

Talíř na míru

Základní průvodce makrobiotickou kuchyní
aneb ladíme své zdraví, emoce i chování



JAN A KATEŘINA KYSELOVI, BOB A VENDULA CARROVI, JAN A KLÁRA JÍCHOVI,
OTA A PETRA REISSOVI, DAGMAR LUŽNÁ, ZUZANA TEREŠOVÁ, LUCIE BEYEROVÁ,
MARKÉTA MIKUŠÍKOVÁ, JANA BUREŠOVÁ, LADA HORÁKOVÁ, ELVIRA DECNOP,
MARTIN FALÁTEK, ŠÁRKA A LUBOŠ HOSNEDLOVI

Napsali: Jan Kysela, Kateřina Kyselová, Bob Carr

Uvažili: Vendy Carr, Bob Carr, Dagmar Lužná, Zuzana Terešová, Klára Jíchová, Honza Jícha, Petra Reissová, Ota Reiss, Lucie Beyerová, Markéta Mikušíková, Jana Burešová, Elvira Decnop, Martin Falátek, Šárka Hosnedlová, Luboš Hosnedl a Lada Horáková

Nakreslila: Kateřina Kyselová

Vyfořil: Jan Kysela

Obsah

Poděkování	13	Bolest kloubů	48
Věnování	14	Cukrovka	48
Úvod.....	15	Hypoglykémie.....	48
 		Hemoroidy.....	49
ZÁKLADY.....	19	Zácpa	49
 		Kýla.....	49
Pohled dvou energií	21	Onemocnění srdce.....	49
Zákony přírody a vesmíru	22	Únava	50
Žijeme ve světě protikladů	22	Neplodnost.....	50
Síla kosmická a zemská	23		
Názvosloví.....	23		
Energie rostlin.....	29	Pohled nutriční.....	53
Určování energie rostlin	29	Bílkoviny	54
Energie živočichů	34	Aminokyselinové spektrum.....	55
Určování energie živočichů.....	34	Sacharidy	56
Energie potravin	35	Vláknina.....	58
Energie člověka	39	Zdroje vlákniny	58
Konstituce	39	Kolik vlákniny?	58
Kondice.....	40	Tuky.....	59
Ladíme chování	42	Výběr	59
Cit	42	Množství	59
Strach	42	Použití.....	60
Sebevědomí	44	Mikroživiny (vitamíny,	
Trpělivost	44	minerální látky) a antioxidanty	62
Délka spánku	44	Vitamín B12	62
Ladíme zdraví	46	Vitamín D.....	63
Angína.....	46	Železo.....	64
Alergie obecně	46	Pestrost.....	64
Astma	47	Čerstvost.....	65
Bolest hlavy.....	47	Kvalita	65
Bolest zad	47	Probiotické kultury a enzymy.....	66
		Nežádoucí látky - xenobiotika	67

