

KOMPLETNÍ KURZ ZDRAVÉHO VAŘENÍ

MacroBiotic - LEVEL 1

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

Kateřina a Honza

Obsah

OBILOVINY

Chyba! Záložka není definována.

LEKCE 1

Začínáme s obilovinami 13

Proč jíst obiloviny?	13
Celé zrno – základ výživy člověka	13
Trávicí systém člověka.....	14
Tradiční strava	15
Pestré vaření.....	15
Energie obilovin	15
Energie obilovin obecně	16
Vyvažování obilovin ve stravě	18
Energie základních obilovin	19
Výběr a kvalita obilovin	22
Kvalita je důležitá	22
BIO	22
Balení	22
Velká balení	22
Blíž o zrně	22
Uskladnění.....	23
Přirozená trvanlivost.....	23
Skladování ve velkém	23
Skladování v malém.....	23
Nakupování.....	23
Celé zrno vs. obroušené a rozemleté.....	24
Rozdíl	24
Celé zrno	24
Obroušené zrno.....	24
Rozemleté zrno	25
Produkty z obilí.....	25
Jak snadno trávit obiloviny.....	25
Kousání.....	25
Kombinace	26
O lepku	27
Dýchání a pohyb.....	29
Závěr	29

LEKCE 2

Obiloviny a jejich produkty 30

Celé obiloviny.....	30
Rýže	30
Pšenice	31
Pšenice špalda.....	32

Pšenice Kamut.....	33
Žito.....	33
Oves.....	33
Jáhly.....	34
Pohanka.....	35
Ječmen.....	36
Kukuřice.....	36
Doplňkové obiloviny.....	37
Amarant.....	37
Hato mugi (slzovka obecná, jobovy slzy).....	38
Quinoa.....	38
Teff (milička habešská).....	39
Produkty z obilovin.....	39
Kroupy.....	39
Bulgur.....	40
Cous cous.....	40
Freekeh.....	40
Grünkern.....	40
Krupice.....	40
Lámanka.....	41
Semolina.....	41
Vločky.....	41
Mochi.....	41
Instantní kaše (mouka, strouhanka, ...).....	41
Kávoviny (obilné).....	41
Seitan.....	41
Fu.....	42

LEKCE 3

Oťukáváme si kuchyň.....	43
Výběr konkrétní obiloviny.....	43
Kombinování obilovin.....	43
Tipy na kombinace.....	43
Výběr hrnce.....	44
Normální hrnec.....	44
Tlakový hrnec.....	44
Tlakový vs. normální hrnec.....	45
Množství obiloviny.....	45
Mytí obilovin.....	45
Poměr vody.....	46
Jak měříme vodu?.....	46
Jak zvolit poměr vody.....	46
Postup vaření.....	47
Přivedení k varu.....	47
Solání.....	48

Vaření.....	48
Časy varu	48
Po uvaření.....	49
Servírování a skladování.....	49
Kousání.....	49
Nástroje a pomůcky do kuchyně	49

LEKCE 4

Techniky přípravy obilovin a obilných produktů	51
Obilí k hlavnímu jídlu	51
Máčení a následné vaření	51
Vaření bez namáčení – do studené vody.....	52
Vaření bez namáčení – do horké vody	53
Hrnec v hrnci.....	54
Vaření spolu se semínky či ořechy.....	55
Vaření spolu s luštěninou.....	55
Soté a následné vaření.....	57
Soté se zeleninou a následné vaření.....	58
Vrstvení se zeleninou.....	59
Pražení a následné vaření	60
Vaření a následné pečení	62
Pečení	62
Kaše	63
Kaše z celých zrn	63
Kaše z vloček	65
Produkty z obilovin.....	67
Těstoviny a nudle	67
Využívání zbytků	68
Smažená obilovina se zeleninou.....	68
Kaše ze zbylé obiloviny	69
Pečená placka z obilí či z kaše	70
Ostatní techniky přípravy.....	71
Obilný čaj	71
Použité zdroje a literatura	73

LUŠTĚNINY

LEKCE 1

Začínáme s luštěninami	79
Co jsou luštěniny?	79
Proč jíme luštěniny?	79
Doplň bílkoviny	79
Dodají sytost	79
Jsou snadno dostupné	79
Hladké trávení	80
Vlastnosti a energie luštěnin	80
Energie luštěnin obecně	81
Energie jednotlivých druhů luštěnin	82
Kyseliny a zásady v luštěninách	83
Zastoupení luštěnin ve stravě	83
Výběr a skladování luštěnin	84
Výběr	84
Uskladnění	85

