

Obsah

(1) Terapie stravou a pohybem

Acidóza	22
Akné	24
Alergie	26
Crohnova choroba	30
Cukrovka	32
Ekzémy	36
Hypercholesterolémie	38
Hypertenze	42
Křečové žíly	45
Mentální anorexie a bulimie	48
Meteorismus	51
Nadváha	54
Neplodnost	58
Obstipace	60
Osteoporóza	62
Premenstruační syndrom	65
Žaludeční vředy	68

(2) Receptář pro pohodu

Klíčky a klíčení	72
Upozornění	73
Semínka vhodná k naklíčení	73

Snídaně, svačiny

Kroupy s rozinkami	77
Kaše z klíčků	77
Sójová kaše se skořicí	77
Kaše ze sójových bobů	77
Pohanková kaše	78
Pšeničná kaše	78
Slaná jáhlová kaše	78
Kollathova snídaně	78
Vločková svačina	79

Polévky

Zeleninový vývar	79
Obilninový vývar	79
Kombu vývar	79
Miso polévka	79
Chřestová polévka	80
Polévka s vločkami	80
Pohanková polévka s dýní	80
Cibulová polévka	81
Obilná polévka	81
Tofu cibulačka	81
Zelňačka	82
Bramborová zelňačka	82
Tofu polévka	82
Bylinková polévka	83
Rýžová polévka s hráškem	83
Zimní polévka	83
Vegetariánský boršč	84
Rybí polévka	84
Bramborová polévka s kroupami a mořskou řasou	84
Zeleninová polévka s Nori	85
Zeleninová polévka s tofu	85
Špenátová polévka	85
Pohanková polévka s kopřivami I	86
Pohanková polévka s kopřivami II	86
Drožděná polévka	86
Sójové nočky	87

Hlavní jídla

Halušky s brynzou	91
Rýže Natural v tlakovém hrnci	91
Letní směs	91
Čočka se smetanou	92
Dýňové karbanátky	92
Pikantní kedlubny	92
Rýže s fazolovými lusky	92
Pohankové halušky	93
Čočková paštika	93

Vločkový nákyp	93
Bramborové placky s česnekem	94
Ražniči Hokkaido	94
Kroupové karbanátky	94
Ražniči ze syrovinek	95
Ďábelské klaso	95
Fazole se zeleninou	95
Krkonošská kaše	96
Rýžové nudle s tahini	96
Zapékaný květák	96
Oříšková rýže s mákem	97
Fazolové lusky se smetanou	97
Brambory s celerem a sójou	97
Dýně Hokkaido s rýží	98
Čočka na kyselo	98
Ztracená jehla	98
Pikantní fazolky	99
Filé ze zeleninovou rýží	99
Příprava sójových bobů	99
Sójová kaše se špenátem	99
Rýžové nudle se zelím	100
Žampiónový guláš	100
Květák po indicku	100
Zapečené jáhly s čočkou	101
Bramborová kopejtka s kozím sýrem	101
Pórková omáčka	102
Ovesné rizoto se žampiónovou omáčkou	102
Zeleninová směs s cizrnou	103
Luštěninové rizoto	103
Pohanková palačinka se špenátem (8 ks)	103
Zapékaný květák	104
Celozrnné těstoviny se zelím	104
Fazolkový guláš	105
Zapečené rýžové těstoviny se sójovým masem	105
Pohankový guláš s ořechy	106
Pšeničná sekaná	106
Vločkový nákyp s hráškem	107
Seitanový špíz	107
Pečené bramborové šišky	108

Tofu se zelím a kukuřičným knedlíkem	108
Pšeničná pečeně s houbami	108
Čínská směs z klasa s polentou	109
Obložený květák	109
Houbový kuba	109
Sójové boby v kapustě	110
Hokkaido omáčka	110
Celerová kaše s ořechy	111
Jáhelník	111
Ovesné bramboráčky	111
Večeře v létě	112
Klasy – šišky ze žita	112
Tempeh s Arame	112
Fleky se zelím	113
Cuketové zelí	113
Brambory zapečené s tofu	113
Hrachová kaše s tofu	114
Seitanový prejt	114
Vařená pšenice	114
Vařená pšenice s rýží	115
Pohanková sekaná	115
Nudle s houbami	115
Ryba s jogurtem a pažitkou	116
Vařená pohanka	116
Tofu řízky	116
Zapečený hrách	117
Fazolové rizoto	117
Kedlubnové zelí	117
Špenátové lívanečky	118
Pohanková kaše s tykví	118
Hradecké mrkvičky	118
Jáhly po mexicku	119
Fazolová kaše	119
Vařené kroupy	119
Okarové karbanátky	120
Pohankové lečo	120
Bramborové placky	120
Bramborový strouhanec na sladko	121
Dušený seitan	121