Aditiva neboli „éčka“	67	Kulatá zelenina.....	99
Kontaminující látky.....	67	Listová zelenina.....	99
Co tedy s tím?	67	Ostatní zelenina.....	100
Vše ještě jednou a stručně	68	Mytí a čištění zeleniny.....	105
Závěr	69	Prkénko, nůž a krájení	106
Pohled životní vitality	71	Prkénko.....	106
Vitalita potravin	72	Nůž.....	107
Můžeme vitalitu změřit?	72	Krájení.....	108
Čtyři úrovně vitality	72	Techniky krájení zeleniny	110
Zelenina	73	Základní úchop	110
Obiloviny	75	Kolečka nebo špalíčky	111
Luštěniny	76	Půlkolečka	112
Živočišné potraviny	76	Čtvrtky	113
Ovoce	77	Oválky	114
Hodnocení receptů	78	Půloválky.....	115
Závěr.....	78	Tyčky	116
Výsledek bádání.....	79	Široké sirky	117
Skladba jídelníčku		Sirky, sirčičky a nitky.....	118
na míru	81	Kostičky	119
Pyramida potravin.....	82	Kostky.....	120
1. patro: Každý den.....	83	Cibulové kostky.....	121
2. patro: Několikrát týdně.....	85	Růžičky	122
3. patro: Několikrát měsíčně.....	87	Sekání.....	123
Čistící a posilující účinky jídla	89	Nekrájení.....	124
Čistící pokrmy	89	Ořezání tužky	125
Posilující pokrmy	90	Kytičky.....	126
Snídaně, obědy, večeře i svačiny ...	92	Hobliny	127
Nastavujeme základní poměr	92	Nepřavidelné – velké/malé	128
Dobré stravovací návyky	93	Pruhy a proužky listové zeleniny	129
Snídaně.....	94	Trojúhelníky.....	130
Obědy.....	94	Trojúhelníčky	131
Večeře.....	95	Plátky	132
Svačiny	95	Půlměsíčky	133
Zelenina	97	Příprava zeleniny.....	134
Energie zeleniny.....	98	Změkne její tvrdá vláknina.....	134
Kořenová zelenina	98	Dodáme další živiny	134
		Energeticky ji přizpůsobíme	
		našim potřebám	134
		Lepší chuťový zážitek	135
		Čím připravujeme zeleninu.....	136
		Techniky přípravy zeleniny	138
		Lisování	138
		Napařování.....	140

Syrová zelenina.....	141	O lepku.....	180
Blanšírování.....	142	Obilí a jeho produkty.....	181
Masírování.....	144	Rýže.....	181
Marinování.....	145	Pšenice.....	182
Soté.....	146	Oves.....	183
Pražení.....	148	Ječmen.....	184
Tempura.....	149	Žito.....	184
Nišime.....	152	Jáhly.....	185
Kimpira (Nitsuke).....	154	Pohanka.....	186
Vaření pod tlakem.....	155	Kukuřice.....	187
Pečení.....	155	Jdeme do kuchyně.....	188
Sušení.....	156	Výběr konkrétní obiloviny.....	188
Zeleninový vývar.....	157	Kombinování obilovin.....	188
Kvašení.....	158	Výběr hrnce.....	189
Zeleninové omáčky.....	162	Množství obiloviny.....	190
Obiloviny.....	167	Mytí obilovin.....	190
Proč jíme celozrnné obiloviny?	168	Poměr vody.....	191
Celé zrnno – základ výživy člověka.....	168	Postup vaření.....	194
Trávicí systém člověka.....	168	Po uvaření.....	195
Tradiční strava.....	170	Nástroje a pomůcky do kuchyně.....	196
Pestré vaření.....	170	Techniky přípravy obilovin	a obilných produktů.....
Energie obilovin.....	171	Máčení a následné vaření.....	197
Obiloviny v rámci našeho „talíře na míru“.....	172	Vaření bez namáčení – do studené vody.....	199
Výběr obilovin.....	174	Vaření bez namáčení – do horké vody.....	200
Celá obilná zrna.....	174	Hrnec v hrnci.....	201
Doplňkové obiloviny.....	174	Vaření spolu se semínky či ořechy.....	202
Produkty z obilovin.....	174	Vaření spolu s luštěninou.....	202
Uskladnění obilovin.....	175	Soté a následné vaření.....	204
Přirozená trvanlivost.....	175	Soté se zeleninou a následné vaření.....	205
Skladování ve velkém.....	175	Vrstvení se zeleninou.....	206
Skladování v malém.....	176	Pražení a následné vaření.....	207
Nakupování.....	176	Vaření a následné pečení.....	208
Celé zrnno vs. obroušené		Pečení.....	209
a rozemleté.....	177	Chléb.....	209
Rozdíl.....	177	Kaše z celých zrn.....	210
Celé zrnno.....	177	Kaše z vloček.....	212
Obroušené zrnno.....	177	Těstoviny a nudle.....	213
Rozemleté zrnno.....	178	Využívání zbytků.....	214
Jak snadno trávit obiloviny.....	179	Obilný „čaj“.....	216
Jezte obiloviny celozrnné.....	179	Luštěniny.....	219
Kousání.....	179	Proč jíme luštěniny?.....	220

