

MAKROBIOTICKÁ KUCHYNĚ	1
ZDRAVÍ A HISTORIE	3
STANDARDNÍ MAKROBIOTICKÁ DIETA	7
MAKROBIOTICKÉ SUROVINY	8
DOMÁCÍ ZÁSObY	11
MAKROBIOTICKÉ NÁDOBÍ A NÁČINÍ	12
MYTÍ POTRAVIN	13
JIN A JANG	14
KUCHYŇSKÉ VARIACE	15
MEDITACE U TALÍŘE	16
MAKROBIOTIKA A MODERNÍ ŽIVOTNÍ STYL	18
MAKROBIOTICKÝ JÍDELNÍČEK	19
Charakteristika základních surovin	20

*Obilniny / Zelenina / Luštěniny / Tuk, olej / Sůl /  
Vlákniny*

## RECEPTÁŘ 24

*Několik rad úvodem*

### Polévky 24

*Bujón z mořských řas / Zeleninový bujón /  
Obilninový bujón / Rybí či drůbeží bujón / Houbový  
bujón / Základní miso polévka / Miso polévka  
s cibulí, celerem a mrkví / Miso polévka s okurkou  
a mrkví / Polévka z divokých zelenin / Polévka  
z kopřiv a zelí / Polévka z tofu a misa / Polévka  
z lupochového kořene a mrkve / Polévka z tykve  
s chlebem / Zimní polévka / Polévka se zeleninou  
a houbami / Česneková polévka s pohankovými noky  
/ Cibulová polévka / Zelňačka z kysaného zelí /  
Rýžová krémová polévka / Polévka z rýže / Jahelná  
polévka / Pohanková polévka / Polévka s těstovinami  
/ Polévka z fazolí a kysaného zelí / Polévka se setitanu  
/ Čočková polévka / Rybí polévka s kysaným zelím /  
Polévka z bílé ryby / Polévka z rybního filé*

### Obilniny 28

#### Rýže 29

*Rýže natural v tlakovém hrnci / Rýže natural vařená  
v otevřené nádobě / Odražená rýže natural / Měkká  
rýže natural / Rýže natural vařená ve velkém / Rýžový  
krém / Osmažená rýže natural / Rýže na indický  
způsob / Rýže připravovaná v troubě / Ohřívání rýže /  
Rýže s čočkou*

#### Některá rýžová jídla 30

*Rizoto s růžičkovou kapustou a houbami /  
Žampionové rizoto s hráškem / Kuřeč rizoto po  
japonsku / Rizoto s rybím filé / Rýže zapečená se  
zeleninou / Rýžové smaženky / Zelný závitek s rýží /  
Sushi / Mochi*

#### Oves 32

#### Některá ovesná jídla 32

*Slaná ovesná kaše / Müsli — sladká ovesná kaše /  
Zapekané vločky se zeleninou / Vločkový nákyp /  
Ovesné lívance / Kapustové karbanátky / Bezpluchový  
či toupaný oves / Oves s květáčkem, mrkví a cibulí*

#### Jáhly 34

*Vařené jáhly / Opražené jáhly*

#### Některá jídla z jáhel 34

*Jáhly se zeleninou / Jáhly po normansku / Jahelné  
skubánky / Jahelník*

#### Pšenice 36

*Vařená pšenice / Vařená pšenice s rýží / Pšenice  
v termosce*

#### Některá jídla z pšenice 36

*Trhanková kaše / Obilný nákyp / Slaný pšeničný  
nákyp / Obilné karbanátky / Trhankové placky /  
Boulghour / Vařený boulghour / Boulghour s jarní  
cibulí, mrkví a ředkvi / Boulghour s mrkví a cibulí /  
Boulghour, čočka, celer a cibule*

MUDR. JOSEF JONÁŠ / MAKROBIOTICKÁ KUCHYNĚ DOKTORA JONÁŠE — 1. část

Fotografie Vilém Vodrážka / Obálka a grafická úprava Václav Daneš

Vydalo nakladatelství Dialog v roce 1990 jako svou 9. publikaci

Odpovědný redaktor Jiří Švejda / Technický redaktor Václav Daneš

AA 6.79 (text 5.38, ilustrace 1,41), VA 7,16

Stran 38. Dotisk 1. vydání.

Vytiskla Severogratie, s. p., závod Ústí nad Labem

62—005—90 13. 3. 3

Cena výtisku 23 Kčs