

# OBSAH

## ČÁST I

## KUCHAŘKA ..... 17

Jednoduchá, přirozená a šetrná příprava pokrmů .....	18
<i>Sezónní potraviny</i> .....	18
<i>Čerstvá strava</i> .....	19
<i>Pestrá strava</i> .....	20
<i>Základní živiny, vitamíny a minerální látky</i> .....	21
<i>Obilniny</i> .....	24
<i>Ovoce</i> .....	26
<i>Zelenina</i> .....	29
<i>Plané byliny a zelené natě</i> .....	32
<i>Semena a ořechy</i> .....	35
<i>Nahrazování stávajících surovin k vaření zdravějšími</i> .....	37
<i>Jak vařit celá zrna</i> .....	38
<i>Nákup obilnin a jiných zdravých potravin</i> .....	38
<i>Nákup ovoce, zeleniny a brambor</i> .....	40
<i>Mletí čerstvé mouky z celých zrn</i> .....	41
<i>Odměřování potravin</i> .....	42
Polévky .....	43
<i>Polévka z jarního zelí s houbami</i> .....	43
<i>Zelná polévka bílá</i> .....	43
<i>Zelná polévka z kysaného zelí se sušeným ovocem</i> .....	44
<i>Polévka cuketová s houbami</i> .....	44
<i>Cuketová polévka krémová</i> .....	44
<i>Cuketová polévka s brambory</i> .....	45
<i>Bílá koprová polévka s pohankou</i> .....	45
<i>Bílá polévka s mrkvovou natí</i> .....	45
<i>Bílá salátová polévka</i> .....	46
<i>Bílá polévka z čínského zelí</i> .....	46
<i>Květáková polévka bílá</i> .....	46
<i>Zeleninová polévka s droždím</i> .....	47

Zeleninová polévka s houbami .....	47
Zeleninový boršč .....	47
Hrachová polévka .....	48
Polévka ze zeleného hrášku .....	48
Hrášková polévka s pórkem .....	48
Fazolová polévka se zeleninou .....	48
Fazolová polévka s pórkem .....	49
Čočková polévka s cuketou .....	49
Čočková polévka s pohankou .....	49
Jarní čočková polévka .....	49
Pohanková polévka s houbami .....	50
Bramborová polévka s červenou paprikou .....	50
Bramborová polévka s obilovinami .....	50
Pórková polévka .....	51
Pórková polévka s jáhlami .....	51
Špenátová polévka I .....	51
Špenátová polévka II .....	51
Polévka z čínského zelí .....	51
Polévka z čínského zelí s jáhlami a houbami .....	52
Polévka z rajského protlaku .....	52
Rychlá polévka z rajčat a vajec .....	52
Kapustová polévka .....	52
Kapustová polévka s houbami .....	53
Květáková polévka .....	53
Kedlubnová polévka .....	53
Polévka z červené řepy .....	54
Česnečka s ovesnými vločkami .....	54
Bylinková jarní polévka .....	54
Celerová polévka .....	55
Jáhlová polévka s dýní hokaido .....	55
<b>Omáčky .....</b>	<b>56</b>
Brokolicová omáčka .....	57
Dýňová omáčka .....	57
Omáčka z fazolových lusků .....	57
Salátová omáčka .....	58

<i>Kedlubnová omáčka</i> .....	58
<i>Mrkvová omáčka</i> .....	58
<i>Koprová omáčka</i> .....	59
<i>Houbová omáčka zahuštěná cuketou</i> .....	59
<i>Kedlubny na paprice</i> .....	59
Teplé pokrmy v jednom hrnci nebo v jedné míse .....	60
Těstoviny .....	60
<i>Těstoviny s cuketou a houbami</i> .....	60
<i>Těstoviny se zeleninou</i> .....	61
<i>Žitné těstoviny s houbami</i> .....	61
<i>Těstoviny se zeleninou a vejcem</i> .....	61
<i>Těstoviny s květákem</i> .....	62
<i>Těstoviny s růžičkovou kapustou</i> .....	62
<i>Těstoviny s brambory a čerstvou zeleninou</i> .....	62
<i>Těstoviny se zelím</i> .....	62
<i>Špagety s cuketovou omáčkou</i> .....	63
<i>Celozrnné halušky</i> .....	63
<i>Těstoviny s dušenými jablky</i> .....	64
Brambory .....	65
<i>Bramborový guláš se seitanem nebo sojovým masem</i> .....	65
<i>Brambory se zelím</i> .....	65
<i>Brambory jako příloha</i> .....	66
<i>Nastavené bramborové kaše</i> .....	66
<i>„Bramborová“ kaše z jáhel</i> .....	67
<i>Celozrnný bramborák</i> .....	68
<i>Brambory s kyselým zelím</i> .....	68
<i>Nové brambory s jogurtovou zálivkou</i> .....	68
<i>Brambory s cuketou a tofu</i> .....	68
Rýže (jáhly, špalda, špaldové kernoto, oves, kroupy, cous cous) .....	69
<i>Rýže jako příloha</i> .....	70
<i>Rýže s rajčaty, paprikou a cuketou</i> .....	70
<i>Rýže s čerstvou zeleninou</i> .....	71

