






Obsah

ÚVOD.....	7
1. PODÍL STRAVY NA UDRŽENÍ ZDRAVÍ	9
Co znamená kvalitně jíst.....	9
Surová a tepelně upravená strava.....	9
Množství a skladba stravy.....	10
Rostlinná strava, maso a jeho vyřazení z jídelníčku.....	11
Odkud čerpám inspiraci.....	12
Bez vlastního přičinění o životosprávu to nepůjde	13
Stravou proti nemocem.....	14
2. LÉČEBNÉ SCHOPNOSTI PŘÍRODNÍCH POTRAVIN	19
Brambory.....	19
Brokolice.....	19
Cibule.....	19
Česnek.....	20
Fazole.....	20
Houby.....	20
Hrách.....	20
Ječmen.....	21
Jogurt.....	21
Květák.....	21
Tmavě zelená listnatá zelenina.....	21
Luštěniny.....	22
Meruňky, broskve, nektarinky.....	22
Mrkev.....	22
Ořechy.....	23
Semena.....	23
Oves.....	24
Pšenice.....	24
Rajčata.....	24
Rýže.....	24
Tuřín, vodnice, tykve a dýně.....	25
Zelí a kapustičky.....	25
Voda.....	26
3. CO A PROČ MUSÍ DODAT ORGANISMU STRAVA.....	27
BÍLKOVINY.....	27

CUKRY	29
TUKY	30
ENZYMY	31
VITAMÍNY	33
<i>VITAMÍNY ROZPUSTNÉ VE VODĚ</i>	34
Vitamín B ₁ (Thiamin)	34
Vitamín B ₂ (Riboflavin)	35
Vitamín B ₃ (Niacin, kyselina nikotinová)	36
Vitamín B ₅ (Kyselina pantotenová)	36
Vitamín B ₆ (Pyridoxin)	37
Kyselina listová	38
Vitamín B ₁₂ (Cyanokobolamin)	38
PABA (Kyselina paraaminobenzoová)	39
Vitamín H (Biotin)	40
Vitamín B ₁₃	40
Vitamín B ₁₅ (Kyselina pangamová)	40
Vitamín B ₁₇ (Laetryl)	41
Inositol	41
Acetylcholin	41
Vitamín C (Kyselina askorbová)	41
Vitamín P (Bioflavonoidy)	42
<i>VITAMÍNY ROZPUSTNÉ V TUCÍCH</i>	43
Vitamín A (Retinol)	43
Vitamín D (Kalciferol)	44
Vitamín E (Tokoferol)	45
Vitamín F (Esenciální mastné kyseliny)	45
Vitamín K (Menadion metylnaftochinon)	46
MINERÁLNÍ LÁTKY	46
Sodík (Na)	47
Draslík (K)	48
Vápník (Ca)	48
Fosfor (P)	49
Hořčík (Mg)	50
Chlor (Cl)	51
Síra (S)	51
STOPOVÉ PRVKY	51
Železo (Fe)	53
Zinek (Zn)	53
Měď (Cu)	54
Mangan (Mn)	54


Kedlubnový salát s paprikou	177
Kedlubny dušené	177
Křen selský	178
Křenové omáčky teplé	178
Květák	179
Květák jako mozeček	179
Květák zapečený se sýrem a kečupem	180
Květákové krokety	180
Květákový salát	180
Orientální salát ze syrového květáku  25	181
Zapečený květák	181
Květákový nákyp s rajčaty	181
Mrkev	182
Mrkev dušená s citrónem a petrželkou	182
Mladá mrkvička s tvarohem	183
Mrkev s fazolkami na smetaně	183
Mrkvový salát s ořechy a medem	183
Mrkvová pomazánka s celerem a jogurtem	183
Mrkvová pomazánka s tvarohem	183
Mrkvové pyré	184
Mrkvový mandlový krém	184
Dušená mrkvička s hráškem a fazolkami	185
Mrkvička s mandlovým křenem	185
Mrkev a sladké hrachové lusky v limetkovém másle	185
Mangold	186
Špenát z mangoldu	186
Mangold se žampiony, mrkví a sýrem	186
Salát z mangoldu s ředkvičkami	187
Okurky	187
Okurky dušené na smetaně	188
Chuťovky z okurky	188
Okurkový salát se zakysanou smetanou a koprem	188
Okurkový salát s česnekem	188
Okurkový salát s jogurtem a česnekem	189
Míchaný okurkový salát s vejci	189
Okurková raita	189
Okurky plněné tvarohem	189
Teplý okurkový salát	190
Paprika	190
Papriky plněné ovčím sýrem	191