Doplň bílkoviny	220
Dodají sytost.....	220
Jsou snadno dostupné	220
Hladké trávení	221
Energie luštění.....	221
Energie luštění obecně.....	221
Nakupování a skladování luštění.....	225
Výběr luštění	226
Fazole.....	226
Hrách	227
Čočka	228
Cizrna	228
Sója	229
Vigna.....	231
Azuki	232
Podzemnice olejná	232
Lupina bílá (sweet lupin, sladká bílá lupina)	233
Hrachor.....	233
Bob obecný (koňský)	233
Seitan	234
Snadné trávení luštění.....	235
Postup přípravy pro snadné trávení.....	235
Luštěniny na talíři.....	237
Techniky přípravy a ochucování luštění.....	239
Techniky přípravy.....	239
Ochucování luštění	241
Luštěninový receptář.....	245
Fazole.....	245
Hrách	247
Čočka	248
Cizrna	249
Žlutá sója.....	251
Černé sójové boby.....	252
Tofu.....	253
Natto	255
Tempeh	256
Azuki	259
Seitan	259
Univerzální recepty	261

Olejnata semena a ořechy 265

Jak je jednoduše zapojit do jídel...266

Namáčet.....	266
Vařit	267
Opražit.....	267
Semínková sůl	268

RECEPTY.....271

Klára a Honza Jíchovi 273

Hrachovo-dýňová polévka se zázvorovou šťávou	274
Květáková výpravovka	275
Prstýnková polévka s hráškem.....	276
Rozmarýnové fazolky s dýní, jáhly s amarantem.....	277
Mandlová koprovka s tempehem a jahelnými knedlíčky	278
Libečkový guláš s červenou ledvinou, oves s bílou rýží.....	280
Cizrnová rychlovka s kroupy	281
Paella tempehiana	282
Celerové hranolky	283
Česnekový seitan na cibulce	284

Vendy a Bob Carrovi287

Letní polévka z červené čočky s cuketou a paprikou	288
Arame štrůdl	289
Lasagne	290
Maková rýže s cizrnovou omáčkou	292
Kondiment.....	295

Zuzana Terešová.....297

Menu pro muže	299
Vývar ze šitake a kombu se zázvorem a nudlemi	299
Tempura – zeleninová hnízdečka	300
Jasmínová rýže s quinoou	302

Sladko-kyselý tempeh.....	302
Zeleninové soté na woku	302
Salát.....	303
Natto kondiment.....	304
Menu pro ženy.....	305
Zeleninová polévka s bílým misem	305
Kulatozrná a sladká rýže s hatomugi	306
Cizrna na paprice	307
Nišime – dušená zelenina v minimu vody	307
Arame se slunečnicovými semínky.....	308
Kvašená zelenina.....	308
Sněhové nabe	309

Dagmar Lužná311

Hrachová s křenem a zázvorem	312
Dýňová s dýňovým semínkem	313
Tempehový štrůdl z pivního těsta	314
Pečená zelenina s kernottem a domácí tofunézou.....	315
Kvašená zelenina.....	317
Proč používat přirozeně fermentovanou zeleninu	317
Kvašená zelenina ve vlastní šťávě.....	318
Klasické kysané zelí	318
Česnekové zelí s mrkví.....	318
Ředkvičkové zelí.....	319
Zelí s křenem	319
Zázvorové zelí.....	319
Kedlubna s mrkví a křenem.....	319
Kvašená zelenina v nálevu	320
Míchaná zelenina ve slaném nálevu	320
Krátkodobě lisované saláty	321
Ředkvička s pampeliškou.....	321
Kedlubna s polníčkem	321
Ředkev daikon s lístky divokých zelenin.....	322
Mrkev s daikonem a umepastou.....	322
Mrkev s rozinkami a citronem.....	322
Okurky s cibulí.....	323
Okurky s koprem	323
Okurky s cuketou	323

