

Obsah

Úvodem	5
Zásady správné výživy v USA a v Kanadě	6
Strava jako lék	7
Ovesné vločky, kroupy, jáhly	9
Znečištění potravin cizorodými látkami	11
Odborné stanovisko k výrobkům s vysokým nebo vyšším obsahem vlákniny	13
Nedávejte dětem bílé pečivo	14
Zavářky a vločky	16
Jáhly (obilky prosné)	18
Jáhly: zrní prosa obecného	20
Zpracování	20
Výživností	21
Jáhly našich předků	21
Prosná mouka	22
Jáhly v naší kuchyni	22
Praktické rady k úpravě jáhel	22
Energetická a biologická hodnota	24
Pokrmý z jahelné kaše a úpravy jáhel	27
Jáhlová kaše	27
Horácká jáhlová kaše	28
Sladká kaše z jáhel 1-2	28-29
Slaná kaše se sýrem	29
Jahelník 1-4	29-30
Jahelník na jiný způsob	30
Sladký jahelník 1-3	31
Jáhlová kaše se škvarky	32
Jahelník s cibulkou a škvarky	32
Jáhlová kaše s cibulkou	32

Jahelník s třešněmi	33
Jahelník s borůvkami	33
Jahlová kaše se skořicí	33
Jáhlový moučník	34
Jáhlový závin	34
Jáhlový nákyp	34
Nákyp z jáhel	35
Flummery z jáhel	35
Jáhly s rýží a švestkami	35
Jáhlové chrupky	35
Tak zvaný hubník	35
Jáhly s hořčicí	36
Polévka z jáhel 1–2	36
Jáhlovec s uzeným masem	36
Jáhlové škrubánky 1–2	37
Karbanátky z jáhel	37
Jáhlové knedlíky	37
Prosné knedlíky	37
Nákyp ze zbylé kaše	38
Smaženky z jáhel	38
Jáhly jako náhrada vejce	38
Pokrm z jáhel (rozpočty pro 4 osoby)	38
Jáhlová polévka 1–6	38–39
Slané pokrmy z jáhel	
Opotance	39
Jáhlové knedlíky k zelenině 1–4	40
Jáhelná slaná kaše	40
Jáhly s cibulkou	40
Jáhelník se slaninou	41
Jáhlová polenta	41
Jáhlové noky	41
Pečené jáhly	41
Jáhly s houbami	41
Rizoto z jáhel	41
Zapečené jáhly	42
Jáhly s krví	42
Dušené jáhly s játry	42
Omáčky k jáhlím	42
Použití zbylé jáhlové kaše	42
Sladké pokrmy z jáhel	
Jáhelná kaše s kyselým mlékem	42
Jáhelná kaše 1–3	43
Jáhelné škrubánky 1–2	43

Poměr sójové mouky s pšeničnou	183
Housky ze sójové mouky	184
Příprava sójové majonézy	184
Příprava sójových bobů	184
Použití	184
Sójové mléko	184
Sójová pomazánka	184
Pomazánka jenom z bobů	184
Další použití vařených bobů	185
Saláty	185
Zapečené boby	185
Sekaná	185
Nádivka	116
Omelety	186
Shrnutí o sóji	186

Informace o některých zahraničních výrobcích

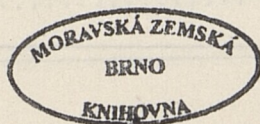
Mame-Miso (sójová omáčka)	187
Pravé tamari (sójová omáčka)	187
Konamiso (prášková sójová pasta)	187
Seitan (sójová bílkovina)	188
Několik v zahraničí užívaných receptů	188
Červená sója jako hlavní jídlo	188
Kaše	188
Přírodní chléb	188
Puding z červené sóji	189
Koláč	189

Doplňek: sójové mléko, sójový tvaroh

a sýr + další recepty	191
Sójového mléko	192
Sójový tvaroh a sójový sýr	192
Sójová drtina	193
Pomazánka ze sójové drtiny	193
Kaše ze sójové drtiny	193
Sójová pomazánka	193
Základní sójová majonéza ze sójové moučky	193

Potřebná vláknina – Sinecal

Jaké je jeho použití?	194
Co obsahuje Sinecal?	195
Tvarohová pomazánka pro 4 osoby	196
Lívanečky	196