Papriky plněné houbovou směsí	191
Paprikový salát s cibulí	191
Paprikový salát s česnekem	192
Papriková pomazánka s lilkem a česnekem	192
Papriková pomazánka	192
Papriky jako minutka	192
Vegetariánský paprikáš	193
Paprikový džuveč	193
Vegetariánské plněné papriky	193
Papriky plněné zeleninovou směsí	194
Petržel zahradní	194
Omáčka z petržele s knedlíčky	195
Smažená petrželová nať	195
Petrželová směs na smetaně	195
Dušená petržel s mrkví a brambory	196
Polníček – kozlíček polní	196
Bramborový salát s polníčkem	197
Salát z polníčku s planými bylinami	197
Polníček s rajčatovou zálivkou s bazalkou	197
Bramborový salát s polníčkem	198
Míchaný salát s polníčkem	198
Polníček s rajčatovou zálivkou a bazalkou  26	198
Pór	198
Pórek vařený jako chřest  27	199
Pórkové sýrové závitky	199
Pórek s těstovinami	199
Pórek s rýží	200
Pórek v alobalu	200
Pórek se sójovým masem	200
Pórkový salát se žampiony	201
Pórkový salát s česnekem	201
Vařený pórek s ďábelskou omáčkou	201
Rajčata	201
Zapečená rajčata se špagetami	202
Rajčata plněná květákovou směsí	202
Pečená rajčata s houbovou náplní	203
Rajčata s vejíčky	203
Rajčata po provánsalsku	203
Rajčatová rýže	204
Rajčata plněná smetanovým sýrem	204

Rajčatový salát s česnekem	204
Rajčatový salát s cibulí  28	204
Rajčatový salát s okurkami	205
Rajčatový salát s křenem a koprem	205
Rajčatový salát s bazalkou	205
Rajčatová omáčka s tvarohovými noky	205
Rajčatové toasty	206
Šopský salát	206
Různé náplně do rajčat	206
Ředkvičky a ředkve	207
Ředkvičky dušené jako houby	208
Pomazánka z ředkviček a olomouckých tvarůžků	208
Tvarohová pomazánka s ředkvičkami	208
Ředkvičkový salát	209
Míchaný ředkvičkový salát se sýrem	209
Ředkvičkový salát s jogurtem	209
Řeřicha	209
Řeřichový salát s jogurtovou zálivkou	210
Pomazánka s řeřichou	210
Salát s řeřichou a krémovým sýrem	210
Salát	210
Ledový salát s cuketou a sýrovou zálivkou  29	211
Ledový salát s česnekovými topinkami	211
Ledový salát s tvarohem	212
Španělský salát	212
Hlávkový salát s bylinkovou zálivkou	212
Hlávkový salát s pórkem	212
Hlávkový salát s okurkami	213
Hlávkový salát se zálivkou z Nivy	213
Špenát	213
Špenátový salát	214
Špenátová pizza	214
Špenátová rýže	215
Špenátový salát s ředkvičkami	215
Salát ze špenátu a žampionů	215
Salát ze špenátu a avokáda s vlašskými ořechy	215
Špenátový salát	216
Čekanka	216
Zapékaná čekanka	217
Čekanka se sýrovou omáčkou	217