<i>Rýže s dušenou mrkví</i> .....	71
<i>Rýže s dušenou dýní hokaido</i> .....	71
<i>Rýže se zelím</i> .....	72
<i>Rýže s kedlubnou</i> .....	72
<i>Rýže s květákem nebo brokolicí</i> .....	72
<i>Rýže se špenátem a vejci</i> .....	73
<i>Jáhly s tofu a rajčaty</i> .....	73
<b>Luštěniny</b> .....	<b>74</b>
<i>Fazole se zelím</i> .....	74
<i>Fazole s kapustou</i> .....	74
<i>Fazole se zeleninou I</i> .....	75
<i>Fazole se zeleninou II</i> .....	75
<i>Fazole se zeleninou III</i> .....	75
<i>Čočka se zeleninou</i> .....	76
<i>Čočka s rajčaty a paprikou</i> .....	76
<i>Čočka s hrachem</i> .....	77
<i>Naklíčený hrách</i> .....	77
<b>Placky a palačinky</b> .....	<b>78</b>
<i>Palačinky z celozrnné mouky</i> .....	78
<i>Lívance z ovesných vloček</i> .....	79
<i>Rychlé placky z celozrnné mouky</i> .....	80
<i>Placky z uvařených brambor a jáhel – „lokše“</i> .....	80
<i>Pečené celozrnné placky</i> .....	81
<i>Celozrnné placky (bez droždí a prášku do pečiva)</i> .....	81
<i>Sýrové placky</i> .....	82
<i>Kapustové placky</i> .....	82
<b>Kaše, krémy a nákypy</b> .....	<b>83</b>
<i>Postup při přípravě obilných kaší</i> .....	83
<i>Jak kaše dochutíme</i> .....	84
<i>Kombinace mletých obilnin u vařených obilných kaší</i> .....	84
<i>Nevařené celozrnné kaše</i> .....	85
<i>Ovoce s mlékem, jogurtem nebo tvarohem</i> .....	86

<i>Jáhlové kopečky s kukuřičnou krupicí, posypané mákem a polité karamelovým krémem</i> .....	86
<i>Jáhlový krém</i> .....	87
<i>Jáhlová kaše</i> .....	87
<i>Pudink s ovesnými vločkami</i> .....	88
<i>Krém z kukuřičné krupice</i> .....	88
<i>Polenta s ovocem</i> .....	88
<i>Pohanková kaše s tvarohem</i> .....	89
<i>Pohanková kaše</i> .....	89
<i>Ovesná kaše – porridge</i> .....	89
<i>Ovesný dezert</i> .....	90
<b>Výroba domácího jogurtu</b> .....	91
<i>Postup přípravy domácího jogurtu</i> .....	91
<b>Rychlé zeleninové pokrmy</b> .....	92
<i>Vařený květák (brokolice)</i> .....	92
<i>Kapusta se strouhankou</i> .....	92
<i>Zelenina uvařená nad párou s jogurtovou zálivkou</i> .....	93
<i>Polenta se zeleninou</i> .....	93
<i>Pečená cuketa s rajčaty</i> .....	94
<i>Dušená mrkev s kukuřicí</i> .....	94
<i>Lečo s cuketou</i> .....	94
<i>Kadeřávkové řízky</i> .....	95
<i>Zeleninový špíz</i> .....	95
<i>Nejen slavnostní jídlo z lilku nebo z cukety</i> .....	96
<i>Smažená cuketa</i> .....	96
<i>Pizza s cuketou</i> .....	97
<i>Zeleninové karbanátky s obilovinami</i> .....	97
<b>Kvašená zelenina – PICKLES</b> .....	99
<b>Jogurtové zálivky</b> .....	101
<i>Jogurtová zálivka s česnekem</i> .....	101
<i>Jogurtová zálivka s cibulí</i> .....	101
<i>Jogurtová zálivka s rajčetem</i> .....	101

