

# ONLINE KURZ **OBILOVINY**

*Nechť vám jsou tyto studijní materiály průvodcem a připomenutím toho, co jsme spolu probírali v online kurzu. Doufáme, že vám budou sloužit a ušetří hodiny sezení při vlastním vypisování.*

*Kateřina a Honza*

## Obsah

<b>LEKCE 1.....</b>	<b>5</b>
<b>Začínáme s obilovinami</b>	<b>5</b>
<b>Proč jíst obiloviny? .....</b>	<b>5</b>
Celé zrno – základ výživy člověka .....	5
Trávicí systém člověka .....	6
Tradiční strava.....	6
Pestré vaření.....	7
<b>Energie obilovin .....</b>	<b>7</b>
Energie obilovin obecně .....	8
Vyvažování obilovin ve stravě .....	9
Energie základních obilovin.....	11
<b>Konec ukázky...</b>	<b>12</b>
<b>Výběr a kvalita obilovin .....</b>	<b>13</b>
Kvalita je důležitá.....	13
BIO.....	13
Balení .....	13
Velká balení.....	13
Blíž o zrně .....	13
<b>Uskladnění.....</b>	<b>14</b>
Přirozená trvanlivost .....	14
Skladování ve velkém.....	14
Skladování v malém .....	14
Nakupování.....	14
<b>Celé zrno vs. obroušené a rozemleté .....</b>	<b>15</b>
Rozdíl .....	15
Celé zrno.....	15
Obroušené zrno .....	15
Rozemleté zrno.....	16
Produkty z obilí .....	16
<b>Jak snadno trávit obiloviny .....</b>	<b>16</b>
Kousání .....	16
Kombinace .....	17
O lepku .....	18
Dýchání a pohyb.....	20
<b>Závěr .....</b>	<b>20</b>
<b>LEKCE 2.....</b>	<b>21</b>
<b>Obiloviny a jejich produkty</b>	<b>21</b>
<b>Celé obiloviny .....</b>	<b>21</b>
Rýže .....	21
Pšenice .....	22
Pšenice špalda .....	23
Pšenice Kamut .....	24

Žito .....	24
Oves .....	24
Jáhly.....	25
Pohanka.....	26
Ječmen.....	27
Kukuřice .....	27
<b>Doplňkové obiloviny.....</b>	<b>28</b>
Amarant.....	28
Hato mugi (slzovka obecná, jobovy slzy) .....	29
Quinoa.....	29
Teff (milička habešská).....	30
<b>Produkty z obilovin .....</b>	<b>30</b>
Kroupy.....	30
Bulgur .....	31
Cous cous .....	31
Freekeh .....	31
Grünkern .....	31
Krupice .....	31
Lámanka .....	32
Semolina.....	32
Vločky.....	32
Mochi .....	32
Instantní kaše (mouka, strouhanka, ...).....	32
Kávoviny (obilné) .....	32
Seitan .....	32
Fu .....	33
<b>LEKCE 3.....</b>	<b>34</b>
<b>Otúkáváme si kuchyň .....</b>	<b>34</b>
<b>Výběr konkrétní obiloviny.....</b>	<b>34</b>
<b>Kombinování obilovin .....</b>	<b>34</b>
Tipy na kombinace.....	34
<b>Výběr hrnce .....</b>	<b>35</b>
Normální hrnec.....	35
Tlakový hrnec .....	35
Tlakový vs normální hrnec.....	35
<b>Množství obiloviny .....</b>	<b>36</b>
<b>Mytí obilovin.....</b>	<b>36</b>
<b>Poměr vody.....</b>	<b>37</b>
Jak měříme vodu?.....	37
Jak zvolit poměr vody .....	37
<b>Postup vaření .....</b>	<b>38</b>
Přivedení k varu .....	38
Solení .....	39
Vaření .....	39
Časy varu .....	39

<b>Po uvaření .....</b>	<b>40</b>
Servírování a skladování.....	40
Kousání .....	40
<b>Nástroje a pomůcky do kuchyně.....</b>	<b>40</b>
<b>LEKCE 4.....</b>	<b>42</b>
<b>Techniky přípravy obilovin a obilných produktů</b>	<b>42</b>
<b>Obilí k hlavnímu jídlu .....</b>	<b>42</b>
Máčení a následné vaření.....	42
Vaření bez namáčení – do studené vody.....	43
Vaření bez namáčení - do horké vody.....	44
Hrnc v hrnci .....	45
Vaření spolu se semínky či ořechy .....	46
Vaření spolu s luštěninou .....	46
Soté a následné vaření .....	48
Soté se zeleninou a následné vaření .....	49
Vrstvení se zeleninou .....	50
Pražení a následné vaření.....	51
Vaření a následné pečení.....	52
Pečení.....	53
<b>Kaše .....</b>	<b>54</b>
Kaše z celých zrn.....	54
Kaše z vloček.....	55
<b>Produkty z obilovin .....</b>	<b>58</b>
Těstoviny a nudle .....	58
<b>Využívání zbytků .....</b>	<b>59</b>
Smažená obilovina se zeleninou.....	59
Kaše ze zbylé obiloviny .....	60
Pečená placka z obilí či z kaše .....	61
<b>Ostatní techniky přípravy .....</b>	<b>62</b>
Obilný čaj.....	62
<b>Použité zdroje a literatura</b>	<b>64</b>

