

## Obsah

Předmluva .....	3
Několik základních pravidel .....	5
<b>Pohanka</b> .....	6
Specifické vlastnosti .....	6
Základní příprava pohanky .....	7
Pohanková kaše .....	7
Pohankové vdolky .....	7
Pohankový salát .....	7
Dušená pohanka .....	7
Pohanka se zeleninou .....	8
Pohankový nákyp .....	8
Polévka z pohankové kaše .....	8
Pohankové karbanátky .....	8
Opečené pohankové řezy .....	9
Polévkové halušky z pohanky .....	9
Pohanková pomazánka .....	9
Fazolová polévka s pohankou .....	10
Zelné závitky s pohankou .....	10
<b>Rýže</b> .....	11
Specifické vlastnosti .....	12
Základní příprava přírodní rýže .....	12
Zeleninová rýže .....	12
Polévka z rýžové moučky .....	13
Rýžové placky .....	13
Rýžový kašovitý odvar .....	13
Rýžové vdolky .....	14
Rýžový nákyp .....	14
Rýže s čočkou a pšenicí .....	14
Zapečená rýže, 10 % krup nebo čočky .....	14
Karbanátky z rýže .....	15
<b>Proso</b> .....	16
Specifické vlastnosti .....	16
Vařené proso .....	17
Placky z prosa .....	17
Nákyp z prosa a jablek .....	17
<b>Oves</b> .....	18

<i>Specifické vlastnosti</i> .....	18
<i>Uvařená ovesná zrna</i> .....	19
<i>Ovesné řezy</i> .....	19
<i>Müsli z ovesného šrotu (syrové)</i> .....	20
<i>Ovesné klíčky</i> .....	20
<i>Kaše z ovesných vloček</i> .....	20
<i>Ovesné kuličky</i> .....	21
<i>Zapékaná zelenina s ovesnými vločkami</i> .....	21
<i>Koláč z ovesných vloček</i> .....	21
<i>Ovesné vločky</i> .....	21
<i>Nevařená kaše z ovesných vloček</i> .....	22
<b>Špalda</b> .....	23
<i>Specifické vlastnosti</i> .....	23
<i>Uvařená špaldová zrna</i> .....	23
<i>Špaldový šrot</i> .....	24
<i>Špaldová kaše</i> .....	24
<i>Špaldové klíčky</i> .....	24
<b>Nezralá pšenice špalda</b> .....	25
<i>Specifické vlastnosti</i> .....	25
<i>Základní příprava zelené nezralé špaldy</i> .....	25
<i>Šrot ze zelené nezralé špaldy</i> .....	25
<i>Knedlíky ze zelené nezralé špaldy</i> (zavářka do polévky) .....	25
<i>Placky z nezralé zelené špaldy</i> .....	26
<i>Uvařený šrot</i> .....	26
<b>Žito</b> .....	27
<i>Specifické vlastnosti</i> .....	27
<i>Základní příprava žitných zrn</i> .....	27
<i>Žitná kaše</i> .....	28
<i>Pečená žitná zrna</i> .....	28
<i>Müsli z žitného šrotu</i> .....	28
<i>Krupky z ječmene s kapustou</i> .....	28
<b>Ječmen</b> .....	29
<i>Specifické vlastnosti</i> .....	29
<i>Základní příprava ječných zrn</i> .....	30
<i>Ječná kaše</i> .....	30
<i>Ječný nákyp</i> .....	30
<i>Obilný kašovitý odvar</i> .....	31
<i>Ječmenné krupky s kapustou</i> .....	31
<i>Müsli z ječného šrotu</i> .....	32