<i>Jogurtová „tatarská omáčka“</i> .....	101
<b>Zeleninové saláty</b> .....	102
<i>Celerový</i> .....	102
<i>Rajský salát s jogurtem a česnekem</i> .....	102
<i>Okurkový salát s mátou</i> .....	102
<i>Květákový salát s jablky</i> .....	102
<i>Salát z čínského zelí</i> .....	103
<i>Zelný salát</i> .....	103
<i>Jarní pampeliškový salát</i> .....	103
<i>Sladký zelený salát</i> .....	104
<b>Koláče a pochoutky</b> .....	105
<i>Ovocné kynuté koláče</i> .....	106
<i>Kynuté záviný</i> .....	107
<i>Náplň maková</i> .....	107
<i>Náplň ořechová</i> .....	108
<i>Náplň tvarohová</i> .....	108
<i>Náplň jablková</i> .....	108
<i>„Piškotový“ koláč s ovocem</i> .....	108
<i>Jablkový koláč litý</i> .....	109
<i>Rychlý tažený celozrnný štrůdl</i> .....	109
<i>Bochánky se sušeným ovocem a semínky</i> .....	109
<i>Ovocný dort</i> .....	110
<i>Vánoční a velikonoční perníčky</i> .....	110
<i>Koláč z ovesných vloček</i> .....	111
<i>Rýžové koule</i> .....	111
<b>Müsli</b> .....	112
<i>Karamelové</i> .....	112
<i>Medové I</i> .....	112
<i>Medové II</i> .....	112
<i>Čokoládové</i> .....	113
<b>Návod na marmelády bez cukru</b> .....	114
<b>Jednoduchá chlebová jídla</b> .....	115

<i>Pečení domácího chleba</i> .....	115
<i>Chleba s rajčaty</i> .....	116
<i>Chléb s okurkou</i> .....	116
<i>Chléb s nastrouhanou mrkví</i> .....	116
<i>Chléb s ředkvičkami</i> .....	116
<i>Chléb s kedlubnou</i> .....	117
<i>Chléb s paprikou</i> .....	117
<i>Chléb s pažitkou nebo mladou cibulovou natí</i> .....	117
<i>Chléb s jablky</i> .....	117
<i>Chléb s čínským zelím</i> .....	117
<b>Pomazánky</b> .....	118
<i>Celerová pomazánka</i> .....	118
<i>Mrkvová pomazánka</i> .....	118
<i>Tvarohová pomazánka s ředkvičkami a salátem</i> .....	118
<i>Fazolová pomazánka na topinky</i> .....	118
<i>Čočková pomazánka</i> .....	119
<b>Máslo</b> .....	120
<i>Máslo s panenskými oleji</i> .....	120
<i>Bylinkové máslo</i> .....	120
<i>Mandlové máslo</i> .....	120
<b>Sezamová sůl</b> .....	122
<b>Ovočné a bylinné čaje</b> .....	123
<i>Jablečný čaj s meduňkou</i> .....	123
<i>Jablečný čaj s mátou</i> .....	123
<i>Jablečný čaj s rybízem</i> .....	124
<i>Jablečný čaj s malinami</i> .....	124
<i>Jablečný čaj s ostružinami</i> .....	124
<i>Čaj z letního ovoce</i> .....	124
<i>Jahodový čaj</i> .....	124
<i>Malinový čaj</i> .....	124
<i>Ostružinový čaj</i> .....	125
<i>Višňový čaj</i> .....	125