## LEKCE 1

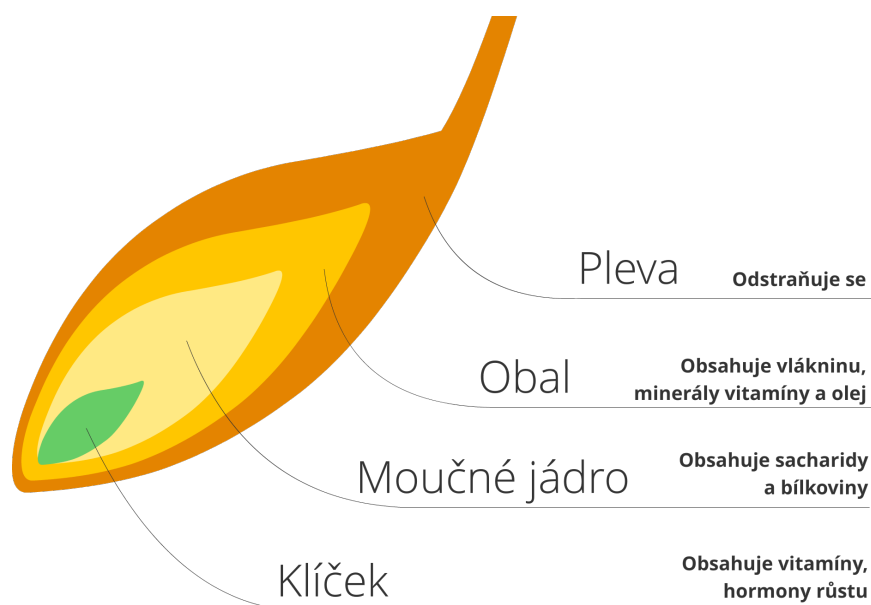
## Začínáme s obilovinami

## Proč jíst obiloviny?

Proč vůbec jíst obiloviny? Jsou pro nás opravdu vhodné? Odpověď je ano, ale s jednou podmínkou – **musí to být z větší části obiloviny celé.**