Sladké jáhlové knedlíky 1-2	43-44
Jahelník se švestkami 1-2	44
Jáhlový puding	44
Jáhlová bábovka	44
Jáhlový nákyp se švestkami	45
Další úpravy jáhel	45
Kroupy a krupky	47
Výživnost krup	49
Kroupy v naší kuchyni	51
Praktické rady k úpravě krup	51
Pražení krup a krulek	52
Pokrmy z krup a krulek	
Krupková polévka	52
Polévka z pražených krup 1-2	52
Polévka z tlučených krup	53
Skleněná polévka	53
Bramborová krupková polévka s drobením	53
Bramborová krupková polévka s kudlásky	53
Rumfordská polévka	53
Hrstková polévka	54
Polévka rosolník	54
Krupková polévka se sušenou zeleninou	54
Krupková polévka zeleninová 1-2	54
Kapustnica – zelná polévka	54
Krupková polévka s kapustou	55
Polévka z květákových listů a krup	55
Polévka z celerové natě s kroupami	55
Polévka kroupová celerová	55
Polévka krupková petrželová	55
Polévka krupková s rajskými jablíčky	55
Polévka z brukvových listů s kroupami	56
Uzená polévka s kroupami	56
Hovězí polévka s kroupami	56
Krupková masová polévka	56
Slezinová polévka s kroupami	56
Jaternicová polévka	56
Krupový bujón	57
Polévka selská s kroupami	57
Polévka kroupová dietní	57
Kroupovité zavářky a vložky do polévky	57
Slané pokrmy z krup (bez masa)	
Krupková kaše s podmáslem (mlékem)	58

Krupky s vínem	58
Škubánky s kroupovou krupicí	58
Bramborové noky s kroupami 1-2	58-59
Bramborové šišky s kroupami	59
Bramborové knedlíky s kroupami	59
Bramborové houskové knedlíky s krupkami	59
Kroupy s lusky	59
Krupoto s rajskými jablíčky	59
Krupový svítek k zelenině 1-2	60
Ječné krupky s kyselým mlékem	60
Krupná baba 1-2	60
Nastavovaná kaše	61
Dušené krupky jako rýže	61
Prastokrky	61
Krupná grečná kaše	61
Černý kuba	61
Kroupy s houbami	61
Houbový krupník 1-2	61-62
Vařený hrách s krupkami	62
Zapečené zelí s krupkami	62
Holoubci - zelníky s krupkami	62
Plněná rajská jablíčka krupkovým mozečkem	62
Krupový nákyp 1-2	63
Fazole s kroupami	63
Kroupové pokrmy s masem	
Krupoto s kapustou	63
Krupoto s uzeným masem 1-4	63-64
Kroupy s hrachem a uzeným masem	64
Bílé fazole s kroupami	64
Kroupy s brukví	64
Plněná kapusta s krupkami	64
Plněná zelená paprika krupkami	65
Plněná jablíčka krupkami	65
Nadívané bramborové knedlíky	65
Nadívaný bramborový závin	65
Krupový thanec s masem	66
Krupkové karbanátky 1-2	66
Kroupy s rybou	66
Krupový prejt	67
Játrové krupoto	67
Krupoto s telecím masem	67
Masové závitky s kroupami	67
Nadívané telecí hrudí kroupami	67
Nadívaný bůček krupkami	68

Kroupové moučníky	
Kroupová sladká kaše 1–2	68
Kroupy s jablky	68
Kroupy s ovocem	68
Bramborová bublanina s krupkami	69
Kroupové omelety	69
Kroupový smaženec	69
Svítek z krup 1–2	69–70
Kroupový nákyp	70
Tvarohový kroupový nákyp	70
Koláč z krup	70
Kroupový koláč	70
Kroupové koláčky	71
Kroupové řezy	71
Kroupové sušenky	71
Důlkové koláčky z krup	71
Kroupové opečenky pro děti	72
Krupková smetánka	72
Krupková limonáda	72
Krupková všehochuť	72
Kroupy s krví	73
Rýžový nebo kroupový odvar	74
Kukuřice	
Polévka zeleninová s kukuřično-bramborovými noky	75
Kukuřičná polévka s noky	76
Kukuřičný salát	76
Kukuřičné sýrové halušky	76
Dušená kukuřice	76
Polenta kukuřičná	77
Kukuřičná kaše „mamaliga“ (polenta)	77
Kukuřičná kaše sedmihradská	78
Placky kukuřičné	78
Kukuřičná kaše zapečená s brynzou nebo sýrem	78
Kukuřičný nepečený závin	78
Kukuřičný koláč s ovocem	79
Jemný kukuřičný koláč s čokoládou	79
Kukuřičné vdolky	79
Kukuřično-bramborová kaše	80
Zeleninový salát s kukuřicí	80
Ovesné vločky	81
Oves	82
Vyžití ovesných vloče	85