Čekankový salát se sezamovými semínky.....	217
Čekankový salát se sýrem.....	218
Italský čekankový salát.....	218
Čekankový salát s rajčetem	218
Čekankový salát s bylinkami	219
Vařená čekanka s tatarskou omáčkou.....	219
Plněná čekanka ze Středomoří	219
Vařená čekanka s jogurtem	220
Čekanka pečená s citrónovou šťávou	220
Zelí bílé.....	220
Zelný salát s koprem	221
Zelný salát s Nivou	221
Zelný salát s bylinkovou omáčkou	222
Zelný salát s jogurtem.....	222
Salát z kvašeného zelí s mrkví.....	222
Zelný salát na čínský způsob.....	223
Salát z kvašeného zelí s vlašskými ořechy	223
Zelí červené	223
Salát z červeného zelí se smetanovým jogurtem	224
Salát z červeného zelí s česnekem.....	224
Salát z červeného zelí.....	224

14. TVAROH 225







Tvarohové ovocné knedlíky.....	226
Taštičky z bramborového těsta plněné tvarohem.....	227
Nudlový nákyp s tvarohem	227
Rýžový nákyp s tvarohem a meruňkami.....	228
Cikánské halušky  30	228







15. OMÁČKY, DIPY A ZÁLIVKY 229


Jogurtová omáčka s bylinkami	229
Bylinková remuláda	229
Bylinková omáčka s vajíčky	229
Jogurtová omáčka s mátou	229
Koprová omáčka	230
Základní rajčatová omáčka	230
Česneková omáčka s bylinkami	230
Majonéza.....	231
Liptovský sýrový dip.....	231
Sezamový dip	231
Kari Vinegret.....	231

Jogurtová zálivka s citrónem	231
Prostá jogurtová zálivka	232
Mátová zálivka s medem.....	232
Aioli.....	232
Zálivka ze zelených bylinek	232
Zálivka z rajčatové šťávy	232
Dietní majonéza	233
16. FERMENTOVANÁ ZELENINA – MLÉČNÉ KVAŠENÍ.....	234
KOŘENÍ A PŘÍSADY.....	236
KVAŠENÉ (KYSANÉ, KYSELÉ) ZELÍ I JINÁ ZELENINA	237
Tradiční příprava kvašeného zelí	238
Kvašené zelí s mrkví  31	239
Kvašené zelí s křenem	239
Kvašené červené zelí	239
Kvašené okurky  31	240
Kvašená mrkev s okurkami a paprikou  32	240
KVAŠENÉ ZELENINOVÉ SMĚSI.....	241
17. SUŠENÍ OVOCE, ZELENINY A KOŘENÍCÍCH BYLINEK	242
18. ZELENÉ KOŘENÍ.....	243
Andělíka	244
Bazalka	244
Bobkový list.....	245
Brutnák	245
Česnek kuchyňský	247
Cibule	245
Cibule naťová (zimní) – ošlejh.....	246
Dobromysl (oregano).....	247
Estragon	248
Kopr vonný	248
Libeček lékařský	248
Máta	249
Majoránka.....	249
Meduňka lékařská.....	249
Pažitka pravá.....	250
Petrželka naťová	250
Rozmarýna lékařská.....	251
Saturejka zahradní	251
Tymián obecný	251



SEZNAM OBRÁZKŮ K RECEPTŮM.....	253
LITERATURA	254
SEZNAM TABULEK	255

Nikl (Ni)	54
Kobalt (Co).....	55
Jód (I).....	55
Fluor (F).....	55
Selen (Se).....	55
Molybden (Mo).....	55
ChróM (Cr)	56
KYSELINOTVORNÉ A ZÁSADOTVORNÉ POTRAVINY	56
Alkalické nápoje z čerstvé zeleniny	59
RADIOVITALITA POTRAVIN.....	59
4. OBRANNÉ BARIÉRY PROTI POŠKOZENÍ ORGANISMU	63
PRVNÍ OBRANNÁ BARIÉRA: ZAŽÍVÁNÍ	63
DRUHÁ OBRANNÁ BARIÉRA: JÁTRA.....	63
TŘETÍ OBRANNÁ BARIÉRA: ŽLÁZY S VNITŘNÍ SEKRECIÍ	65
Podvěsek mozkový (hypofýza).....	66
Štítná žláza.....	67
Nadledviny.....	67
5. STRAVA JAKO LÉK	69
6. SYROVÁ STRAVA A VEGANSTVÍ	71
VEGANSKÉ POLÉVKY.....	74
Zeleninová polévka  1	74
Polévka z ovesných vloček  2	74
Česneková polévka  3.....	75
Polévka z červené řepy.....	75
Okurková polévka studená  4.....	75
Veganský boršč.....	75
RECEPTY SYROVÉ ZELENINOVÉ VEGANSKÉ STRAVY.....	76
Syrové brambory na indický způsob	76
Hlávkový salát s ořechy	76
Ředkvičkový salát s burskými oříšky	76
Salát z kořenové zeleniny	77
Zelný salát se zelenou cibulkou	77
Hrášek s kukuřicí, mrkví a vlaškými ořechy  5.....	77
Chřestový salát se špenátem	77
Bylinkový salát s naklíčenými semeny  6	77
Bylinkový salát s ořechovým máslem.....	78
Kedlubny s mrkví, tuřínem a dýní.....	78
Brusinkové a ořechové máslo s křenem	78