**Celé zrno – základ výživy člověka**

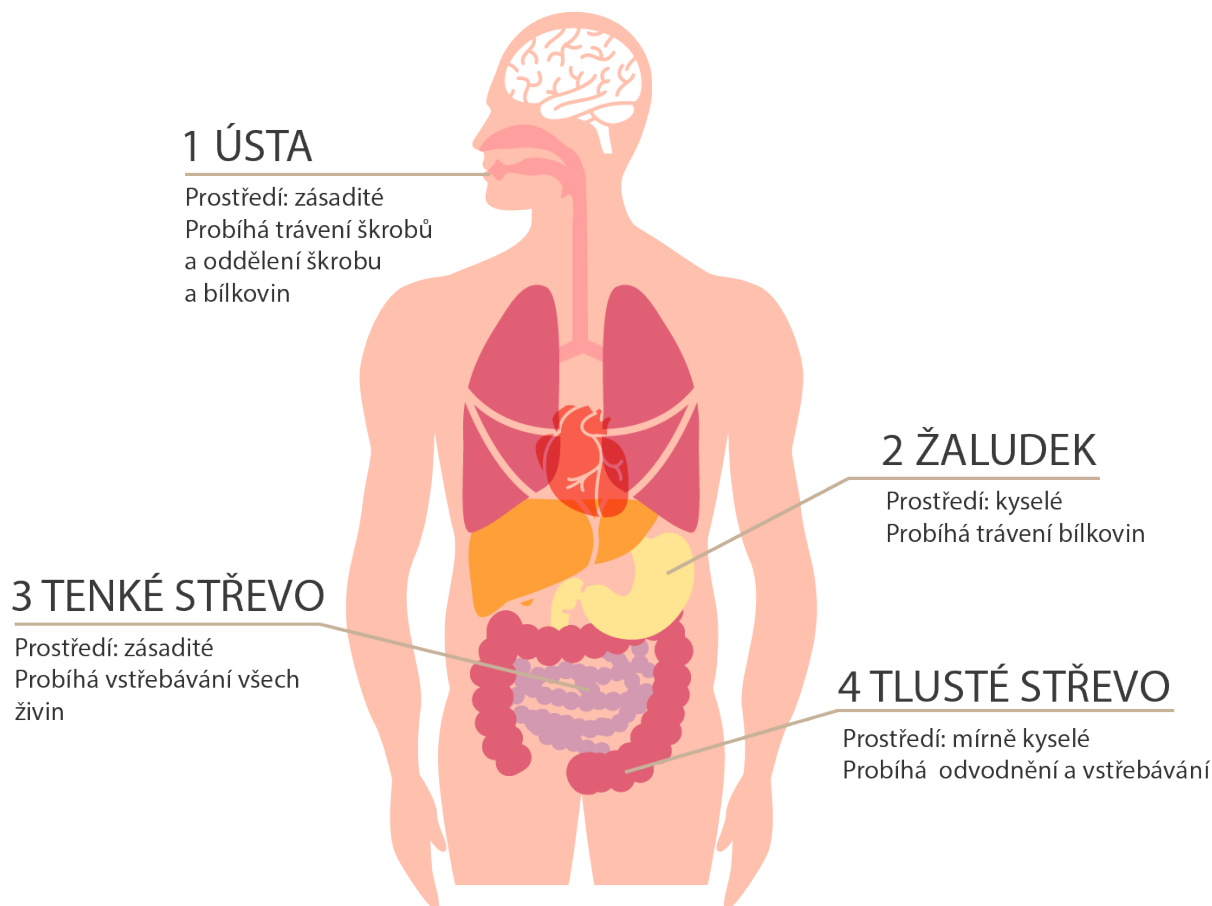
Jak vidíte na obr. 1, obilné zrno obsahuje polysacharidy – složité cukry, bílkoviny, tuky, vitaminy, minerály, vlákninu, vitamin E, vitaminy skupiny B a další cenné látky. Navíc jsou ve vhodném poměru pro člověka.



obr. 1: Obilné zrno

Je v něm základ všech potřebných živin pro člověka. Složité sacharidy nás postupně zásobují plynulou energií, bílkoviny potřebujeme na stavbu našeho těla, tuky slouží mimo jiné jako další zdroj energie, vláknina pomáhá trávení a vitaminy a minerály jsou nezbytné k celkovému fungování našeho těla.

## Trávicí systém člověka



obr. 2: Zažívací systém člověka

Když se podíváme na trávicí systém člověka (obr. 2), zjistíme, že je k trávení obilovin uzpůsobený. Hned v ústech se setkáme se slinami, které nám pomáhají oddělovat bílkoviny od sacharidů a enzymem štěpícím složité sacharidy – **ptyalinem**. Dále pokračuje trávení v žaludku, kde se tráví především bílkoviny. Aby tyto bílkoviny mohly být správně stráveny, je nutné, aby byly již odděleny od sacharidů. Pokud bychom sousto dostatečně nepokousali, bílkoviny by nemohly být správně stráveny a následně by nestrávené „zalepily“ tenké střevo a postupně by mohla vznikat přecitlivělost na lepek. Dále trávení pokračuje dvanáctníkem, tenkým a nakonec tlustým střevem, kde probíhá vstřebávání všech živin a odvodňování.

### Tradiční strava

Víte, jaký byl základ tradiční stravy skoro každé starobylé kultury na Zemi? Většinou to byl nějaký druh obilovin, v kombinaci s luštěninami. Tvoří totiž společně plnohodnotné bílkoviny.

Ke stavbě bílkovin potřebujeme stravou přijímat takzvané esenciální aminokyseliny. Většina obilovin obsahuje téměř všechny, ale jen málo lysinu. Lysin ale ve větší míře obsahují právě luštěniny.



Proto kombinace obilovin a luštěnin poskytuje příjem kvalitních bílkovin, ze kterých může naše tělo stavět.

Když sledujeme tyto tradiční obiloviny i luštěniny a místa, kde původně rostly, zjistíme, jak jsou přizpůsobivé – některé z nich rostou v tropických oblastech, jiné jsou schopné přestát mrazy nebo vyrostou i na půdě chudé na živiny.

Ve staré Číně patřila k tradičním obilovinám samozřejmě rýže, ale také jáhly a pohanka, u Aztéků a Májů to zase byla kukuřice, v Egyptě pěstovali prababičku dnešní pšenice – kamut, v Africe byly rozšířené různé druhy jáhel a jim příbuzných obilovin a v Evropě se již dlouhou dobu konzumují různé druhy obilí – pohanka, pšenice, ječmen, žito, oves, ale i jáhly a rýže. Slovanům se říkalo pojídači kaše.

