

OBSAH

12

Úvod, který se vyplatí nepřeskočit

TEORETICKÁ ČÁST

18

Rovnováha je náš cíl

23

Nerovnováha je hrozba

26

Přejídání není o disciplíně

30

Tělo je složeno z živin

33

Potraviny vedoucí k hormonální nerovnováze

42

Jíme bezpečné obiloviny

53

Máte chuť na sladké pod kontrolou?

58

Zelenina – nejzdravější zdroj sacharidů

63

Jak na ovoce

67

Bílkoviny – záchrana v přejídání

88

Tuky omezovat nemusíme

98

Velikost porce na talíři rozhoduje o spalování

105

Kolikrát za den je vhodné jíst?

110

Je hladovění cesta ke zdraví?

115

Výjimky patří do našeho života

117

Nejsme to, co jíme, ale to, co trávíme

PRAKTICKÁ ČÁST

125

Fermentace obilovin a luštěnin je tak snadná a důležitá

133

Pečeme doma kváskový chléb

136

Jak na výrobu mléčného a vodního kefíru

141

Vaříme šetrně s ohledem na živiny

144

Pětielementová kuchyně napříč ročními obdobími



DŘEVO – JARO

150

Základní rychlá fermentovaná kaše nejen na jaro

152

Příprava domácího kokosového mléka

153

Příprava domácího přepuštěného másla

154

Snídaňové detox smoothie

156

Kváskový chléb s vejcem a avokádem

158

Detoxikační polévka podle TCM

160

Kopřivová polévka

162

Listový salát s ančovičkami a vejcem

164

Zeleninový salát s marinovaným tempehem

166

Čočka na listovém špenátu se žampiony

168

Zelený chřest s kuřecím masem v kokosové omáčce

170

Kefírový dip z medvědího česneku

172

Kefírový Budwig krém s malinami

174

Fermentované ovesné lívanečky s dipem



OHĚŇ – LÉTO

178

Letní nevařená fermentovaná kaše s meruňkami a rybízem

180

Čokoládová quinoa s višněmi

182

Vaječná omeleta s třešňovými rajčátky, petrželkou a žitnými krutony

184

Rajčatovo-kokosová polévka

186

Okurková polévka s koprem

188

Quinoový salát řeckého typu

190

Mátový salát s cuketou a semínky

192

Okurkové tzatziki s grilovaným batátem

194

Cizrnový krém s tymiánem a žampionovou salsou

197

Krútí špízy s grilovanou letní zeleninou a rajčatovo-mandlovým dipem

200

Meruňková zmrzlina

202

Ovocné letní fondue

204

Vaříme v elementu



ZEMĚ – BABÍ LÉTO

206

Jáhlová kaše se sušeným ovocem a ořechy

208

Kešu máslo s kváskovým chlebem

210

Avokádový koktejl plný zdravých tuků

212

Batátovo-pastináková polévka s česnekem

214

Mrkvovo-pomerančová polévka s červenou čočkou

216

Květáková polévka s kešu oříšky

218

Kamutový salát se žampiony a cizrnou

220

Adzuki fazole s mrkví v rajčatovo-kokosovém ragú

222

Květákově-cizrnové karbanátky
s mrkvovo-jablečným salátem

224

Mleté hovězí na mrkvi s bylinkami

226

Jablkový cheesecake z ovesných vloček

228

Oříškovo-čokoládový krém

230

Vaříme v elementu



KOV – PODZIM

232

Čokoládovo-ovesná kaše s tahini a banánem

234

Dýňovo-jáhlová kaše se semínky

236

Polévka z červené řepy s jablky a koriandrem

238

Dýňovo-kokosová polévka s dijonskou hořčicí

240

Kedlubnová polévka s ovesnými vločkami

242

Salát z červené řepy s jablkem, křenem a fetou

244

Těstovinový salát z červené čočky

246

Kari z červené čočky s dýní

248

Fermentované adzuki fazole
se žampiony, batáty a brokolicí

250

Kuřecí rizoto na čínském zelí s mrkví a koriandrem

252

Jablkový kompot s pohankou a vlašskými ořechy

254

Čokoládovo-jablečný kefirový dort



VODA – ZIMA

258

Adzuki fazole v kokosovém mléce s mangem a ovsem

260

Sardinková pomazánka

262

Vývar z hovězích morkových kostí

264

Celerovo-hrušková polévka

266

Quinoový salát s dýní a mandlemi

268

Salát z kysaného zelí a zeleného jablka

270

Gratinované batáty s kysaným zelím a chilli

271

Tip na pickles

272

Gratinovaný kapr na divokém koření s paprikou a jablky

274

Hovězí domácí karbanátky s pečenou zeleninou

276

Pečená zimní zelenina na bylinkách

278

Jablečný chlebíček

280

Pečené jablko s datlemi a sezamovou pastou

281

Svařená jablečná šťáva s kořením a kuzu

282

Poděkování

283

Zajímavé knihy o zdraví
a zdravém vaření