad.

*Sójová smetana* – vlastní výroby (viz předpis), na trhu je k dostání v krabičkách trvanlivá.

*Sójové mléko* – vlastní výroby (viz předpis), na trhu je k dostání i trvanlivé v krabicích nebo sušené.

*Sójový dezert* – krém, je k dostání na trhu v krabičkách (karobový, vanilkový, oříškový)

*Sójový jogurt* – zkyslá sójová smetana, na trhu je k dostání i hotový.

*Solčanka* – sójová drť se sušenou strouhanou zeleninou (nejlépe bez soli), používá se do polévek.

*Tahini* – sezamové máslo, vhodné použití je lžička másla na teplé obilí.

*Tamari* – sójová omáčka originál, bez cukru a škodlivých přísad, silně koncentrovaná, musí se ředit.

*Tekka* – koření obsahující sušené miso, zázvor, lotos, sezamový olej, mrkev, červenou řepu.

*Tempeh* – sójový sýr.

*Tofu* – sójový sýr.

*Umeboshi* – švestičky nebo pasta ze švestiček speciálním způsobem naložených do mořské soli, neutralizuje kyselost, odstraňuje střevní potíže.

*Umeocet* – nálev ze švestiček umeboshi.

*Wakame* – mořská řasa.

## *Použitá literatura*

*Ing. J. Průchová – Život místo živoření*

*Byznys se zdravím*

*M. Kushi– Přírodní léčení makrobiotikou*

*P. Momčilová – Celozrnné pečivo*

*Časopisy Vital, Regena*

*Prospekty výrobců GBZ Uherské Hradiště*

*Sonfood Dobruška*

*Iva Chourová*

# *M*AKROBIOTICKÁ KUCHAŘKA

465 receptů

Fotografie Jiří Poláček

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,  
roku 2010 jako svou 918. publikaci  
Vydání čtvrté. Stran 344  
Redakčně zpracovala Blanka Koutská  
Odpovědná redaktorka Jitka Suchá  
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava  
Doporučená cena 258 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.  
Praha 3, Víta Nejedlého 15  
e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

ISBN 978-80-7429-037-4