

OBSAH

Úvod	21
Než začneme vařit	21
Jak se makrobiotickou stravou léčíme	21
O mých neduzích	23
Ze zkušenosti	26
Přechod na makrobiotickou stravu	27
Snídaně	31
<i>Co k snídani</i>	31
Příprava kaší	33
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
Polévky	38
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

Hlavním jídlo	75
Obilí (příloha)	75
Vaření obilí	76
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
Příklady použití obilí jako přílohy	82
<i>Ohřívání obilí (těstovin)</i>	82
Rostlinné bílkoviny	83
Seitan (obilné maso)	83
Seitan z lepku sušeného	83
Seitan z pšeničné mouky bílé (hrubé)	84
Obilný škrob	85
Sójové maso	85
Luštěniny	85
Základní druhy luštěnin a jejich příprava	86
Hrách, fazole	86
Římský hrách (cizrna)	86
Fazolky azuki (mungo)	87
Čočka	87
Červená čočka	87
Sójové boby	88

Sójové sýry	88
Tofu	88
Tempeh	89
Natto	89
Předpisy	90
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 nattem	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

Omáčky	153
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
<i>Zelenina jako příloha</i>	200
<i>Základní způsoby přípravy zeleniny</i>	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

Různé předpisy	205
Zelenina ke kaši	205
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
Zelenina jako příloha k hlavnímu jídlu	209
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
Mořské řasy	229
<i>Předpisy</i>	229
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
Moučníky	233
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
Celozrnné 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 sypaní	257
Buchtičky 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
Nádivky do koláčů	265
Maková nádivka	265
Jablková nádivka	266
Okarová nádivka	266
Ořechová nádivka	266
Drobenka 1	267
Drobenka 2	267

Velikonoční pečivo	268
Velikonoční točenice	268
Beránek	270
Vánoční pečivo	271
Perníčky	271
Mušličky	272
Rohličky 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
Dorty	283
<i>Vařené dorty</i>	283
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
<i>Pečené dorty</i>	290
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
Krém k plnění dortů	302
Základy k výrobě krémů	302
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
Polevy	308
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

Poháry	312
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
Nápoje	318
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
Léčivé nápoje	325
Zázvorový čaj	325
Nápoj z kuzu	325
Nápoj z bílé ředkve (daikonu)	326
Čaj z lotosového kořene	326
Čaj z houbiček shitaké	326

Zavařování	327
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
Sušená zelenina	333
Sušené ovoce (křížaly)	333
Sušené houby	333
Rady pro praktické vaření	334
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