

Obsah

ÚVOD	3	Zapečené kroupy s hráškem	21
<i>Co je to makrobiotika?</i>	3	Kroupová sekaná	21
<i>Tuk, olej</i>	5	Oves a ovesné vločky	22
<i>Sůl</i>	6	Vařený bezpluchý oves	23
Makrobiotika a děti	7	Vařený bezpluchý oves se zeleninou	23
Nezbytné rady	7	Slaná ovesná kaše	23
<i>Míry a váhy</i>	8	Sladká ovesná kaše	23
OBILOVINY	9	Ovesné vločky s ovocem	24
Vaření obilovin	10	Sladký vločkový krém	24
Rýže	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	Pšenice	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 brokolící	14	Pšeničný sladký nákyt	28
Zapečená rýže s cuketami	15	Žito	28
Zapečená rýže s kapustou	15	Žitné placky	28
Zapečená rýže s květákem	15	Kukuřice	29
Rizoto s čínským zelím	16	Vařená kukuřice	29
Rizoto s fazolemi	16	Kukuřičná kaše	29
Proso	16	Pohanka	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	Seitan (obilné maso)	33
Slané sušenky z prosné mouky	20	Seitan	33
Ječmen	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 brokolící	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	Nívik	54
Pečeně ze seitanu	36	Fazole	54
Polévka ze seitanu a krup	36	Fazole s brokolící	54
Omáčka z vývaru seitanu	36	Fazolový guláš	54
ZELENINA	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	Hrách	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	SÓJA	58
Cukety zapečené se sýrem	42	Sójové boby	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	Sójové výhonky	62
Zapečený pórek s pastinákem	44	Sójová mouka	64
Pórkový koláč	44	Opražená sójová mouka (kinako)	65
Dušený pórek s kukuřicí	45	Gô	66
Dušené kedlubny (nebo vodnice)	45	Sójové mléko	67
Plněné kedlubny (nebo tuřín)	45	Sójové mléko	68
Smažený tuřín	46	Okara (unohana)	69
Smažený patison	46	Sójová syrovátka a vysrážený tvaroh	69
Patison na kari	46	Tofu	70
Patisonový guláš	46	Tofu	71
Dušený hrášek	47	Sójové maso	72
Pastinák s hráškem	47	Cibulová polévka s gô	73
Zapečený mangold s rýží	47	Kukuřičný 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
LUŠTĚNINY	51	Lívance z okary	77
Čočka	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 vlaškými 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	POLÉVKY	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
Tyková 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	OMÁČKY	101
Tofu kuličky	87	Bešamelová omáčka	101
Květákový salát s tofu	87	Cibulová bešamelová omáčka	101
Zeleninový salát s tofu majonézou	87	Tyková 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
SALÁTY A NAKLÁDANÁ ZELENINA	89	Omáčka z póru a tykve	102
Závitky z hlávkového salátu	90	Brokolicová omáčka	103
Salát z endívie	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	TEMPURA	104
Ředvičkový salát	91	Tempura – těstíčko I	105
Okurkový salát s patisonem	91	Tempura – těstíčko II	105
Salát z čínského zelí	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
KOŘENÍ	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
Uměboši (umeboshi)	109	Ovocný pohár	123
Šitake (shiitake)	109	Palačinky plněné meruňkami	123
Polévka z miso (letní)	109	Jablková kolečka	123
Polévka z miso (zimní)	110	Jablkový náky	124
Omáčka z miso	110	Koláč s meruňkami a broskvemi	124
Mrkev s omáčkou uměboši	110	Jahodový koláč	124
Uměboši s čajem bancha	110	Mrkvový dort	125
Cibulová polévka s houbami šitake	111	Kanten	125
Čaj z hub šitake	111	Ovocný chlebiček	126
MOŘSKÉ RASY	111	Mrkvové trojhránky	126
Nori	112	Koláčky z vloček	126
Nori v polévce	112	NÁPOJE A KOKTEJLY	127
Nori v omácce (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 pepmé	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
Dulše	116	Malinový koktejl	131
Polévka s dulše	116	Švestkový koktejl	131
Omáčka s dulše	116	Koktejl ze sušeného ovoce	131
Kombu	116	Jablečná šťáva	131
Bujon z řasy kombu	117	Limonáda z kopřiv	131
Osmažené kombu	117	MALÝ SALON KRÁSY A ZDRAVÍ	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
OVOCE A OVOCNÉ MOUČNÍKY	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 meruněk	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	MAKROBIOTICKÝ SLOVNÍČEK	136
Pudink z ovesných vloček	120	BIBLIOGRAFIE	138