

# Obsah

ÚVOD	3	Zapečené kroupy s hráškem	21
<i>Co je to makrobiotika?</i>	3	Kroupová sekaná	21
<i>Tuk, olej</i>	5	<b>Oves a ovesné vločky</b>	22
<i>Sůl</i>	6	Vařený bezpluchý oves	23
<b>Makrobiotika a děti</b>	7	Vařený bezpluchý oves se zeleninou	23
<b>Nezbytné rady</b>	7	Slaná ovesná kaše	23
<i>Míry a váhy</i>	8	Sladká ovesná kaše	23
<b>OBILOVINY</b>	9	Ovesné vločky s ovocem	24
Vaření obilovin	10	Sladký vločkový krém	24
<b>Rýže</b>	11	Müsli	24
Vařená hnědá (celozrná) rýže	11	Müsli s čerstvým ovocem	24
Vařená hnědá rýže	11	Paštika z ovesných vloček	25
Rýže s rozmarýnem	12	„Bramborák“ z ovesných vloček	25
Rýže s hráškem	12	<b>Pšenice</b>	25
Rýže s pastinákem	12	Pšenice	25
Rýže s houbami	12	Těstoviny z pšeničné mouky – udon	26
Zapečená rýže	13	Pšeničný guláš	27
Rýže se zeleninou	13	Pšeničné karbanátky se sójou	27
Rýže s červenou řepou	13	Pšenice zapečená s čočkou	27
Rýže zapečená s růžičkovou kapustou	14	Pšeničné bochánky s hrachem	27
Rýže s čočkou	14	Čapáty	28
Rýže s brokolicí	14	Pšeničný sladký nápoj	28
Zapečená rýže s cuketami	15	<b>Žito</b>	28
Zapečená rýže s kapustou	15	Žitné placky	28
Zapečená rýže s květákem	15	<b>Kukuřice</b>	29
Rizoto s čínským zelím	16	Vařená kukuřice	29
Rizoto s fazolemi	16	Kukuřičná kaše	29
<b>Proso</b>	16	<b>Pohanka</b>	29
Jáhly	16	Pohanka	29
Dušené jáhly s květákem	17	Těstoviny z pohankové mouky – soba	30
Dušené jáhly se sójou	17	Pohankové těstoviny vařené v sójovém mléce	30
Jáhly s houbami	17	Pohanka se zelím	30
Jáhly s cuketou	18	Pohanková kaše na tymiánu	31
Zapečené jáhly	18	Pohanka s cibulovým krémem	31
Zapečené jáhly se zelím a růžičkovou kapustou	18	Zapečená pohanka se zeleninou	31
Jáhlové krokety	19	Pohankové karbanátky	32
Jáhlové knedlíčky	19	Pohankové placičky	32
Jáhlová kaše se skořicí a oříšky	20	<b>Seitan (obilné maso)</b>	33
Slané sušenky z prosné mouky	20	Seitan	33
<b>Ječmen</b>	20	Seitan se sladkou omáčkou	33
Vařené kroupy	20	Seitan zapečený se špenátem z kopřiv	34
Kroupy s luštěninami a zeleninou	21	Dušený seitan se zeleninou	34
Kroupy s brokolicí	21	Zelné listy se seitanem	34

Smažené řízky . . . . .	35	Čočka se zeleninou . . . . .	53
Guláš ze seitanu . . . . .	35	Čočkové krokety . . . . .	53
Seitan na houbách s růžičkovou kapustou . . . . .	35	Nivik . . . . .	54
Pečeně ze seitanu . . . . .	36	<b>Fazole</b> . . . . .	54
Polévka ze seitanu a krup . . . . .	36	Fazole s brokolící . . . . .	54
Omáčka z vývaru seitanu . . . . .	36	Fazolový guláš . . . . .	54
<b>ZELENINA</b> . . . . .	37	Fazole se zeleninou . . . . .	55
Zapečená brokolice s vločkami . . . . .	39	Zapečené fazole se zeleninou . . . . .	55
Karbanátky z brokolice . . . . .	39	Smažené fazolové karbanátky . . . . .	55
Zapečená brokolice s hrachem . . . . .	39	Fazolové knedlíčky . . . . .	56
Kaše z brokolice . . . . .	40	<b>Hrách</b> . . . . .	56