### Pestré vaření

V neposlední řadě to je větší pestrost ve vaření, které dosáhneme opětovným zařazením celých zrn do svého jídelníčku. Můžeme vařit jeden druh nebo je mezi sebou různě **kombinovat** a připravovat je různými způsoby. Jsou chutné, mají jemné oříškové tóny a každý druh zvláště má svou specifickou chuť. O všem si povíme dále v kurzu.

Vaření s celozrnnými obilovinami je zábavné a mnohem zajímavější, než jíst neustále bílou rýži, bílé těstoviny a pečivo.

## Energie obilovin

Abychom dobře porozuměli obilovinám, jejich energii, pojďme se podívat jak rostou. Obilná rostlina má silné kořeny a při svém růstu směřuje vzpříma k nebi – sjednocuje tedy energii zemskou a nebeskou. Navíc vypadá jako člověk – je vzpřímená – stéblo je jako naše páteř a klas představuje náš mozek. Konzumací obilovin se u člověka vyvinul intelekt, ale i duchovní vnímání.

Plodem a zároveň semenem obilné rostliny jsou obilná zrna. Během svého růstu celá rostlina usychá a všechnu svou sílu vkládá do malých zrníček. V nich je potenciál nového života.

Celé obilné zrno obsahuje všechnu energii, kterou potřebuje nová rostlina, aby vyklíčila a dál předala svůj život dalším zrnům.

K dozrání potřebuje obilí spoustu slunečního svitu, tuto energii si v sobě schovává a poskytuje nám ji potom po celý rok – proto když jíme obilí, posiluje nás, zahřívá a lehce stahuje.

Obilí je také neuvěřitelně přizpůsobivé – existují druhy, které přežívají velké zimy, některé zase rostou v tropech. I nám dodává konzumace obilovin přizpůsobivost a také mírnost a mírumilovnost.

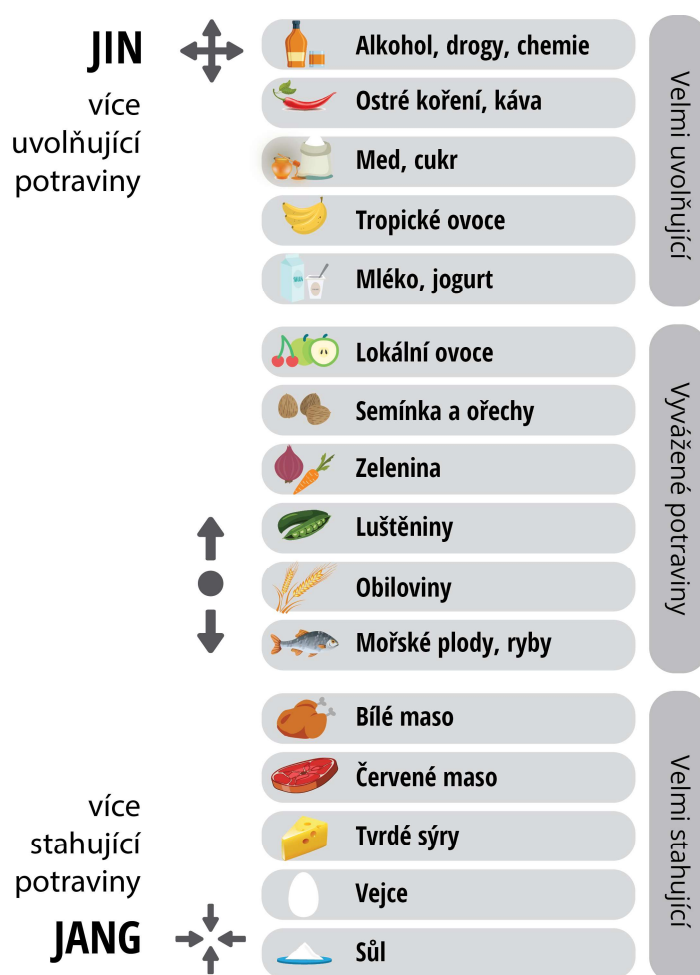
V Japonsku je znak pro mír složen ze dvou znaků – obilí a ústa (obr. 3).



