

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| ÚVOD..... | 11 |
| KNIHA I. | |
| ENERGIE VESMÍRU V POTRAVINÁCH..... | 17 |
| ENERGIE VESMÍRU | 18 |
| ENERGIE POTRAVIN A JEJÍ HARMONIZACE | 24 |
| Tabulka potravin | 24 |
| Tabulka vaření | 30 |
| ZÁKLAD STRAVY..... | 36 |
| Obiloviny | 38 |
| Obiloviny a jejich druhy..... | 42 |
| Kapitola o lepku | 46 |
| Luštěniny..... | 52 |
| Zelenina..... | 57 |
| Druhy zeleniny | 60 |
| Zelenina divoká | 62 |
| Zelenina pěstovaná..... | 63 |
| Zelenina mořská..... | 67 |
| Olejnatá semena a ořechy..... | 68 |
| Ovoce..... | 71 |
| Koření a dochucovadla | 75 |
| Pitný režim..... | 77 |
| STRAVA V DENNÍCH A ROČNÍCH BIORYTMECH..... | 82 |
| Denní biorytmus | 82 |
| Snídaně | 85 |
| Oběd | 86 |
| Večeře | 88 |
| Svačiny | 90 |
| Způsob jídla | 91 |
| Roční biorytmus..... | 94 |
| Jaro..... | 96 |
| Léto | 97 |
| Podzim..... | 99 |
| Zima | 100 |

| | |
|--|------------|
| KNIHA II. | |
| UMĚNÍ RESPEKTOVAT VESMÍRNOU ENERGIÍ | 103 |
| PŘED POČETÍM | 104 |
| Strava a životní styl před početím | 106 |
| TĚHOTENSTVÍ A POROD | 112 |
| Porod | 118 |
| KOJENÍ | 120 |
| Strava maminky při kojení | 123 |
| PRVNÍ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE | 130 |
| DRUHÝ ROK ŽIVOTA DÍTĚTE | 138 |
| SPECIFIKA STRAVY V DĚTSKÉM VĚKU | 144 |
| NEMOCNÉ DÍTĚ | 151 |
| Běžné horečnaté nemoci | 152 |
| Bolesti v krku | 159 |
| Kašel | 161 |
| Přírodní obklady na různé problémy | 162 |
| Bramborový obklad | 163 |
| Zázvorový obklad | 164 |
| Chlorofylový obklad | 165 |
| Tvarohový obklad | 165 |
| Cibulový obklad | 165 |
| Solný obklad | 166 |
| Alergie, astma, atopické ekzémy, poruchy imunity | 166 |
| Při astmatu | 173 |
| Při atopickém ekzému | 174 |
| KNIHA III. | |
| RECEPTY | 175 |
| OBILOVINY | 177 |
| Rýže | 178 |
| Základní recept na rýži | 179 |
| Varianty základní přípravy | 180 |
| Kombinace rýže s obilovinami a semínky | 181 |
| Kombinace rýže a luštěnin | 182 |

| | |
|---|-----|
| Kombinace rýže a zeleniny, vařené dohromady | 184 |
| Kombinované jídlo s rýží vařené v jednom hrnci | 185 |
| Rizoto | 186 |
| Další rýžová jídla | 189 |
| Jáhly | 191 |
| Základní recept | 191 |
| Kombinace jáhel s obilovinami a olejnatými semeny | 192 |
| Jáhly vařené se zeleninou | 193 |
| Jáhly vařené spolu s luštěninami | 194 |
| Jáhlové jídlo vařené v jednom hrnci | 195 |
| Další jáhlová jídla | 196 |
| Oves | 196 |
| Vločky | 197 |
| Základní recept na vločkovou kaši | 197 |
| Další vločková jídla | 197 |
| Bezpluchý oves | 199 |
| Základní recept | 199 |
| Variace k základnímu receptu | 199 |
| Ječmen | 200 |
| Kroupy, krupky | 200 |
| Základní recept | 200 |
| Kombinace krup s obilovinami | 201 |
| Další kroupová jídla | 202 |
| Kroupové karbanátky | 203 |
| Kroupové jídlo vařené v jednom hrnci | 204 |
| Nahý ječmen | 205 |
| Základní recept | 205 |
| Kukuřice | 205 |
| Kukuřičná krupice – polenta | 206 |
| Základní recept | 206 |
| Varianty základního receptu | 206 |
| Kukuřičná polenta vařená s obilovinami a olejnatými semeny | 207 |
| Kukuřičná krupice (polenta) vařená se zeleninou | 208 |
| Saláty z polenty | 208 |
| Zapékaná polenta | 210 |
| Pohanka | 212 |
| Pohanka – celé zrno | 212 |
| Základní recept | 212 |
| Variace základního receptu | 212 |