Dušená mrkev . . . . .	40	Dušený hrách . . . . .	56
Mrkev s houbami . . . . .	40	Hrachová kaše taormina . . . . .	56
Zapečené kopřivové listy s mrkví . . . . .	41	Hrách s houbami a tofu . . . . .	57
Plněné zapékané cibule . . . . .	41	Smažené hrachové placičky . . . . .	57
Cukety s ředkvičkami . . . . .	41	Hrachové kuličky . . . . .	57
Cibulový závin . . . . .	42	<b>SÓJA</b> . . . . .	58
Cukety zapečené se sýrem . . . . .	42	<b>Sójové boby</b> . . . . .	58
Květákové karbanátky . . . . .	42	Žlutá sója . . . . .	59
Kapustové závitky se sójou . . . . .	43	Azuki . . . . .	61
Zapečená kapusta s rýží . . . . .	43	Zelené sójové boby . . . . .	61
Dušená růžičková kapusta . . . . .	43	Čerstvá žlutá sója . . . . .	62
Růžičková kapusta s mandlemi . . . . .	44	<b>Sójové výhonky</b> . . . . .	62
Zapečený pórek s pastinákem . . . . .	44	<b>Sójová mouka</b> . . . . .	64
Pórkový koláč . . . . .	44	Opražená sójová mouka (kinako) . . . . .	65
Dušený pórek s kukuňčí . . . . .	45	<b>Gô</b> . . . . .	66
Dušené kedlubny (nebo vodnice) . . . . .	45	<b>Sójové mléko</b> . . . . .	67
Plněné kedlubny (nebo tuřín) . . . . .	45	Sójové mléko . . . . .	68
Smažený tuřín . . . . .	46	<b>Okara (unohana)</b> . . . . .	69
Smažený patison . . . . .	46	<b>Sójová syrovátka a vysrážený tvaroh</b> . . . . .	69
Patison na kari . . . . .	46	<b>Tofu</b> . . . . .	70
Patisonový guláš . . . . .	46	Tofu . . . . .	71
Dušený hrášek . . . . .	47	<b>Sójové maso</b> . . . . .	72
Pastinák s hráškem . . . . .	47	Cibulová polévka s gô . . . . .	73
Zapečený mangold s rýží . . . . .	47	Kukuňčíný chleba s gô . . . . .	73
Špenát z mangoldu . . . . .	47	Zapečené gô se zbytky zeleniny . . . . .	73
Karbanátky z mangoldu . . . . .	48	Rýžový pudink s gô a jablkem . . . . .	74
Zapečená tykev s kopřivami . . . . .	48	Houbová polévka z okary . . . . .	74
Smažené tykvové krokety . . . . .	48	Nákyp z okary . . . . .	74
Smažený černý kořen . . . . .	49	Okara s dušenou zeleninou . . . . .	75
Zapečený černý kořen . . . . .	49	Karbanátky z okary . . . . .	75
Dušený řapíkatý celer se sójovou omáčkou . . . . .	49	Salát z okary s nudlemi a čínským zelím . . . . .	75
Zeleninová sekaná . . . . .	50	Okarové kuličky se sladkokyselou omáčkou . . . . .	76
Vegetariánský koláč . . . . .	50	Čapáty z okary . . . . .	76
Zeleninové ragú . . . . .	51	Opražená okara . . . . .	76
<b>LUŠTĚNINY</b> . . . . .	51	Livance z okary . . . . .	77
<b>Čočka</b> . . . . .	52	Hruškový koláč z okary . . . . .	77
Kořeněná vařená čočka . . . . .	52	Kinako máslo . . . . .	77
Čočka s rozmarýnem . . . . .	53	Máslo z opražené sójové mouky . . . . .	77
Čočka s houbami . . . . .	53	Sójová paštika . . . . .	78

Kinako káva . . . . .	78	Hruškový salát s čínským zelím . . . . .	92
Kinako bonbony . . . . .	78	Zelný salát . . . . .	92