obr. 3: Japonský znak pro mír

## Energie obilovin obecně

Je důležité si zařadit obiloviny v rámci ostatních potravin, abychom věděli, jak je vyvažovat. Nejprve si řekneme jak energie jin a jang působí na naše tělo. Jsou to dva opaky. Jin je uvolnění a jang je stah. Proto, když se podíváme na obr. 4 můžete vidět, že alkohol, cukr a tropické ovoce je velmi uvolňující. To si každý může odsouhlasit v momentě, kdy je pod velkým tlakem (stahem), stresem, použije uvolňující potraviny, aby se vyrovnal, jako je alkohol, čokoláda, káva, a jiné. Bohužel, takové potraviny nejsou dobrou cestou k pevnému zdraví. Proto je dobré si říci, co způsobuje to, že lidé jsou k těmto potravinám přitahováni. Je to příliš potravin, které způsobují stah, kontrakci (na obrázku jsou dole). Je to přemíra masa, pečiva, slaných sýrů a soli obecně. Pokud si tyto vztahy uvědomíme, získáme klíč k tomu, abyste se dokázaly vyvážit v každé situaci. Vyvážený člověk je klidný, spokojený a je mu dobře.



obr. 4: Energie jin a jang v potravinách

Pokud jste příliš jin, může vám být v chladném počasí zima, protože jinové potraviny jsou také ochlazující. Především tropické ovoce. Jin také vytváří pocity smutku, přecitlivělosti, melancholie, takže pokud budete v takové situaci, je nejlepší vzdát se příliš uvolňujících jídel a dát si vyvážený talíř.



Příliš jang strava způsobuje rigiditu a zatvrzelost myšlení, kritický pohled, panovačnost a pocit, že všichni dělají všechno pomalu, dále vztek až agresi. Pokud se do takového stavu někdy dostanete, už víte čím je způsoben. Nevyváženou stravou, kdy jste použili nejspíš příliš soli a jang potravin.

Nyní máte velkou příležitost všechno si vyzkoušet a otestovat jak na vás potraviny působí a budeme rádi, když nám napíšete do fóra vlastní zkušenosti.

Když se podíváme na energie jin a jang v potravinách (obr. 4), obiloviny najdeme blízko pomyslného středu, který jsme označili tečkou, a od ní jdou dvě šipky: nahoru směrem více do jinu a dolů směrem více do jangu. Obiloviny jsou tedy docela ve vyvážené pozici.

Když je poté tepelně upravíme se solí, bude jejich energie mírně jang, to znamená, že nás budou lehce stahovat a zahřívají. Nicméně tato jejich přirozená mírně stahující tendence je vyrovnaná tím, že společně s nimi většinou jíme o něco více uvolňující luštěniny a také je kombinujeme se zeleninou, kterou najdeme v tabulce ještě nad luštěninami. Touto kombinací vytvoříme harmonický talíř. Po takovém jídle bychom neměli mít chutě ani na sladkosti, alkohol ani na příliš slané věci.

## Vyvažování obilovin ve stravě

Objemově by měla celá obilná zrna tvořit 40-60% našeho denního příjmu jídla, jelikož nám poskytují plynulou energii ze složitých sacharidů, stavební bílkoviny, i další živiny – tuky, minerály, vitaminy.

V tomto poměrně širokém rozmezí 40-60% vždy hledáme poměr vhodný akorát pro to, co děláme, jaké je roční období i počasí a naše aktuální potřeba, zkrátka vyvažujeme.

Kdykoli potřebujeme více zahřát, dodat energii, být připraveni na větší fyzický výkon, cítíme, že nám chybí koncentrace, naše mysl létá v oblacích, venku je zima nebo prší – volíme více obilovin.

Dodají nám teplo, více energie, dokáží i naši mysl více zkoncentrovat, stáhnout. Obecně také muži volí více procent obilovin než ženy, které zase tíhnou k lehčímu talíři.