Zeleninové syrové plátky s ořechovým máslem  7	78
Chřestový salát s rajčaty a cibulkou	79
Ledový salát s lískovými oříšky  8	79
Špenát s kokosem  8	79
Mrkvový salát s mandlemi	79
Mrkvový salát s hráškem a kukuřicí	80
Rajčatový salát s paprikami	80
Rajčatový salát s kedlubnou a novými brambory	80
Celerový salát s mrkví a křenem	80
Paprikovo–rajčatový salát	81
Salát z kvašeného zelí s mrkví a cibulkou  9	81
SLADKÉ PŘESNÍDÁVKY	81
Třešně nebo švestky s ořechy	81
Salát z broskví, jablíček a hrušek	81
Salát ze sušeného ovoce s ořechy	81
Salát ze sušeného ovoce s mákem	82
Citrónovo–ořechová omáčka	82
Datlovo–kokosová omáčka	82
Omáčka z rajských jablíček	82
Ovocné máslo	82
Moučník ze sušeného ovoce a ořechů  10	83
Příprava biologicky velmi hodnotného chleba	83
7. O VEGETARIÁNSTVÍ	85
8. VEGETARIÁNSKÉ POLÉVKY	86
Zeleninový vývar 1.	86
Zeleninový vývar 2. – výraznější	86
Zeleninová polévka	87
Minestrone – zeleninová polévka	87
Gaspačo – studená zeleninová polévka	87
Bramborová polévka	88
Špenátová polévka	88
Mrkvová polévka	88
Rajčatová polévka  11	88
Brokolicová polévka	89
Okurková studená polévka	89
Demikát – brynzová polévka	89
Zeleninová polévka s ovesnými vločkami a sýrem	90
Polévka z červené řepy s křenovými knedlíčky	90
Zeleninový vývar s křenovými knedlíčky	90

Cibulová polévka  12	91
Cibulová polévka s opečenou celozrnnou houskou	91
Cibulová polévka se špaldou	91
Česneková polévka s celerem a brambory	91





9. OBILNINY




Pšenice	92
Pšeničná kaše	92
Pšenice s fazolemi  13	92
Pšeničné karbanátky  14	92
Pšeničný nákyp	93
Pizza	93
Libanonský salát	93
Pšeničné klíčky	94
Pšeničná celozrnná mouka	94
Pšeničná trhanka	94
Pšeničné vločky	95
Špalda	95
Špaldová směs s cizrnou a sušenými švestkami	95
Zeleninové špaldoto	96
Salát ze špaldových těstovin s bílou ředkví	96
Špaldový zeleninový salát	97
Karbenátek ze špaldových zrn	97
Špaldová zrna jako příloha	98
Bulgur s červeným zelím	98
Bulgur s houbami	98
Zeleninový salát z naklíčené špaldy s medovým nálevem	99
Pšenice dvouzrnka	99
Trhanka z dvouzrnky	99
Dvouzrnka se zeleninou	99
Dvouzrnková trhanka s houbami	100
Dvouzrnková trhanka se zeleninou a sýrem	100
Bábovka z dvouzrnky	101
Jarní salát z naklíčené dvouzrnky	101
Žito	101
Žitné nudle se sýrovou omáčkou	102
Žitná tvarohová pomazánka	102
Zeleninová smaženice s vločkami	102
Ovocný salát s jogurtem a naklíčeným žitem	103
Meruňkové pyré s naklíčeným žitem	103