Kokusen bonbony . . . . .	78	Čočkový salát . . . . .	93
Zeleninová polévka se sójou . . . . .	79	Ovocný salát se zeleninou . . . . .	93
Sójové karbanátky s kari kořením . . . . .	79	Zálivka s vlašskými ořechy na hlávkový salát . . . . .	93
Sójová sekaná . . . . .	79	Zálivka na salát . . . . .	94
Zapečená sója s kukuřicí . . . . .	79	Jablečný ocet . . . . .	94
Guláš ze sójových bobů . . . . .	80	Nakládaná zelenina I . . . . .	94
Sójový salát s pórkem a cuketou . . . . .	80	Nakládaná zelenina II . . . . .	94
Zapečené sójové medailonky . . . . .	80	Nakládaná zelenina III . . . . .	95
Sójové medailonky s koprem . . . . .	81	<b>POLÉVKY</b> . . . . .	95
Opražené sójové boby . . . . .	81	Zeleninový vývar . . . . .	96
Sójové karbanátky . . . . .	81	Obilninový vývar . . . . .	96
Kořeněné sójové maso . . . . .	82	Polévka z ovesných vloček . . . . .	96
Sójové závitky se zeleninou . . . . .	82	Pórková polévka s ovesnými vločkami . . . . .	96
Sójové řízky . . . . .	82	Ovesná polévka s květákem . . . . .	96
Sójové masové kuličky se zeleninou . . . . .	82	Ovesná polévka se zeleninou . . . . .	97
Sójový guláš s houbami . . . . .	83	Polévka z celozrného chleba . . . . .	97
Majonéza ze sójového mléka . . . . .	83	Cibulová polévka . . . . .	97
Sójové boby s ovocem . . . . .	83	Kroupová polévka . . . . .	97
Sójový jogurt . . . . .	83	Zahradnická polévka . . . . .	98
Pomazánkový krém . . . . .	84	Polévka ze sójových bobů . . . . .	98
Ovocný koktejl . . . . .	85	Zimní polévka . . . . .	98
Moučník ze sójového mléka . . . . .	84	Kukuřičná polévka . . . . .	98
Tykvová polévka s tofu . . . . .	84	Polévka z kedluben a kopřiv . . . . .	99
Tofu majonéza . . . . .	85	Polévka z jáhel . . . . .	99
Zeleninový guláš s tofu . . . . .	85	Polévka z černého kořene . . . . .	99
Nákyp s tofu . . . . .	86	Čočková polévka . . . . .	100
Zapečené tofu s těstovinami . . . . .	86	Hrachová polévka . . . . .	100
Zapečené tofu s rýží . . . . .	86	Fazolová polévka . . . . .	100
Tofu řízky . . . . .	87	<b>OMÁČKY</b> . . . . .	101
Tofu kuličky . . . . .	87	Bešamelová omáčka . . . . .	101
Květákový salát s tofu . . . . .	87	Cibulová bešamelová omáčka . . . . .	101
Zeleninový salát s tofu majonézou . . . . .	87	Tykvová omáčka . . . . .	101
Bramborový salát s tofu majonézou . . . . .	88	Křenová omáčka . . . . .	102
Sladký krém tofu . . . . .	88	Kopřivová omáčka . . . . .	102
Sladké kuličky s tofu . . . . .	88	Omáčka ze sójových výhonků . . . . .	102
<b>SALÁTY A NAKLÁDANÁ ZELENINA</b> . . . . .	89	Omáčka z póru a tykve . . . . .	102
Závitky z hlávkového salátu . . . . .	90	Brokolicová omáčka . . . . .	103
Salát z endivie . . . . .	90	Jogurtová omáčka . . . . .	103
Květákový salát . . . . .	90	Bezvaječná omáčka . . . . .	103
Řapíkatý celer s dipem . . . . .	90	Sladkokyselá omáčka na moučníky . . . . .	103