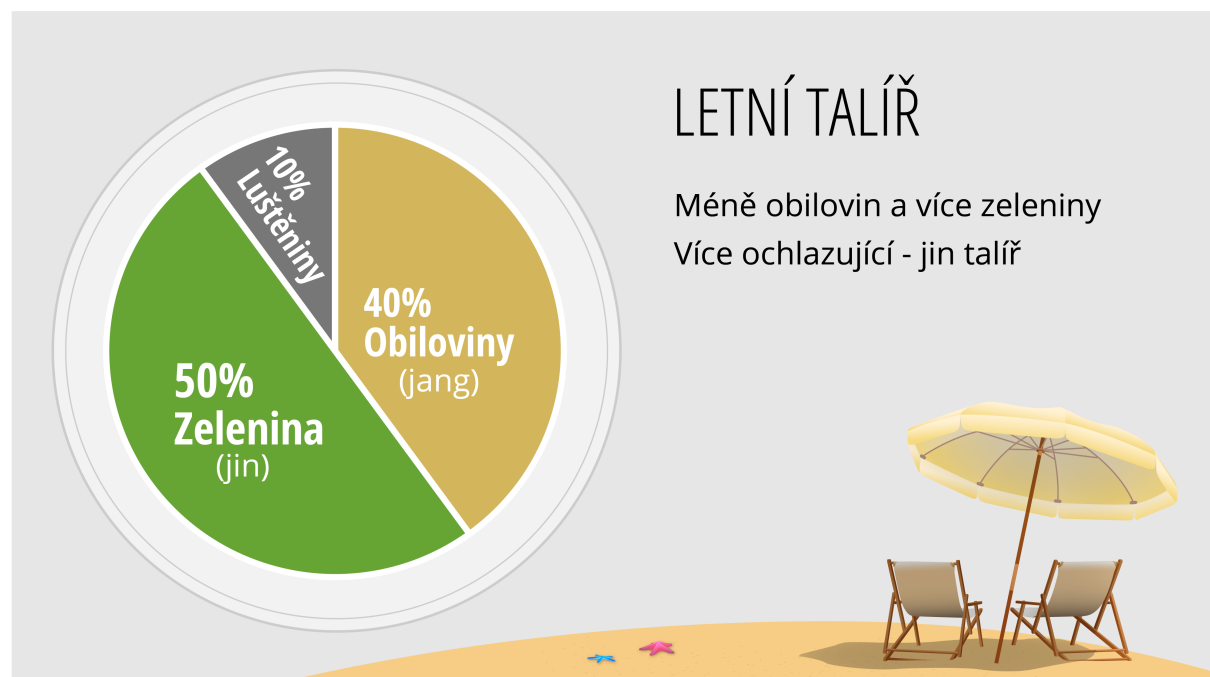
## Zimní talíř

Na obr. 5 je typický zimní talíř. Zima, chlad, je jin. Je to typické roční období, kdy obvykle volíme více obilovin, většinou na úkor zeleniny, hlavně té v podobě čerstvých salátů. V podstatě tento trend začíná už na podzim, kdy se postupně ochlazuje. V tabulce jinu a jangu v potravinách jsme sledovali, že z trojice obilí, luštěniny, zelenina má nejvíce jinové energie zelenina. V zimě roste jen málo druhů zeleniny a omezený počet druhů je vhodný na uskladnění. V zimě se také potřebujeme zároveň více zahřát. To znamená, že potřebujeme méně zeleniny a více obilovin, tedy většinou až k těm 60%.

*obr. 5: Zimní talíř*

### Letní talíř

Naopak když je horko, čeká nás lehčí práce, cítíme, že potřebujeme odlehčit a uvolnit – volíme méně obilí a přidáváme na zelenině v různých úpravách.

*obr. 6: Letní talíř*

Na obr. 6 máme tedy typický letní talíř, kde nám narostla procenta u zeleniny na úkor obilovin. V létě si můžeme skvěle potrénovat umění vyvažovat, jelikož pokud budeme jíst mnoho zahřívajících potravin v opravdu parném dni, nemůžeme to přehlédnout – chutě s námi začnou mávat. Takže se určitě vyplatí vyvažovat a vyvažovat a pozorovat přírodu, co nám k tomu na

léto nachystala. Jsou to hlavně rozmanité druhy zeleniny, které si v létě můžeme užívat, protože babí léto a podzim je sklídí a přes zimu už na ně budeme jen vzpomínat.

Vidíte, že se snažíme přizpůsobit okolním podmínkám a příroda nám k tomu také pomáhá, protože v zimě se nedočkáme žádné velké sklizně ani zeleniny ani ovoce, které má ještě více jinovou energii než zelenina. Jíme, co máme uskladněné, probíhá takzvaný zimní spánek, odpočinek a na jaře už zase vše vypukne znovu.

Pokud se naučíte používat tyto principy, věřím, že se vám zjednoduší život a budete si vědět rady za různých podmínek.

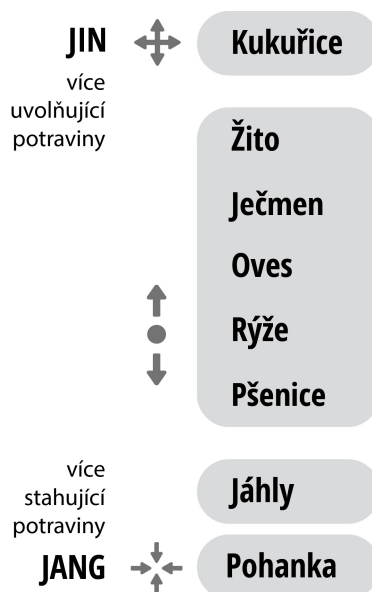
## Energie základních obilovin

Nyní se podíváme na obr. 7, kde vidíme energie hlavních obilovin ještě blíže.

### Rýže, pšenice, žito a oves

Blíže středu jsou rýže, pšenice, žito, ječmen a oves. Hodí se konzumovat po celý rok, jejich zahřívající, lehce stahující energie nás nevyvádí z rovnováhy, když je dobře vyvažujeme luštěninami a zeleninou.