<b>Kukuřice</b> .....	33
<i>Specifické vlastnosti</i> .....	33
<i>Polenta – kukuřičná kaše</i> .....	34
<i>Uvařené kukuřičné klasy</i> .....	34
<i>Kukuřičné krupicové řezy</i> .....	34
<i>Salát z kukuřičných zrn</i> .....	35
<i>Kukuřičné vdolky</i> .....	35
<i>Dušená kukuřice</i> .....	35
<i>Placka s ovocem</i> .....	35
<i>Madarská placka</i> .....	36
<i>Kaše z kukuřičné krupice</i> .....	36
<i>Vločky</i> .....	36
<i>Kukuřice s houbami</i> .....	36
<b>Pšenice</b> .....	37
<i>Specifické vlastnosti</i> .....	38
<i>Pšeničné knedlíčky (zavářka do polévky)</i> .....	39
<i>Uvařená pšeničná zrna</i> .....	39
<i>Pšeničná kaše</i> .....	39
<i>Pšeničné vdolky</i> .....	39
<i>Müsli z pšeničného šrotu</i> .....	39
<i>Pšeničné klíčky</i> .....	40
<i>Pšeničné pirohy</i> .....	40
<i>Pšeničná pečeně</i> .....	40
<i>Pšeničné karbanátky</i> .....	41
<i>Karbanátky z kopřivy</i> .....	41
<b>Laskavec</b> .....	42
<i>Specifické vlastnosti</i> .....	42
<i>Nákyp z laskavce s dýní</i> .....	43
<i>Vdolky z laskavce</i> .....	43
<i>Pečivo z laskavce</i> .....	43
<b>Kanadská divoká rýže</b> .....	45
<i>Základní příprava divoké rýže</i> .....	45
<i>Divoká rýže s lískovými ořechy</i> .....	46
<i>Salát z divoké rýže se šejtanem</i> .....	46
<i>Nákyp z divoké rýže se špenátem</i> .....	46
<b>Quinoa (Merlík čilský)</b> .....	47
<i>Specifické vlastnosti</i> .....	47
<i>Základní příprava</i> .....	48
<i>Placky z merlíku</i> .....	48
<i>Sušenky z merlíku</i> .....	48

<i>Kaše</i> .....	48
<b>Klíčení</b> .....	49
<i>Klíčení ve sklenici</i> .....	50
<i>Klíčení v mělké misce nebo na talíři</i> .....	51
<i>Klíčení pomocí speciálního zařízení</i> .....	51
<i>Použití čerstvých klíčků</i> .....	51
<b>Příspěvky, koření a doplňkové potraviny</b> .....	53
<i>Arašidy</i> .....	53
<i>Čočka</i> .....	53
<i>Fazole</i> .....	53
<i>Fazolová polévka</i> .....	54
<i>Fazolová kaše</i> .....	54
<i>Fazolové kuličky</i> .....	54
<i>Nastavované kaštanové pyré</i> .....	55
<i>Gomasio (sezamová sůl)</i> .....	55
<i>Kuchyňská sůl</i> .....	55
<i>Lněné semínko</i> .....	55
<i>Lněný olej</i> .....	56
<i>Luštěniny</i> .....	56
<i>Mák</i> .....	56
<i>Mandle</i> .....	56
<i>Melasa</i> .....	57
<i>Obilné výhonky</i> .....	57
<i>Olej olivový</i> .....	58
<i>Olej z pšeničných klíčků</i> .....	58
<i>Ořechy</i> .....	59
<i>Otruby</i> .....	60
<i>Sezamové semínko</i> .....	60
<i>Sezamové máslo</i> .....	61
<i>Slunečnicová semínka</i> .....	61
<i>Slunečnicový olej</i> .....	61
<i>Sója</i> .....	62
<i>Sójové mléko</i> .....	62
<i>Sójový tvaroh – tofu</i> .....	63
<i>Tamari</i> .....	63
<i>Tofu</i> .....	64
<i>Dušené tofu s hráškem</i> .....	64
<i>Vlašský ořech</i> .....	64
<i>Jsmeli odkázáni na nesolenou dietu</i> .....	65
<i>Závěr</i> .....	66