<i>Třešňový čaj</i> .....	125
<i>Čaj z černého rybízu</i> .....	125
<i>Čaj z černých jeřabin</i> .....	125
<i>Šípkový čaj s černým bezem</i> .....	125
<i>Rakytníkový čaj</i> .....	125
<i>Trnkový čaj</i> .....	126
<i>Trnkový sirup</i> .....	126
<i>Čaj ze sušeného ovoce</i> .....	127
<i>Základní čaj z maliníku a jahodníku</i> .....	127
<i>Čaj z praženého ječmene (jených krup) nebo špaldy</i> .....	127
<i>Čaj na podporu kojení</i> .....	127
Obilné nápoje .....	129
Vaříme na cestách .....	130
<i>Cous cous: na sladko, na slano</i> .....	130
<i>Sladké pokrmy z ovesných vloček</i> .....	131
<i>Polévky</i> .....	131
<i>Müsli</i> .....	131
<b>ČÁST II</b>	
<b>KOJENÍ</b> .....	<b>132</b>
Kojení – ideální výživa pro duši i tělo .....	132
Co víme o mateřském mléce .....	132
Proč je tak důležité, abychom přiložily dítě k prsu hned po porodu ....	134
Proč miminko vyžaduje časté a časově neomezované kojení .....	135
Jak vypadá prsní žláza a k jakým změnám při kojení dochází .....	136
Co máme udělat, abychom své děťátko správně kojily .....	137
Jak to vypadá, když děťátko správně saje .....	139
Jak to vypadá, když je děťátko nesprávně kojeno .....	140
Proč děťátko odmítá maminčin prs .....	140
Jak vyvoláme uvolnění mléka – uvolňovací reflex .....	142
Jak mléko odstříkáváme .....	143
Co uděláme s odstříkaným mlékem .....	143



Co můžeme udělat pro to, abychom své děťátko kojily .....	144
Co všechno můžeme udělat pro zvýšení tvorby mléka .....	145
Jak poznáme, že naše děťátko má dostatek mléka .....	147
Ne vždy znamená pláč dítěte nedostatek mléka! .....	148
Jaké může mít maminka problémy s prsy? .....	154
<i>Přechodné bolestivé nalití prsou 2.–5. den po porodu</i> .....	154
<i>Retence mléka – ucpání mlékovodů</i> .....	155
<i>Mastitida – zánět prsu</i> .....	157
<i>Ragády – praskliny bradavek</i> .....	158
<i>Závěr</i> .....	159

### **Část III** **PÉČE O TĚLO .....** **160**

GRAVIDJÓGA – jóga pro těhotné – cvičení v těhotenství a šestinedělí .....	160
--	-----

Péče nejen o kůži .....	180
<i>Jak pečovat o pokožku kojenců</i> .....	181
<i>Jak by měli maminky pečovat nejen o svou kůži:</i>	
<i>Péče o obličej</i> .....	183
<i>Péče o tělo</i> .....	183
<i>Mytí vlasů</i> .....	186

### **Část IV** **PŘIROZENÁ LÉČBA NEMOCÍ .....** **187**

<i>Akutní homeopatická lékárnička</i> .....	190
<i>Poranění (zevní ošetření poranění, zavřené a otevřené rány, zlomeniny, bodné rány, poštípání hmyzem, podvrtnutí, řezné rány, pohmožděniny)</i> .....	190
<i>Popáleniny</i> .....	192
<i>Nachlazení</i> .....	193
<i>Kašel</i> .....	194
<i>Zánět spojivek</i> .....	195
<i>Zažívací potíže</i> .....	195

Očkování .....	196
Ostatní .....	196
Léčebná síla horečky .....	197
Speciální zábaly .....	198
Krční zábal – Priessnitz (angína, příušnice, zánět hrtanu – laryngitida zvětšené lymfatické uzliny) .....	198
Tvarohový zábal (zánět prsu nebo retence mléka, bronchitida, angína) .....	198
Citrónový zábal (bronchitida, hnisavá angína, astma) .....	199
Teplý bramborový zábal (kašel) .....	200
Cibulový zábal (bolesti uší, angína, zvětšené lymfatické uzliny) .....	200
Dieta při průjmech a zvracení .....	200

#### **ČÁST IV**

### **SPRÁVNÉ HRAČKY PRO NAŠE DĚTI ..... 202**

Hvězdička .....	204
Srdíčková panenka .....	207
Panenka motýlek .....	210
Panenka ze šátku .....	213
Levandulka .....	215
Nošení dítěte v šátku .....	219
Použitá literatura .....	221
Dům slunce, poradna o zdravém způsobu života .....	222