U rýže si můžeme vybrat z hlavních dvou druhů kulatozrná a dlouhozrná. Kulatozrná je více jang, proto ji používáme zejména v chladnějších dnech a v zimě. Dlouhozrná rýže je více jin a hodí se v létě, nebo v teplejších dnech.



obr. 7: Energie obilovin

### Jáhly

Pojďme se teď podívat na jáhly. Oproti rýži jsou více jang, vidíme to i na jejich tvaru, který už není ani trošku protáhlý, ale kulatý. Hodí se proto vždy, když potřebujeme více zahřát.

Jejich hlavní místo je již před podzimem, v období babího léta kdy nás připravují na studený podzim, nicméně si je užíváme také celoročně kdykoli potřebujeme zahřát nebo, když nám je

smutno a potřebujeme dodat sebedůvěru. Jáhly totiž posilují žaludek, slinivku a slezinu, a pokud máme tyto orgány v pořádku, budeme si vědět rady v každé situaci.

Jelikož jsou trochu více jang, dokáží nás lehce vysušovat a odvádět z nás přebytek vody, hlavně z letní konzumace ovoce. I proto právě v babím létu nejlépe plní svou funkci, kdy se potřebujeme stáhnout a připravit se na zimu.

### **Pohanka**

Pohanka je tou nejvíce jang obilovinou, tedy vlastně pseudoobilovinou. Pochází se severu a má velmi drsnou, horskou energii.

Mívají ji v oblibě spíše muži, kteří potřebují její hrubší energii.

Hodí se nechat si ji spíše na studené dny a pro chladné a vlhké počasí. Více ji můžeme zařazovat na konci podzimu a během zimy. V létě je lepší když pohanku budeme používat pouze v chladnějších dnech do salátu a v teplých horkých dnech si raději dáme některé více uvolňující obiloviny, na které se teď podíváme.

### **Ječmen**

Co nás lehce uvolní, dodá štavnatost a zvedne hlavu vzhůru, může být například ječmen. Jeho energie je lehčí, trochu více uvolňující. Hodí se, když potřebujeme uvolnit vnitřní napětí. Ječmen dokáže zjemňovat, jak pokožku, tak situace ve kterých právě jsme. Je skvělý především pro ženy. Více si ho dopřejte na jaře a v létě a kdykoliv, když potřebujete trochu zchladit a zjemnit.

### **Kukuřice**

Úplně nahoře je kukuřice. Je to nejvíce jin obilovina. Dobře uvolňuje napětí a ochlazuje, a proto se hodí spíše na léto. Své místo má především v horkých letních dnech, kdy se teploty u nás blíží těm, kde je její původní domovina.

### **A jak s tím v praxi?**

Je skvělé sledovat energie jednotlivých druhů obilovin a používat je vhodně když nastane přesně ta situace, pro kterou se hodí. Může se ale stát, že někdy si nepřipadáme ani moc takoví ani moc makoví. Ani tato doporučení tedy nejsou žádným dogmatem a je skvělé si dopřát pohanku v létě stejně jako kukuřičnou polentu v zimě – jde jen o způsob myšlení, jaký můžeme aplikovat, abychom se cítili dobře. Takže pohanku dáme v létě do studeného salátu a polentu si v zimě klidně zapečeme.

Přirozeně uchovávat můžeme po celý rok všechny obiloviny, proto si jich všech můžeme užívat po celý rok. Jde jen o tendence, které můžeme sledovat a chytře použít k tomu, abychom se vyvážili.

Konec ukázky...