LEKCE 2

Druhy luštěnin	85
Fazole	85
Hrách	86
Čočka	87
Cizrna	87
Sója	88
Tempeh	88
Natto	88
Sójová omáčka shoyu	88
Miso	88
Tofu	89
Černé sójové boby	89
Vigna	90
Azuki	90
Podzemnice olejná	91
Lupina bílá (sweet lupin, sladká bílá lupina)	91
Hrachor	91
Bob obecný (koňský)	91
Seitan	91

LEKCE 3

Snadné trávení luštěnin	92
Postup přípravy pro snadné trávení	92

Přebírání od kamínků, nepěkných semen a nečistot	92
Odměření správného množství	93
Důkladné omytí.....	93
Namáčení	93
Slévání namáčecí vody	93
Odslupkování.....	93
Použití mořských řas či koření	94
5 minut bez pokličky	94
Sbírání pěny	94
Se solí počkat	94
Vařit dostatečně dlouho, do měkka, do másla	94
Luštěniny potřebují svou dávku soli.....	95
Luštěniny na talíři.....	96
Porce	96
Kousání.....	96
Pohyb.....	96
Kombinace	97
Čisté zažívání.....	97

LEKCE 4

Techniky přípravy a ochucování luštěnin 98

Techniky přípravy	98
Vaření v normálním hrnci	98
Vaření v normálním hrnci s občasnými šoky	98
Vaření v tlakovém hrnci	99
Pečení	99
Rychlošoková metoda.....	99
Ochucování luštěnin	100
Sůl a slaná ochucovačla	100
Kyselá chuť	100
Zelenina.....	101
Byliny a koření	102
Divoká zelenina	103

LEKCE 5

Luštěninový receptář 105

Fazole.....	105
Koprová omáčka z velkých bílých fazolí.....	105
Bílé fazole s dýní	105
Fazolové kuličky	106
Hrách	107
Hrachové karbanátky	107
Pučálka s celerem.....	108
Hrachová kaše.....	108
Čočka	109

Čočka na kyselo	109
Čočka s vlašskými ořechy	110
Cizrna	110
Sladká cizrnová omáčka	110
Cizrnová pomazánka s mrkví	111
Lahodný cizrnový kotlík s ořechovým máslem	111
Hummus	112
Hummus s řepou	112
Žlutá sója	112
Léčebný pokrm ze žlutých sójových bobů	112
Černé sójové boby	113
Sladké černé sójové boby	113
Tofu	114
Tofu s řasou hijiki	114
Tofu plátky	115
Omáčka z fritovaného tofu	115
Sabdží	116
Natto	116
Natto kondiment	116
Natto v nudlích	117
Tempeh	118
Tempehová "tuňáková" pomazánka	118
Tempehová tempura	118
Sladko kyselý tempeh	119
Tempeh na kmíně	120
Azuki	120
Azuki s dýní	120
Omedeto	121
Azuki s kaštany	121
Azuki na sladko	121
Seitan	121
Seitanový guláš	121
Marinovaný seitan	122
Seitanová tempura	122
Univerzální recepty	123
Univerzální luštěninová polévka nebo omáčka	123
Nishime luštěninová omáčka nebo polévka	124
Soté s luštěninou	124
Luštěninová soté omáčka	125
Použití zdroje a literatura	126

ZELENINA

LEKCE 1

Začínáme se zeleninou 132

Proč jíme zeleninu?.....	132
Zelenina je svěží.....	132
Zelenina působí na naši psychiku.....	132
Zelenina je bohatá.....	132
Přispívá k uvolnění.....	132
Zelenina je také léčivá.....	132
Podporuje kreativitu.....	133
Zelenina dodává do jídla zásadu.....	133
Energie zeleniny.....	133
Energie zeleniny obecně.....	133
Energie jednotlivých druhů zeleniny.....	134
5 klíčů rovnováhy.....	140
Výběr zeleniny.....	142
Způsob pěstování.....	142
Země původu.....	145
Sezóna.....	146
Velikost.....	146
Uskladnění zeleniny.....	146

LEKCE 2

Mytí a čištění zeleniny 147

Při mytí a čištění zeleniny je dobré si zapamatovat těchto 6 hlavních pravidel:.....	147
Mytí listové zeleniny.....	148
Mytí ostatní zeleniny.....	148