Jáhlové škubánky	121
Pohankové karbanátky	122
Filé se zázvorem	122
Tofu s kapustou jako mozeček	122
Nudle zapečené s tempehem	123
Smažený seitan	123
Špenátové rizoto	123
Zeleninové placičky	123
Pikantní pohanka	124
Řepa na kyselo	124
Hrách s houbami a tofu	125
Dušená ryba s křenem	125
Dušené ředkvičky	125
Těstoviny s houbami	126
Kedlubny na kyselo	126
Sikulské klaso	126
Fazolová kaše	127
Mangoldový špenát	127
Celozrnné špagety s klasem a rajčaty	127
Květák s rýží a ovčím sýrem	128
Tempeh guláš	128
Česnekové kedlubny	129
Fazolové lusky s rýží	129
Nové brambory s »uzeninou«	129
Luštěninové karbanátky	130
Pórek na smetaně	130
Rýže na víně	130
Nové brambory pečené	131
Bylinkové tofu v páře	131
Pečená zelenina	131
Pstruh s mandlemi	132
Hlíva na smetaně	132
Houby na sójové smetaně	132
Tofu smaženice	133

Saláty

Zimní salát	135
Salát z mungo klíčků	135
Květákový salát	135

Fazolový salát	135
Salát z čínského zelí	136
Sójový salát s brambory	136
Sójová majonéza základní	136
Šebestiánský salát	137
Tofu salát	137
Salát Lidie	137
Řeřichový salát	138
Vitamínový salát s rýží	138
Salát z Ruska	138
Zelný salát s mořskou řasou Arame	138
Salát ze sójových bobů	139
Salát pro jarní půst z východních Čech	139
Fazolový salát s pórkem	139
Žampionový salát	140
Salát z černého kořene	140
Vitamínový salát s čočkou	140
Ředkvičkový salát	141
Salát s ořechy	141
Salát se špenátem a smetanou	141
Salát Wakame	142
Celerový salát s majonézou	142
Zimní salát	142
Salát z růžičkové kapusty	143
Vitamínový salát s kukuřicí	143
Salát z řepy	143
Zelný salát	143

Pomazánky

Křenová pomazánka	145
Sójová pomazánka	145
Pomazánka z čočky a mrkve	145
Ořechová pomazánka I	145
Ořechová pomazánka II	146
Ořechová pomazánka sladká	146
Avokádová pomazánka	146
Mrkvová pomazánka	147
Medová pomazánka	147
Tofu pomazánka s tebi	147 ✓

Mrkvová pomazánka s pórkem	147
Hrachová pomazánka	148
Houbová paštika	148
Celerová pomazánka	148
Pomazánka s kokosem	149
Jednohubková pomazánka	149
Pohanková pomazánka	149
Rybičková pomazánka	149
Arabská pomazánka	150
Houbová pomazánka	150
Jáhlové máslo	150
Avokádové máslo	151
Bylinková pomazánka	151
Čočková pomazánka	151
Kešu krém	151
Pomazánka s baklažány	152
Pomazánka ze sezamového másla	152
Bulharská pomazánka	152

Zálivky, majonézy

Majonéza klasická	155
Sójové majonézy	155
Tofu majonéza s česnekem a sezamem	156
Šlehaná omáčka s citrónem	156
Omáčka z tofu	156
Česneková zálivka	156
Okurkový dip	157
Okurkový dip s lososem	157
Lososový dip	157
Ovesná zálivka	157
Dip s avokádem	158
Slunečnicová zálivka	158
Sezamová zálivka	158
Zálivka s avokádem	158
Kyselá zálivka	159

Dezerty, krémy, polevy

Rýžový krém I	161
Rýžový krém II	161

Krém z rebarbory	161
Povidlový krém	162
Vánoční krém	162
Ořechový krém	162
Tofu krém	162
Dezert z tofu	163
Tofu želé	163
Muzika – tradiční vánoční kompot	163
Jahodové podmáslí	163
Jahodové kuličky	164
Fazolové kuličky	164
Čertovy kuličky	164
Banánová zmrzlina	165
Čokoládová zmrzlina	165
Rýžový pudink	165
Pšeničný pudink	166
Poleva z javorového sirupu	166
Pracharanda	166
Vločkový pudink	166
Ovocná omáčka	167
Jablečná pěna	167
Sójová pěna	167
Broskve s rýžovým krémem	167
Agarový dezert	168
Sezamový dezert	168
Sójový dezert Green bar	168
Banánový dort	169

