

---

# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	5
Makrobiotická výživa	5
Principy makrobiotiky	8
Praktická makrobiotika	10
Makrobiotický talíř	14
Slovo k dalším potravinám	16
Nevhodné potraviny	18
Několik rad pro makrobiotiky	19
Makrobiotika a současná věda	20
Klasifikace potravin podle principu jin-jang	21
<b>OBILNINY</b>	22
Rýže Natural	24
Rýžový krém	24
Rýže dušená v troubě	25
Rýže „na cesty“	25
Rýžové koule	25
Osmažené rýžové šišky	26
Pšeničný nákyp s hrachem	26
Vařená pšenice	26
Kaše z celozrnné pšeničné mouky	28
Pšeničná sekaná	28
Pšeničné placky	29
Naklíčená pražma	30
Vařený oves	31
Ovesné vločky různě ochucené	31
Makrobiotický kuba	32
Žitné placky	32
Kukuřičné klasy vařené	32
Polenta	33
Konzervovaná kukuřice	34
Jahelná kaše	34
Jahelník	34
Jahelné šklubánky	35
Pohanková kaše	35
Kombinované obilniny	36
Rýže s cibulí a mrkví	36
Jáhly na cibulce a mrkvi	36
Jáhly s květákem	37

Orientální rýže	37
Rýže s mrkví a mladým hráškem	38
Ovesné vločky s pórkem	38
Pšeničné placky s kysaným zelím	39

<b>TĚSTOVINY</b>	40
Celozrnné těstoviny	40

<b>ZELENINA</b>	41
Zelenina Nituké I	44
Zelenina Nituké II	45
Zelenina Nituké III	45
Zelenina Nituké IV	46
Zelenina Tempura	47
Zálivka na zeleninu Tempura	48
Zeleninové koblihy	48
Zelenina vařená v páře	49
Zeleninové fondue	49
Zlaté placky	50
Kopřivový špenát	50
Růžičková kapusta	50
Tuřín nebo kedluben dušený	51
Čekankové puky dušené	51
Pastinákové hranolky	51
Zelí s mrkví vařené v páře	51
Cibule pečená	52
Dýně na plechu	52
Zelenina Nišime	52
Fazolové lusky vařené	53

<b>SALÁTY</b>	54
Blanšírovaný salát z květáku a ředkviček	54
Blanšírovaný salát s celerem a brokolicí	54
Blanšírovaný salát se zelím a mrkví	54
Marinovaný salát	55
Rýžový salát s ředkvičkami a mrkví	55
Nudlový salát s cibulí a ředkví	55
Pastinákový salát	56
Salát ze zeleniny, naklíčené pšenice a sóje	56

<b>NAKLÁDANÉ ZELENINY</b>	57
Kysané zelí	57
Ředkev s kysaným zelím	57
Nakládaná zeleninová směs	58

Lehké ředkvičkové pickles	58
Zelenina naložená v sójové omáčce	59
Otrubové pickles	59

<b>OMÁČKY</b>	60
Bešamelová omáčka	60
Dýňová omáčka	60
Houbová omáčka	61
Cibulová omáčka	61

<b>LUŠTĚNINY</b>	62
Rýže s čočkou	63
Hrachové placky	63
Čočka se zeleninou	64
Vařený naklíčený hrách	64
Sójové boby vařené	65
Sójové mléko	65
Drť ze sójových bobů	66
Sójový tvaroh Tofu	67
Alaburky	67
Tofu ze sójové mouky	68

<b>POMAZÁNKY</b>	69
Pomazánka z římského hrachu (cizrny)	69
Zeleninová pomazánka	69
Zapékaná zeleninová pomazánka	69
Pomazánka s fazolemi a dýní	70

<b>POLĚVKY</b>	71
Letní polévka	72
Zimní polévka	72
Polévka z divokých bylin	72
Polévka z fazolí a kysaného zelí	73
Orientální polévka	73

<b>CHLEBY</b>	74
Chléb s kváskem	75
Rýžový chléb	76
Oshawův chléb	76

<b>DEZERTY</b>	77
Kukuřičný koláč	77
Kukuřičný pudink	78
Želé z agar-agaru	79
Koláč s dýňovou náplní	79

Placičky z ovesných vloček	79
Jablka s ovesnými vločkami	80
Rýžový koláč	80
Mrkvové sušenky	80

<b>SEITAN</b>	81
---------------	----

## **ZÁVĚR**

Makrobiotikův den	83
Makrobiotikův rok	84
Makrobiotikův život	85
Tabulky výskytu vybraných prvků v <b>potravinách</b>	87
Vápník	87
Železo	88
Měď	90
Zinek	90