Salát z červené řepy . . . . .	91	Omáčka na ovocné saláty . . . . .	104
Čekankový salát . . . . .	91	<b>TEMPURA</b> . . . . .	104
Ředvičkový salát . . . . .	91	Tempura – těstíčko I . . . . .	105
Okurkový salát s patisonem . . . . .	91	Tempura – těstíčko II . . . . .	105
Salát z čínské zeleniny . . . . .	91	Tempura – těstíčko III . . . . .	105
Salát z černého kořene . . . . .	92	Zeleninová tempura . . . . .	106
Salát z topinamburů . . . . .	92	Tempura z tofu . . . . .	106
Hruškový salát s celerem . . . . .	92	Tempura – těstíčko na sladkou tempuru . . . . .	106

Tempura – omáčka	107	Třešňový pudink	121
<b>KORENÍ</b>	107	Jablková kolečka s medem	121
Gomasio	107	Zapečené meruňky s medem	121
Mořská sůl	108	Meruňky se sušenými švestkami	121
Šóju (shoyu)	108	Sušené ovoce s bešamelem	122
Tamari	108	Jablka se sójovým jogurtem	122
Miso	108	Gratinovaná jablka	122
Umeboši (umeboshi)	109	Ovocný pohár	123
Šitake (shiitake)	109	Paláčky plněné meruňkami	123
Polévka z miso (letní)	109	Jablková kolečka	123
Polévka z miso (zimní)	110	Jablkový nákyp	124
Omáčka z miso	110	Koláč s meruňkami a broskvemi	124
Mrkev s omáčkou umeboši	110	Jahodový koláč	124
Umeboši s čajem bancha	110	Mrkvový dort	125
Cibulová polévka s houbami šitake	111	Kanten	125
Čaj z hub šitake	111	Ovocný chlebiček	126
<b>MOŘSKÉ ŘASY</b>	111	Mrkvové trojhránky	126
Nori	112	Koláčky z vloček	126
Nori v polévce	112	<b>NÁPOJE A KOKTEJLY</b>	127
Nori v omáčce (na obiloviny)	113	Čaj soba	127
Nori koření	113	Čaj z obilovin	128
Aramé	113	Káva z žita (žitovka)	128
Aramé jako příloha	113	Jannoh – káva z obilovin a luštěnin	128
Hiziki	114	Mléko z ječmene	128
Salát z hiziki	114	Nápoj z ječmene	129
Hiziki s houbami	114	Nápoj z máty pepřové	129
Wakamé	115	Aromatický nápoj	129
Wakamé koření I	115	Červený koktejl	130
Wakamé koření II	115	Koktejl Hubert	130
Salát z wakamé	115	Maxi koktejl	130
Dulce	116	Malinový koktejl	131
Polévka s dulce	116	Švestkový koktejl	131
Omáčka s dulce	116	Koktejl ze sušeného ovoce	131
Kombu	116	Jablečná šťáva	131
Bujon z řasy kombu	117	Limonáda z kopřiv	131
O smažené kombu	117	<b>MALÝ SALON KRÁSY A ZDRAVÍ</b>	132
Shio kombu	117	Maska na suchou pleť	132
Agar-agar	117	Maska na mastnou pleť	132
Zelenina v aspiku	118	Maska proti vráskám	133
Fucus	118	Jednoduchý přípravek proti vráskám	133
Kelp	118	Pleťová voda proti vráskám	133
<b>OVOCE A OVOCNÉ MOUCNÍKY</b>	119	Zázvorové obklady	133
Hruška s krémem	119	Odvar na odstraňování kruhů pod očima	134
Ovocný horký krém	119	Obklady z tofu	134
Krém ze sušených meruňek	119	Mast proti revmatismu a vymknutí	134
Ostružinový krém	120	Bodnutí hmytem	134
Rebarborový krém	120	Sezamový olej jako lék	135
Jablečné pyré	120	Nápoj z šalvěje	135
Rebarborové pyré	120	<b>MAKROBIOTICKÝ SLOVNÍČEK</b>	136
Pudink z ovesných vloček	120	<b>BIBLIOGRAFIE</b>	138