## Použité zdroje a literatura

1. JACK, Alex a Gale JACK. *Healing with rice: 108 special dishes, drinks, compresses, and other home remedies*. Becket, MA: Amberwaves, c2003. ISBN 0970891342.
2. FERRE, Julia. a Laurel. RUGGLES. *Basic macrobiotic cooking: procedures of grain and vegetable cookery*. 20th anniversary ed. Rev. and updated. Chico, Calif.: G. Ohsawa Macrobiotic Foundation, 2007. ISBN 9780918860590.
3. AIHARA, Herman. *Kyseliny a zásady*. Olomouc: ANAG, c2009. ISBN 978-80-7263-531-3.
4. KUSHI, Michio. *The book of macrobiotics: the universal way of health and happiness*. Elmsford, N.Y.: distributed by Japan Publications Trading Co., 1977. ISBN 0870403818.
5. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost z jídla: nejen makrobiotika očima lékaře a pacienta*. 6., dopl. vyd. Olomouc: ANAG, c2011. ISBN 978-80-7263-704-1.
6. STRNADELOVÁ, Vladimíra a Jan ZERZÁN. *Radost ze zdravých dětí: preventivní i léčebná strava pro celou rodinu*. 2., rozš. vyd. Olomouc: ANAG, 2010. ISBN 978-80-7263-620-4.
7. MICHIO KUSHI AND ALEX JACK. *The macrobiotic path to total health: a complete guide to naturally preventing and relieving more than 200 chronic conditions and disorders*. New York: Ballantine Books, 2003. ISBN 0345439813.
8. OHSAWA, George. *Zen macrobiotics: the art of rejuvenation and longevity*. 4th ed. Oroville, CA: George Ohsawa Macrobiotic Foundation, 1995. ISBN 0918860547.
9. DUFTY, William. *Cukrové trápení*. [1. vyd.]. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-619-0.
10. AVELINE KUSHI WITH ALEX JACK, FOREWORD BY MICHIO KUSHI a ILLUSTRATIONS BY AVELINE KUSHI. *Aveline Kushi's complete guide to macrobiotic cooking: for health, harmony, and peace*. New York, NY: Warner Books, 2005. ISBN 9780446386340.
11. PORTER, Jessica. *The hip chick's guide to macrobiotics: a philosophy for achieving a radiant mind and fabulous body*. New York: Avery, c2004. ISBN 1583332057.
12. AVELINE KUSHI AND WENDY ESKO. *Aveline Kushi's wonderful world of salads*. Tokyo: Japan Publications, 1989. ISBN 0870407856.
13. BY MICHIO AND AVELINE KUSHI a EDITED BY EDWARD AND WENDY ESKO. *Macrobiotic child care and family health*. Tokyo, Japan: Japan Publications, 1986. ISBN 0870406124.
14. MICHIO KUSHI AND EDWARD ESKO. *Duchovní cesta*. Bratislava: CAD PRESS 1996. ISBN 80-85349-64-7
15. NELISSEN, Wieke. *International macrobiotic Summer Cookbook*. The Kushi Institute of Europe, Amsterdam, 2004
16. ESKO, Edward. *Yin Yang Primer*. 2000
17. PRŮCHOVÁ, Jarmila, PRŮCHA, Jaroslav. *Jistota, jak řešit neřešitelné a léčit neléčitelné*. Hradec Králové: Svítání plus s.r.o. 2009
18. BY MICHIO AND AVELINE KUSHI a EDITED BY EDWARD AND WENDY ESKO. *Macrobiotic pregnancy and care of the newborn*. Rev. ed. Tokyo: Japan Publications, 1985. ISBN 0870405314.
19. KUSHI, Michio. *Makrobiotická cesta: kompletní příručka zdravé výživy*. Přeložil Vilém WACLAWIK. V Olomouci: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-300-4.

20. KUSHI, Michio. a Marc van. CAUWENBERGHE. *Macrobiotic home remedies*. New York, N.Y.: Distributor, U.S., Kodansha International/USA, through Harper & Row, 1985. ISBN 0870405543.
21. DEMARIS, Sheri-Lynn. *Macro magic for kids and parents: taking the mystery out of macrobiotic cooking*. Wilmington: Cedar Tree Books, c2009. ISBN 9781892142450.
22. STANCHICH, Lino. *Power eating program: you are how you eat*. Original ed., 1st ed. Coconut Grove, FL: Healthy Products, Inc, 1989. ISBN 096241140X.
23. BY AVELINE KUSHI AND WENDY ESKO a FOREWORD BY MARIAN TOMPSON. *Macrobiotic family favorites*. New York, N.Y.: Japan Publications, 1987. ISBN 0870406205.
24. AVELINE TOMOKO KUSHI a WITH THE ASSISTANCE OF REBECCA GREENWOOD .. [ET AL.]. *How to cook with miso*. Tokyo: Japan Publications, 1978. ISBN 0870404504.
25. PITCHFORD, Paul. *Healing with whole foods: Asian traditions and modern nutrition*. 3rd ed., rev., updated, and expanded. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books, c2002. ISBN 1556434308.
26. BERANOVÁ, Magdalena. *Jídlo a pití v pravěku a ve středověku*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1340-7.
27. KUSHI, Michio. a Alex JACK. *One peaceful world*. New York: St. Martin's Press, c1987. ISBN 0312001711.
28. KUSHI, Michio. *Makrobiotika a přírodní léčení*. Praha: Pragma, 1998. ISBN 80-7205-440-6.
29. CAMPBELL, T. Colin a Thomas M. CAMPBELL. *Čínská studie: výživa jako základ uchování a zlepšení zdraví, tělesné kondice a duševních schopností*. 2. české vyd. Hradec Králové: Svítání plus, 2010. ISBN 978-80-86601-22-9.