

# ZÁKLADNÍ MAKROBIOTICKÝ **KURZ 2018**

*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** 1

### **LEKCE 1**

## Začínáme s obilovinami 13

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

### **LEKCE 2**

## Obiloviny a jejich produkty 30

<b>Celé obiloviny.....</b>	<b>30</b>
Rýže .....	30
Pšenice .....	31
Pšenice špalda.....	32

Pšenice Kamut.....	33
Žito.....	33
Oves.....	33
Jáhly.....	34
Pohanka.....	35
Ječmen.....	36
Kukuřice.....	36
<b>Doplňkové obiloviny.....</b>	<b>37</b>
Amarant.....	37
Hato mugí (slzovka obecná, jobovy slzy).....	38
Quinoa.....	38
Teff (milička habešská).....	39
<b>Produkty z obilovin.....</b>	<b>39</b>
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
<b>Výběr konkrétní obiloviny.....</b>	<b>43</b>
<b>Kombinování obilovin.....</b>	<b>43</b>
Tipy na kombinace.....	43
<b>Výběr hrnce.....</b>	<b>44</b>
Normální hrnec.....	44
Tlakový hrnec.....	44
Tlakový vs. normální hrnec.....	45
<b>Množství obiloviny.....</b>	<b>45</b>
<b>Mytí obilovin.....</b>	<b>45</b>
<b>Poměr vody.....</b>	<b>46</b>
Jak měříme vodu?.....	46
Jak zvolit poměr vody.....	46
<b>Postup vaření.....</b>	<b>47</b>
Přivedení k varu.....	47
Solání.....	48

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

#### **LEKCE 4**

<b>Techniky přípravy obilovin a obilných produktů</b>	<b>51</b>
<b>Obilí k hlavnímu jídlu .....</b>	<b>51</b>
Máčení a následné vaření .....	51
Vaření bez namáčení – do studené vody.....	52
Vaření bez namáčení – do horké vody .....	53
Hrnc 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
<b>Kaše .....</b>	<b>63</b>
Kaše z celých zrn.....	63
Kaše z vloček.....	65
<b>Produkty z obilovin.....</b>	<b>67</b>
Těstoviny a nudle .....	67
<b>Využívání zbytků .....</b>	<b>68</b>
Smažená obilovina se zeleninou.....	68
Kaše ze zbylé obiloviny .....	69
Pečená placka z obilí či z kaše .....	70
<b>Ostatní techniky přípravy.....</b>	<b>71</b>
Obilný čaj .....	71
<b>Použité zdroje a literatura</b>	<b>73</b>

# LUŠTĚNINY

## LEKCE 1

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

## LEKCE 2

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

## 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
<b>Luštěniny na talíři.....</b>	<b>96</b>
Porce .....	96
Kousání.....	96
Pohyb.....	96
Kombinace .....	97
Čisté zažívání.....	97

#### LEKCE 4

### Techniky přípravy a ochucování luštěnin 98

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

#### LEKCE 5

### Luštěninový receptář 105

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

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

# ZELENINA

## LEKCE 1

### Začínáme se zeleninou 132

<b>Proč jíme zeleninu?.....</b>	<b>132</b>
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
<b>Energie zeleniny.....</b>	<b>133</b>
Energie zeleniny obecně.....	133
Energie jednotlivých druhů zeleniny.....	134
5 klíčů rovnováhy.....	140
<b>Výběr zeleniny.....</b>	<b>142</b>
Způsob pěstování.....	142
Země původu.....	145
Sezóna.....	146
Velikost.....	146
<b>Uskladnění zeleniny.....</b>	<b>146</b>

## 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
<b>Proč připravujeme zeleninu .....</b>	<b>161</b>
<b>Čím připravujeme zeleninu .....</b>	<b>162</b>
Oheň a voda .....	162
Další možnosti přípravy zeleniny .....	163
<b>Techniky přípravy zeleniny.....</b>	<b>165</b>
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
Použitá zdroje a literatura	188

## DEZERTY

### LEKCE 1

Dezertní teorie	194
<b>Proč chci sladkosti?</b> .....	<b>194</b>
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
<b>Takže konec chuti na dezerty?</b> .....	<b>199</b>
Zvyk je železná košile.....	199
Spojitost cukru a soli.....	201
<b>Sladkosti vs. hlavní jídla</b> .....	<b>201</b>
Další stopy, které můžeme nalézt, když pátráme po příčinách chutí na dezerty po jídle .....	202
<b>Princip zdravého dezertu</b> .....	<b>203</b>
<b>Rozdíl mezi dezertem svátečním a jemným</b> .....	<b>205</b>
Jemné dezerty .....	205
Slavnostní dezerty .....	205
<b>Definitivní návod na skoncování s cukrem</b> .....	<b>205</b>

### 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 .....	215
Ovocný agar .....	216
Marmeládová poleva .....	218
Čokoládová poleva.....	218
Mandlová poleva .....	219
Čokoládový krém.....	220

**Korpusy ..... 222**

Základní sladký mačkaný korpus .....	222
Dortový piškot – světlý nebo tmavý .....	223
Nepečený semínkový korpus.....	224
Nepečený jahelný korpus .....	225

**Pražení semínek a ořechů..... 225**

**Pražené ovesné vločky..... 226**

**Mandlové mléko ..... 227**

### LEKCE 4

## Slavnostní dezerty 229

Narozeninový dort .....	229
Jáhlový cheesecake.....	232
Rýžový dort.....	233
Chocolate Chip Cookies – Čokoládové sušenky s kousky čokolády .....	235
Ovesné sušenky s vlaškými ořechy .....	236
Marokánky .....	237
Tatranky .....	238
Karamelové oplatky „Veroničky“ .....	239
Moravské koláče.....	240
Lívance.....	243
Jablečné kobližky.....	243
Chalva sendvič.....	244
Chalva dvoubarevná.....	245

## Jemné dezerty 246

Jablečný štrúdl z taženého těsta.....	246
Azuki amazaké pohár .....	247
Mošt s kuzu .....	248
Kuzu se sladkem .....	249
Rýžový pudink .....	250

---

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 kaštiny .....	257
Kaštanové pyré .....	258
Dýňové pyré.....	258
Mrkvovo-cibulová povidla.....	259
Moka pudink.....	260
<b>Použité zdroje a literatura</b>	<b>262</b>