Oves	103
Zapékaný oves se žampiony	103
Knedlíčky z ovesných vloček	104
Vločkové palačinky se zeleninou	104
Ovesné vločky s ovocem a jogurtem	104
Ovesné kuličky s lískovým oříškem	105
Zeleninový salát s naklíčeným oloupaným ovsem	105
Ječmen	105
Ječný pilaf	105
Křehké ječné šátečky	106
Ječné palačinky s jogurtem	106
Mrkvové řezy s ječnou moukou	106
Mexický ječmen	107
Pestrý ovesný salát	107
Proso	107
Rychlé zeleninové jáhly	108
Houbový jahelník	108
Jáhlová kaše s medem a ořechy	108
Jáhlový salát s jogurtovou zálivkou	109
Ovocná jáhlová bábovka s ořechy	109
Jáhlový nákyp s tvarohem	109
Jáhly s rajčaty	110
Pohanka	110
Pohankové kroupy se zeleninou a houbami	111
Pohankové karbanátky se sýrem	111
Jemná pohanková pomazánka	112
Cibule s pohankovou náplní	112
Pohankové tvarohové krokety	113
Kukuřice	113
Kukuřičné klasy pečené v alobalu	114
Kukuřičná zrna s rajčaty a paprikami	114
Míchaný kukuřičný salát	114
Polenta se sýrem a rajčaty	114
Kukuřičné krokety	115
Guláš z obilovin	115
Rýže	115
Rizoto z hnědé rýže s chřestem (pórkem) a hlívou	116
Bylinková rýže s Nivou	116
Kari rýže po indicku s balkánským sýrem	116
Zeleninové rizoto po balkánsku	117

Bylinková rýže na pekáči.....	117
Rýžové závitky s rajskou omáčkou	118
Rýže s obilím a fazolemi	118
Thajská rýže	119
Rýže s oříšky a mákem	119
Rýžový nákyp s meruňkami	119
10. TĚSTOVINY.....	120
Tagliatelle s bazalkou a vlaškými ořechy	120
Ravioli s bylinkami.....	120
Salát z těstovin a zeleniny	120
Sójové špagety s cuketami	121
Těstovinový salát s cuketami	121
Těstovinový nákyp se zeleninou	122
Makaróny s ovčím sýrem	122
Špaldová vřetena s česnekovým olejem.....	122
Celozrné těstoviny s omáčkou tahíni.....	123
Mušle s barevnými fazolemi	123
Sýrové Tortelini s ořechovou omáčkou a bylinkami.....	123
Salát z těstovin a zeleniny	124
Flíčky se zelím  15	124
Špenátové taštičky	125
Taštičky s lilkovou náplní	125
Špagety s jemnou sýrovou omáčkou s petrželkou.....	126
Těstoviny zapečené se špenátem a sýrem	126
Těstoviny zapečené s pórkem, Lučinou a tvrdým sýrem.....	127
11. LUŠTĚNINY.....	128
Čočka.....	128
Čočka s rajčaty a paprikami	128
Čočka a tykev v bylinkové omáčce	129
Čočkové karbanátky	129
Čočkový salát se zeleninou a jogurtem	130
Čočková sekaná	130
Čočka nakyselo	130
Čočkový salát s rajčatovou zálivkou  16.....	130
Čočkový salát s červeným kvašeným zelím	131
Čočka na kari.....	131
Čočka s ovesnými vločkami.....	132
Čočka s obilím.....	132
Čočka s brambory	132