Jak přišly ovesné vločky ke cti	86
Kam možno přidat ovesné vločky?	88
Ovesné vločky posilují naše zdraví!	90
Recept na krásu	91
Ovesné vločky: jsou výrobkem z ovsa	91
Výživnost ovesných vloček	92
Použití v naší kuchyni	92
Praktické rady k úpravě ovesných vloček	92
Pokrmy z ovesných vloček	
Vodová polévka z ovesných vloček	93
Blesková polévka 1-2	94
Vločková polévka	94
Polévka bramborová	94
Ovesná polévka pro diabetiky 1-2	94-95
Mléčná polévka s ovesnými vločkami (pro 4 osoby)	95
Mléčná polévka s vločkami pro děti 1-2	95
Pražná ovesná polévka	95
Polévka z mletých ovesných vloček	95
Polévka z ovesných vloček a brambor	96
Polévka z ovesných vloček a hrášku	96
Polévka květáková s ovesnými vločkami	96
Polévka z ovesných vloček a květákových listů	96
Polévka z ovesných vloček a brukvových listů	96
Polévka z rajský pasty a ovesných vloček	96
Polévka z rajčat s ovesnými vločkami	97
Rajská polévka se zeleninou a ovesnými vločkami	97
Polévka z čerstvých rajských jablíček s vločkami	97
Polévka z ovesných vloček a celerové natě	97
Polévka pažitková s vločkami	97
Polévka ze sušené zeleniny a ovesných vloček	98
Zeleninová polévka s ovesnými vločkami 1-2	98
Pórová polévka s ovesnými vločkami	98
Hrstková polévka s ovesnými vločkami	98
Jemná polévka z vloček	99
Zavářky a vločky do polévky	
Svítek z ovesných vloček 1-2	99
Svítek z ovesných vloček (do polévky pro 4 osoby)	99
Svítek do polévky z jemných ovesných vloček	100
Nočky z ovesných vloček	100
Knedlíčky z ovesných vloček	100
Slané pokrmy z ovesných vloček (bez masa)	
Ovesný mozeček 1-9	100-102
Dušená ovesná rýže	102

Ovesné karbanátky 1-11	102-105
Karbanátky z ovesných vloček pro 2 osoby	105
Karbanátky z hovězího masa, nastavené ovesnými vločkami ...	106
Karbanátky z ovesných vloček s kapustou	106
Kapustové karbanátky	106
Ovesné lívance 1-5	106-108
Lívanečky z ovesných vloček 1-3	108-109
Lívanečky (pro 3 osoby)	109
Lívanečky z ovesných vloček (pro 2 osoby)	109
Omeletky nebo lívance z ovesných vloček	110
Kapusta s ovesnými vločkami	110
Špenát s ovesnými vločkami	110
Ovesné vločky s květákem	110
Zapečený květák s ovesnými vločkami	110
Zapečená zelenina s ovesnými vločkami	111
Zapékané vločky se zeleninou	111
Zeleninový nákyp s ovesnými vločkami	111
Květákový nákyp (pro 5 osob)	111
Smažená zelenina obalovaná vločkami	112
Nádivka z ovesných vloček k plnění zeleniny	112
Nádivka z vloček k plnění zeleniny	112
Zeleninový pudíng s ovesnými vločkami (pro diabetiky)	112
Opečenky z ovesných vloček 1-2	113
Vločky se zeleninou	113
Šišky z ovesných vloček	113
Svítek z ovesných vloček	113
Omeleta z ovesných vloček 1-2	114
Palačinky s ovesnými vločkami	114
Ovesné řízky k zelenině	114
Řízky z ovesných vloček	115
Ovesné smažence	115
Smažence	115
Vločkové smaženky (pro 4 osoby)	116
Smažené ovesné kuličky	116
Ovesné slané sušenky	116
Ovesné slané čtverečky	116
Bramborové knedlíky s vločkami 1-2	116
Knedlíčky z vloček 1-2	117
Ovesné kmínové tyčky	117
Sýrové ovesné tyčky	117
Sýrové ovesné čtverečky	118
Vločkové placičky	118
Slané ovesné tyčky	118
Slané žemličky k pomazánkám	118