Lucie Beyerová 325

Zázvorové párty pickles.....	326
Fazole azuki s čínským zelím a jasmínovou rýží.....	327
Tofu burger s celerem a pohankovými vločkami.....	329
Mrkvový nákyp s houbovou pohankou.....	332
Nádivka ze seitanu, čočky a dýně.....	334
Špaldovo řepný wrap.....	336
Seitanový řízek v corn flakes těstíčku	338
Bulgurové rizoto s čirokem	340
Zelník se smaženicí	342
Čočkový salát s rukolou, smažené kvěťákové krokety.....	343

Elvira Decnop 345

Sladkokyselá omáčka s nudlemi	346
Dýně s kysaným zelím, pestrobarevná rýže... 348	
Cizrnová polévka	350

Jana Burešová 353

Mexická polévka s řasou arame	354
Cibulačka s opečeným chlebem	355
Ovocné knedlíky s mandlovou polevou	356
Křenová omáčka s bílou fazolí a kroupovým knedlíkem	358

Lada Horáková361

„Bramboračka“ s pohankou	362
Krémová polévka z pórku a kvěťáku či brokolice.....	363
Čočková sekaná se štouchanými jáhlami.....	364
Guláš z velkých barevných fazolí s knedlíčky z ovesných vloček a rýže.....	366
Tempeh na sladu s balzamikovým octem, ječné kroupy	368
Chilli sin carne, rýže s lotosovým semínkem	370

Prejt z azuki a pohanky, dušené krémové zelí	372
Hrachové karbanátky s rýží zalité citronovým tahini dressingem a pečenou dýní hokkaidó...374	
Stroganov	376

Markéta Mikušíková..... 379

„Bramboračka“ z tuřínu	380
Pirohy plněné zeleninovou směsí.....381	
Kváskový chléb s dýňovou pomazánkou	382
Sladká raně podzimní zelenina s červenou čočkou	384
Sladkokyselé fazole s restovanými cuketovými plátky	386
Jáhlový nákyp.....	388
Jáhly s kroupami	390

Martin Falátek..... 393

Zeleninová polévka s misem a wakame.....394	
Šiitake kombu vývar se zázvorem	395
Česnečka.....	396
Brokolicová krémová polévka	397
Polévka z azuki a krup	398
Těstoviny s restovanou zeleninou a tofu.....	399
Fazole na paprice.....	400
Čočka na kyselo s rýží a pečenou zeleninou... 402	
Svíčková se seitanem, jáhlový knedlík.....404	
Luštěninové karbanátky	406
Znojemská omáčka s tempehem.....	408
Mungo na rozmarýnu	410
Jáhly s vařenými jablky	412
Bílá rýže s ovesnými vločkami, glazované ředkvičky	413

Šárka a Luboš

Hosnedlovi 415

Polévka z červené čočky se zeleninou a rýžovými vločkami.....	416
Hummus s rýží	417
Azuki s dýní hokkaidó, polenta se zeleninou.....	418
Čočkový nákyp s cuketovým zelím a jahelným knedlíkem.....	420

Koprová omáčka s velkou bílou fazolí, těstoviny	422
Pohankové palačinky.....	423
Karbanátky z pohanky s hrachovou kaší	424
Salát z vodnice, kysaného zelí a vařené červené řepy s tofunézou.....	426
Řasy hijiky s mandlemi či dýňovým semínkem	427
Jablko s křenem.....	427

Ota a Petra Reissovi..... 429

Co bychom měli vědět o tradičním chlebu a kvásku	432
Zavádění tradičního kvásku.....	434
Kváskový chléb.....	436

PŘÍLOHY 439

Nutriční tabulky..... 440

Jak pracovat s tabulkami.....	440
-------------------------------	-----

Zelenina I 442

Zelenina II..... 444

Obiloviny 446

Luštěniny 448

Olejnata semena a ořechy..... 450

Mořské řasy 452

Ryby 454

Koření..... 456

Ovoce 458

Mléčné výrobky 460

Maso..... 462

Mapa učitelů..... 464

Literatura a zdroje 465