LEKCE 3

Prkénko, nůž a krájení 150

Prkénko.....	150
Nůž.....	151
Krájení.....	151

LEKCE 4

Techniky krájení zeleniny 153

Kolečka nebo špalíčky.....	153
Půl kolečka.....	153
Čtvrtky.....	153
Oválky.....	154
Půloválky.....	154

Tyčky	154
Sirky, sirčičky a nitky.....	155
Široké sirky	155
Kostičky	155
Kostky	155
Cibulové kostky	156
Půlměsíčky.....	156
Růžičky.....	156
Sekání	157
Nekrájení.....	157
Kytičky.....	157
Ořezání tužky	158
Hoblíny	158
Nepravidelné – velké/malé	158
Trojúhelníkové.....	159
Trojúhelníčky	159
Plátky.....	159
Pruhy a proužky listové zeleniny	159

LEKCE 5

Techniky přípravy zeleniny	161
Proč připravujeme zeleninu	161
Čím připravujeme zeleninu	162
Oheň a voda	162
Další možnosti přípravy zeleniny	163
Techniky přípravy zeleniny.....	165
Kvašení	165
Lisování	168
Napařování.....	169
Surová zelenina	170
Blanšírování	171
Masírování.....	172
Marinování	172
Soté	173
Pražení.....	175
Tempura	176
Nishime	178
Kimpira (Nitsuke).....	179
Vaření pod tlakem.....	180
Pečení	180
Sušení	181
Nabe.....	181
Zeleninový vývar	182
Zeleninové omáčky	184
Kimpirová omáčka	184

Nishime omáčka.....	185
Houbová omáčka	185
Svíčková.....	186
Použité zdroje a literatura	188

DEZERTY

LEKCE 1

Dezertní teorie	194
Proč chci sladkosti?	194
Proč je sladká chuť tak důležitá	194
Vývoj chutí během našeho života	195
Energie 5 chutí.....	196
Rozložení chutí na vyrovnaném talíři	196
Rozložení chutí běžného „hospodského“ jídla	197
Pohled na jídlo skrze energie	197
Takže konec chuti na dezerty?	199
Zvyk je železná košile.....	199
Spojitost cukru a soli.....	201
Sladkosti vs. hlavní jídla	201
Další stopy, které můžeme nalézt, když pátráme po příčinách chutí na dezerty po jídle	202
Princip zdravého dezertu	203
Rozdíl mezi dezertem svátečním a jemným	205
Jemné dezerty	205
Slavnostní dezerty	205
Definitivní návod na skoncování s cukrem	205

LEKCE 2

Suroviny do dezertů	207
Ovoce	207
Čerstvé ovoce	207
Sušené ovoce.....	207
Marmelády, povidla, džemy	208
Mošty	208
Ovocné koncentráty	208
Obilné slady a sirupy	209
Amazaké	210
Ořechy a semínka.....	210
Oleje	211
Obilí	211

Mouky	212
Zahušťovadla	213
Koření a káva	213

LEKCE 3

Základní techniky 215

Míry a váhy v tomto kurzu..... 215

Polevy 215

Amazaké krém

Ovocný agar

Marmeládová poleva

Čokoládová poleva.....

Mandlová poleva

Čokoládový krém.....

Korpusy 222

Základní sladký mačkaný korpus

Dortový piškot – světlý nebo tmavý

Nepečený semínkový korpus.....

Nepečený jahelný korpus

Pražení semínek a ořechů..... 225

Pražené ovesné vločky..... 226

Mandlové mléko 227

LEKCE 4

Slavnostní dezerty 229

Narozeninový dort

Jáhlový cheesecake.....

Rýžový dort.....

Chocolate Chip Cookies – Čokoládové sušenky s kousky čokolády

Ovesné sušenky s vlaškými ořechy

Marokánky

Tatranky

Karamelové oplatky „Veroničky“

Moravské koláče.....

Lívance.....

Jablečné kobližky.....

Chalva sendvič.....

Chalva dvoubarevná.....

Jemné dezerty 246

Jablečný štrúdl z taženého těsta.....

Azuki amazaké pohár

Mošt s kuzu

Kuzu se sladkem

Rýžový pudink

Poháry	251
Jablečné pyré	251
Dušené hrušky s jogurtem.....	252
Pečená jablka.....	253
Luxusní jahelné kuličky	254
Dobrosladové kuličky	254
Ořechovo ovocné kuličky	255
Nepečený ovocný dort.....	256
Pečené kaštany	257
Kaštanové pyré	258
Dýňové pyré.....	258
Mrkvovo-cibulová povidla	259
Moka pudink.....	260
Použité zdroje a literatura	262