Kynuté ovesné žemle	118
Bochánky z ovesných vloček	119
Ovesné noky	119
Ovesné houstičky	119
Ovesné pokrmy s masem	
Opečenky z ovesných vloček 1–2	119–120
Zapečené vločky	120
Haše s ovesnými vločkami	120
Plněná rajská jablíčka (zelené papriky)	120
Krokety z masa a ovesných vloček 1–2	121
Krokety	121
Krev s ovesnými vločkami	121
Masové závitky s ovesnými vločkami	122
Sekaná pečeně s ovesnými vločkami 1–6	122–123
Nadívané telecí hrudí ovesnými vločkami	123
Nadívaný vepřový bůček ovesnými vločkami	123
Masový pudíng s ovesnými vločkami 1–2	124
Rizoto z ovesných vloček	124
Sladké ovesné pokrmy	
Kalciové mléko (pro kojence)	124
Co z ovesných vloček (především pro děti)	
Pro kojence odvar z vloček	125
Kaše z ovesných vloček pro batolátka	126
Odvar z ovesných vloček	126
Ovesná kaše (pro děti) 1–13	126–129
Ovesné sladké lívance 1–7	129–130
Ovesný trhanec 1–2	131
Kynutý koláč z ovesných vloček	131
Trhanec z ovesných vloček (pro 4 osoby)	132
Trhanec z ovesných vloček k dušené kapustě	132
Koláč z ovesných vloček 1–2	132
Ovesný koláč 1–6	132–134
Krémový koláč z ovesných vloček	135
Koláčky z ovesných vloček	135
Náplň na upečený koláč	136
Vdolky z ovesných vloček	136
Koláč se švestkami	136
Griliáš z ovesných vloček	136
Třená pěna s griliášem	137
Kynuté knedlíky s griliášem	137
Nudle sypané griliášem	137
Pražené ovesné vločky s kompotem	137

Svítek z ovesných vloček	137
Sladký ovesný svítek	137
Bublanina z ovesných vloček	137
Nákyp z ovesných vloček 1-6	138-139
Nákyp z ovesné kaše	139
Závin z ovesných vloček	139
Tyčky z ovesných vloček	139
Slané tyčinky z vloček	140
Slané tyčinky	140
Sýrové čtverečky z vloček	140
Křehké tyčinky	140
Nádivka z ovesných vloček do moučníků 1-3	141
Řezy z ovesných vloček 1-3	141-142
Biskupský chlebiček	142
Chlebiček z ovesných vloček 1-4	142-143
Koblížky z ovesných vloček (pro diabetiky)	143
Vdolečky z ovesných vloček	143
Dukátové vdolečky z vloček (pro 4 osoby)	144
Dort z ovesných vloček 1-4	144-145
Oplatkový dort	145
Oříškové dortičky z ovesných vloček	145
Puding z ovesných vloček 1-8	146-147
Ovesné rohlíčky 1-5	147-148
Anglické sušenky	148
Oříškové sušenky z vloček	149
Ovesné sušenky 1-6	149-150
Suchárky z ovesných vloček	150
Ovesné čtverečky	151
Karolinky 1-2	151
Vločkové koláčky	151
Důlkové koláčky	152
Rozinkové koláčky	152
Kuličky z ovesných vloček	152
Ovesné kuličky (sýrové)	152
Ovesné bonbóny (sýrové)	152
Bochánky z ovesných vloček 1-2	153
Věnečky z ovesných vloček 1-3	153-154
Kakaové kroužky	154
Ovesné hubinky 1-2	154
Makaronky z ovesných vloček 1-3	155
Ovesné makronky	155
Zázvorky z ovesných vloček	156
Meruňkové zákusky	156
Medvědí tapky 1-2	156

Lodičky z ovesných vloček	156
Košičky z ovesných vloček	157
Pochoutka z ovesných vloček	157
Medové pečivo z ovesných vloček	157
Co uděláme dětem z vloček a ořechů?	158
Drobné cukroví z ovesných vloček	158
Oplatkové čtverečky	158
Oříškové pusinky	158
Pusinky z ovesných vloček	159
Vločkové hrudky	159
Falešné mandlové brambůrky	159
Plněné oplatky	159
Desert z ovesných vloček	160
Jiný moučník	160
Perníčky	160
Ovesný nápoj pro vaše zdraví	160
Pohanka	161
Pohanka i tatarka	162
Pohanka i jako lék	169
Recepty pro kuchyňské využití pohanky	
Pohanková kaše dětská	170
Pohanková kaše	170
Pohanková kaše sladká	170
Pohanková kaše slaná	170
Pohanková kaše pro sekáče	171
Lívance z pohankové mouky	171
Polévka z pohankové krupice	171
Slepice v pohance	171
Osvěžující salát z pohanky	172
Slunečnice	173
Slunečnice – její pěstování a využití	173
Sója	175
999 jídel ze sóji	177
Sója jako lék	178
Daří se i u nás?	178
Sója jako titul	179
Sója – plodina budoucnosti	179
„Mléko“ z polí	181
Sója – luštěnina (boby), sójová mouka (hrubá a sladká)	182
Vlastnosti sójové mouky	183