Moučníky

Rýžový nákyp	171
Rýžový koláč	171
Bramborové koláčky s oříšky	171
Makovec s jáhlami	172
Základní lívancové těsto	172
Jablková placka	172
Jablečný nákyp	173
Žemlovka	173
Písničky	173
Karobová poleva	174

Lívance se špaldou	174
Lívanečky	174
Šulánky	175
Mandlový marcipán	175
Jidáše	175
Celozrnný perník s jablky	176
Kaštanové kokosky	176
Kaštanové řezy	176
Makovec se sójovými boby	177
Makovec s jáhlami	177
Mandlová bábovka	177
Sójová bábovka	178
Ořecháčky	178
Ovesné placičky	178
Meruňková rýže	179
Čokoládový krém	179
Pečené bramborové vdolečky	179

Granoly, posýpky

Celozrnná posýpka	181
Vločková granola	181

Pečivo

Celozrnný bezvaječný moravský koláč	183
Sójový bezlepkový koláč	183
Celozrnný koláč z královohradecké Bazalky	184
Bramborové sušenky	184
Žitné placky	185
Grahamky	185
Rýžový chléb	185
Grahamové tyčinky	186
Bramborové koláčky slané	186
Celozrnná vánočka	186
Cuketové řezy	187
Čapáty	188
Kukuřičný chléb	188
Pitta chléb	188
Vločkový korpus	189
Chléb s jogurtem	189

Oříškové keksy	189
Bramborové placky s cibulí	190
Jáhlový dort	190
Rozinkové sušenky	190
Ořechový chléb	191

Nápoje

Rychlé sójové mléko I	193
Rychlé sójové mléko II	193
Kokosové mléko	193
Sezamové mléko	193
Obilné mléko	194
Rýžové mléko	194
Banánový koktejl	194
Banánový koktejl s mandlemi	194
Letní limonáda	195
Cibulový čaj	195

(3) Abeceda zajímavých potravin

Agar - agar	198
Alfalfa	198
Amaranth	199
Arame	199
Arowroot	200
Azuki	200
Banány	201
Bancha	201
Brokolice	201
Bulghur	201
Carob	202
Cizrna	202
Couscous	202
Čapáty	203
Černé fazole	203
Česnek	203
Daikon	204
Dulce	204
Ghee	205

Gomasio	205
Halva	206
Hiziki	206
Hummus	206
Hokkaido	207
Jannoh	208
Kelp	208
Kombu	208
Křepelčí vejíčka	209
Kuzu	209
Lněná semínka	209
Macadonské ořechy	210
Miso pasta	210
MU čaj	210
Mungo sója	211
Müsli	211
Natto	211
Nigari	211
Nori	212
Obilné kávy	213
Okara	213
Olej ze sladkých mandlí	213
Olivový olej	213
Pickles	214
Pistácie	214
Pitta chléb	215
Polenta	215
Růžičková kapusta	215
Rýžový ocet	215
Seitan	216
Semolina	216
Sezamová semínka	216
Sezamový olej	217
Shitake	217
Shoyu	217
Sladěnka	217
Sladovit	218
Slunečnicová semena	218
Sójové boby	218

Sójové »mléko«	219
Sójová mouka	219
Sójový olej	219
Spirulina	220
Tahini	221
Tamari	221
Tempeh	221
Tempura	222
Tofu	223
Umeboshi	224
Wakame	224
Za studena lisované oleje	225
Zázvor	225

(4) Úskalí diet

Mentální anorexie a bulimie	230
Jaké j sou příčiny anorexie a bulimie?	234
Kolik bych měl vážit?	234
Jak bych měl jíst?	235
Co dělat v případě ohrožení?	235

(5) Závěr, který by měl být úvodem

Lepší je pít vodu v období radosti, než víno v období smutku	238
I čerta by sežral, kdyby se mu dal	243
Mnoho jídel způsobuje mnoho chorob	252
Nemocí je mnoho, zdraví je jen jedno	261
Lékař je ten, kdo nalévá drogy	268
Není hanbou upadnout, ale příliš dlouho ležet	271
Spal jsem a snil, že život je krása	274
O kvalitě těla rozhoduje mysl, o kvalitě mysli rozhoduje tělo	280
Mysl, to je trochu žlučníku a trochu srdce	287
Seznam použité literatury	295