

Obsah



Léčivá síla Bali

1. Gede	11
2. Bohatsví Amedu	15
3. Galungan	23
4. Léčitelé Ubudu	29
5. Warung	33
6. Energie	39
7. Akupresura	45
8. Léčivá zahrada	49
9. Jídlo jako lék	53
10. Od myšlenky k činu	55
11. Epilog	57



Recepty balijské kuchyně

Úvod	63
1. Brongkos (dušené hovězí maso)	65
2. Peanut sauce	66
3. Polévka Soto Ayam	69
4. Rybí filet s omáčkou z kokosového mléka	73
5. Sambal	74
6. Grilovací omáčka	74
7. Dadar (zelené palačinky plněné kokosem)	77
8. Gado – gado (zeleninový talíř)	78

9. Krevety smažené v kokosové strouhance	78
10. Chicken Taliwang	81
11. Chicken Yellow Curry (kuřecí kari)	82
12. Kuřecí polévka s kokosovým mlékem	84
13. Lawar Babi	84
14. Mie goreng (nudle se zeleninou)	86
15. Nasi goreng (smažená rýže s kuřecím masem)	89
16. Salát Urap (zeleninový salát s kokosem)	91
17. Rybí polévka (Lemon fish soup)	92
18. Sambal Kerang	92
19. Sambal Matah	95
20. Sambal Oelek	95



Malý balijský herbář

Úvod	99
1. Azadirachta indica	101
2. Curcuma longa	105
3. Cymbopogon citratus	109
4. Hylocereus undatus	113
5. Kaempferia galanga	117
6. Magnolia alba	121
7. Moringa oleifera	125
8. Physalis Angulata	129
9. Pluchea indica	133
10. Psidium guajava	137
11. Tamarindus indica	141
12. Zingiber officinale	145
Poděkování	148