Čočkový salát s mrkví a celerem	133
Čočkové pyré s vejci	133
Zapékaná čočka s brambory	133
Fazole	134
Fazole nakyselo se smetanou	135
Fazolky v sýrové omáčce  17	135
Fazolky v zeleninové směsi	136
Fazolky s rajčaty	136
Fazole na mexický způsob	137
Fazolová kaše	137
Fazole s mrkví	137
Fazolové Guacamole	137
Fazolky s těstovinami	138
Fazolová pizza	138
Fazolový salát s česnekem	138
Texaský fazolový salát	139
Hrách	139
Hrášek dušený	139
Hrášek na smetaně	140
Hrášek po francouzsku	140
Hrachová kaše se zelím	140
Hrách zapečený se zelím	141
Rizoto s hráškem a houbami	141
Salát z hrášku a těstovin	141
Cizrna	142
Placičky Falafel	142
Cizrnová omáčka	143
Cizrnové kari	143
Placky čapátí	143
Cizrnový salát s olivami	144
Pikantní cizrna	145
Cizrnový salát se žampiony a jogurtem	145
Sója	145
Sójové mléko	146
Pomazánka ze sójového pyré	146
Sójové boby s řasami, mrkví a cibulí	147
Tofu s houbami	147
Tofu s houbami a hráškem	148
Tofu s kukuřičkami a fazolkami – základ na pizzu	148
Dušené Tofu s brokolicí	149

Tofu s krémovou omáčkou	149
Sójové pikantní boby se smetanovým jogurtem.....	150
Salát ze sójového syra	150
12. BRAMBORY	151
Brambory ve slupce s česnekovým tvarohem	151
Brambory na plechu se sýrem.....	152
Brambory s česnekem	152
Brambory s celerem	153
Italské brambory.....	153
Bramborové noky se zelím.....	153
Bramborové šklubánky s mákem  18.....	154
Pečené brambory Savoyard	154
Brambory ve fólii.....	154
Plněné brambory.....	155
Rychlý bramborový salát  19	155
Mexický bramborový salát	156
Bramborový salát s ředkvičkami	156
Bramborový salát s červenou řepou	157
Italský bramborový salát	157
Brambory s parmezánem.....	157
Bramborové a špenátové noky	158
Karamelizované nové brambory	158
Španělské brambory  20	159
13. ZELENINA.....	160
Brokolice	160
Brokolice na japonský způsob  21	160
Brokolice se sezamem	160
Salát z brokolice, ořechů a mořských řas	160
Dušená brokolice v zelenině.....	161
Brokolice s mandlemi	161
Brokolice zapečená se sýrem	162
Celer	162
Řapíkatý celer zapečený s mandlemi	162
Celer po francouzsku	163
Celer s bylinkovou omáčkou.....	163
Celerová remuláda	164
Cuketa.....	164
Cukety s jogurtem.....	164
Nudličky z cukety a mrkve	164

Plněné cukety	165
Červená řepa	165
Salát z červené řepy	166
Salát z vařené červené řepy	166
Salát ze syrové červené řepy	166
Salát ze syrové červené řepy s mrkví	166
Pikantní salát z červené řepy	167
Pomazánka z červené řepy	167
Ruský salát Vinegret  22	167
Červená řepa s česnekem	168
Černý kořen	168
Polévka z černého kořene	168
Černý kořen zapečený pod čepicí	169
Salát z černého kořene	169
Pomazánka z černého kořene, mrkve a celeru	169
Fenykl	170
Pečený fenykl se sýrem	170
Fenyklový salát s rajčaty a koprem	170
Salát z fenyklu, rajčat a okurky	170
Kadeřávek	171
Dušený kadeřávek s ovesnými vločkami	171
Salát z čerstvého kadeřávku	171
Kapusta hlávková	172
Kořeněná kapusta s rýží	172
Kapustový mozeček	172
Vařená kapusta  23	173
Kapusta s houbovou náplní	173
Kapusta růžičková	173
Vařená růžičková kapusta s máslem	174
Růžičková kapusta zapečená v sýrové omáčce	174
Růžičková kapusta se smetanou  24	174
Růžičková kapusta s jogurtem	175
Kedlubny	175
Kedlubny po francouzsku	175
Kedlubny dušené	176
Kedlubny po švýcarsku	176
Plněné kedlubny	176
Kedlubnový salát s ošlejchem	176
Kedlubnový salát s jogurtem a koprem	177
Kedlubnový salát z odrůdy Gigant	177