| | |
|---|-----|
| Pohanka v kombinaci s jinými obilovinami..... | 213 |
| Pohanka vařená se zeleninou | 213 |
| Pohanková mouka | 214 |
| Pohankové vločky | 214 |
| Žito..... | 214 |
| Základní recept | 215 |
| Žitný kvásek | 215 |
| Pšenice klasická a pšenice špalda | 215 |
| Pšenice špalda..... | 216 |
| Základní recept | 216 |
| Špalda vařená s jinými obilovinami | 216 |
| Špalda vařená s obilovinami a luštěninami v jednom hrnci..... | 217 |
| Další špaldová jídla | 217 |
| Špaldové kernoto | 218 |
| Základní recept | 218 |
| Bulgur | 218 |
| Základní recept | 218 |
| Bulgur vařený společně s jinými potravinami | 219 |
| Kuskus | 220 |
| Základní recept | 220 |
| Kuskus vařený dohromady s jinými potravinami | 220 |
| Těsta na knedlíky a noky | 221 |
| Těsta obsahující lepek..... | 222 |
| Těsta bez lepku | 224 |
| Halušky..... | 225 |
| Bezlepkové těsto | 225 |
| Lepkové těsto..... | 226 |
| Co na halušky?..... | 226 |
| Palačinky a omelety | 227 |
| Lepkové palačinky | 227 |
| Palačinky neobsahující lepek | 228 |
| Co na palačinky? | 229 |
| Těstoviny a těstovinová jídla | 230 |
| Základní příprava..... | 231 |
| Těstoviny se zeleninou a luštěninami..... | 232 |
| Záviný | 234 |
| Bezlepkové těsto..... | 234 |
| Listové špaldové těsto..... | 234 |
| Slané náplně do závinů..... | 234 |
| Sladké náplně do závinů..... | 235 |

| | |
|---|------------|
| Obilné mléko | 236 |
| Základní recept | 236 |
| ZELENINA..... | 237 |
| Obecně o přípravě zeleniny | 237 |
| Technologie krájení zeleniny | 240 |
| Způsoby úpravy zeleniny bez tuku | 242 |
| Nishime | 242 |
| Základní princip | 242 |
| Základní recepty | 243 |
| Blanšírování..... | 244 |
| Základní princip | 244 |
| Základní recepty na přípravu salátů | 245 |
| Inspirace na zálivky na saláty | 246 |
| Napařování | 247 |
| Základní princip | 247 |
| Základní recepty na napařování | 247 |
| Vaření | 248 |
| Základní princip | 248 |
| Mléčně kvašená zelenina..... | 248 |
| Dlouhodobě kvašená zelenina | 249 |
| Základní recept | 249 |
| Krátkce kvašená zelenina..... | 250 |
| Základní recept | 250 |
| Presovaný salát | 250 |
| Základní recept | 251 |
| Varianty presovaného salátu..... | 251 |
| Způsoby úpravy zeleniny na tuku | 251 |
| Sotýrování..... | 252 |
| Základní princip | 252 |
| Základní variace na sotýrování..... | 252 |
| Kimpira | 256 |
| Základní princip | 256 |
| Variace na kimpiru..... | 257 |
| Fritování – tempura | 258 |
| Základní princip | 258 |
| Těstíčko ze špaldové mouky | 258 |
| Bezlepkové těstíčko na tempuru | 259 |
| Polévky | 259 |
| Základní recept na zeleninový vývar | 259 |

| | |
|---|------------|
| Zeleninové polévky | 261 |
| Krémové zeleninové polévky | 266 |
| Polévky s luštěninami | 268 |
| Omáčky..... | 273 |
| Recepty na omáčky | 273 |
| Aspiky se zeleninou..... | 277 |
| Základní recept na nálev | 277 |
| Recepty na aspiky | 278 |
| LUŠTĚNINY | 280 |
| Základní principy přípravy luštěnin | 280 |
| Čočka | 281 |
| Základní recept na přípravu čočky..... | 282 |
| Další recepty | 282 |
| Fazole | 285 |
| Základní recept na přípravu fazolí | 286 |
| Variace na základní recept..... | 286 |
| Náměty na recepty z fazolí..... | 287 |
| Fazole azuki..... | 290 |
| Recepty s azuki | 290 |
| Hrách | 291 |
| Základní recept na přípravu hrachu | 291 |
| Recepty z hrachu | 291 |
| Cizrna | 292 |
| Základní recept na přípravu cizrny..... | 292 |
| Recepty z cizrny | 292 |
| Sója | 294 |
| Tofu | 295 |
| Recepty z tofu | 297 |
| Tempeh..... | 300 |
| Recepty z tempehu | 300 |
| Natto..... | 302 |
| Recepty z natta | 302 |
| Karbanátky | 303 |
| Kombinace směsí na karbanátky | 303 |
| Pomazánky | 306 |
| Luštěninové pomazánky..... | 307 |
| Pomazánky na bázi tofu | 308 |
| Základní příprava | 308 |
| Variace k dochucení tofu pomazánky | 308 |

| | |
|--|-----|
| DEZERTY A SLADKOSTI | 310 |
| Amasaké – přirozeně sladký krém..... | 310 |
| Klíčení pšenice..... | 311 |
| Vlastní příprava amasaké..... | 311 |
| Jak dále zpracovávat amasaké?..... | 312 |
| Všeobecně o ovoci..... | 313 |
| Konzervace ovoce..... | 314 |
| Nepečené dezerty..... | 315 |
| Dušené ovoce..... | 315 |
| Čokoládový krém..... | 316 |
| Základní recept..... | 316 |
| Obměna..... | 316 |
| Poháry..... | 317 |
| Některé možné variace pro přípravu pohárů..... | 317 |
| Ovoce s agarem..... | 320 |
| Základní recept..... | 320 |
| Obměny..... | 320 |
| Burizony..... | 320 |
| Pečené dezerty..... | 321 |
| Klasické pečené dezerty..... | 321 |
| Korpus..... | 322 |
| Vrchní část dezertu..... | 323 |
| Záviny..... | 326 |
| Koláčky z jáhlového těsta..... | 326 |
| Pečené ovoce..... | 327 |
| (Nejen) vánoční cukroví..... | 327 |
| Recepty na pečené cukroví..... | 328 |
| Recepty na nepečené kuličky..... | 334 |
| REJSTRÍK RECEPTŮ | 336 |
| PŘÍLOHA | |
| FOTOGRAFIE JÍDEL | 349 |