

Obsah

Úvod	13
Střevní mikrobiom	14
Mikroflóra a zdraví	16
Stimulace imunity	16
Syntéza vitaminů	17
Podpora trávení	18
Profylaxe	18
Obrana střevního systému	18
Produkce mastných kyselin s krátkým řetězcem	18
Antioxidativní role	19
Metabolické děje	20
Druhý mozek	20
Střevní mikroflóra a nemoci	21
Zdravý trávicí systém	23
Diverzita mikrobiomu	23
Syndrom propustného střeva	24
Strava a mikrobiom	25
Účinek stravy na mikroflóru	25
Cukry a sacharidy	28
Vláknina	29
Proteiny	31
Tuky	32
Mikronutrienty	32
Éčka	33
Vliv různých druhů stravy na mikroflóru	33

Prebiotika	37
Probiotika	39
Polyfenoly	40
Zdravé střevo	41
Odstranění spouštěcích faktorů	41
Vyvážená protizánětlivá strava	42

Receptář

Houby

Sušení	50
Dušení ve vlastní šťávě s přidáním tuku	50
Zmrazení	51
Zkvašování	51
Malá jídla	
Grilované houbové plátky	52
Škvarky z růžovek	52
Jednohubky z pečených žampionů	53
Pomazánka ze směsi hub	54
Houby v nálevu s cibulí	54
Salát z restovaných lišek s rukolou	55
Salát z pekingského zelí a Jidášova ucha	55
Polévky	
Hustá houbová polévka s batáty	56
Čistý vývar z hub	57
Dršťková polévka z hlívy ústřičné	58
Krémová polévka z lišek	59
Česnečka s hlívou	60
Polévka se šitake a tofu	60
Zelná polévka se sušenými houbami	61
Žampionová polévka s česnekem	62

Hlavní jídla

Houbový kuba trochu jinak	63
Přírodní houbové plátky	64
Houbová směs s pórkem	64
Žampionové klobouky na víně	65
Guláš z čerstvých lišek	66
Bezlepkové těstoviny s houbami	67
Rizoto z hub, hnědé rýže basmati a divoké rýže	68
Květákové placičky s houbami	69
Houbové ražniči	71
Quinoa na kari s houbami	71
Rýžové nudle s jidášovým uchem	72

Probiotika

Sýry a mléčné výrobky

Brynzová pomazánka I	74
Brynzová pomazánka II	74
Nakládané olomoucké tvarůžky	74
Tvarůžková pomazánka	75
Sýrová roláda	75
Zeleninová polévka s parmazánem	76
Zapečená zelenina s čedarem	77
Rýže a čočka s česnekovým jogurtem	78
Zelný salát s jogurtem	79
Dýňové smoothie s jogurtem	79
Kokosový jogurt I	80
Kokosový jogurt II	80
Kokosový jogurt III	80
Nápoj lassí naslano	81
Nápoj lassí nasladko	81

Sója a mořské řasy

Miso rybí polévka	82
Vegetariánská polévka rámen	83

Česneková polévka s uzeným tempehem	84
Pomazánka z přírodního tempehu	84
Směs s marinovaným tempehem	85
Natto s avokádem a rukolou	86
Pomazánka z natta	86
Natto s rýží	87

Zelenina

Kvašené okurky	88
Kysané bílé zelí	89
Kysané červené zelí	90
Zelenina ve slaném nálevu	91
Cuketové čatní	92
Nakládané olivy	92
Pickles v oleji	93
Kimči	94

Nápoje

Kombucha	95
----------------	----

Prebiotika

Zelenina

Dušené artyčoky	98
Nakládané artyčoky s quinoou	99
Cibulová polévka	99
Pečené cibulové kroužky	100
Pečená čekanka	100
Čekankový salát s řeřichou	101
Česneková pomazánka	102
Česneková polévka s rukolou	102
Pórková polévka s vejcem	103
Pórek s křenem	104
Jarní salát z pampelišek	104
Rukolový salát s pomerančem	105

Salát mesclun	105
Rajčatová polévka s krutony	106
Slaný koláč s bio rajčaty	107

Luštěniny

Cizrnové placičky s jogurtovým dipem	108
Cizrnová kaše s restovanou cibulkou	110
Kotlík z červené čočky a zeleniny	111
Salát s čočkou beluga	112
Pomazánka z červených fazolí	112
Masala z vigny čínské (fazole černé oko)	113
Polévka z mung dálu	114

Obiloviny a semínka

Kváskový žitný chléb	115
Křupavé müsli z bezlepkových vloček	115
Slané placičky z ovesných vloček	116
Tvarohová pomazánka se lněným semínkem	116

Ovoce

Ovocný salát z bobulí s kustovnicí	117
Borůvkový chia shake	117
Salát s jahodami a chřestem	118
Kvašená jablka	119
Pečené chipsy ze zelených banánů	119

Zdravé střevo

Sladké snídaně

Celozrnné müsli se sušeným ovocem	122
Jáhlová kaše s ořechy	122

Slané snídaně

Pesto z lístků mladých ředkviček	123
Obložený snídaňový chléb	123
Domácí celozrnný chleba se lněným semínkem	124

Svačiny

Avokádo plněné tuňákem	125
Červená řepa s kozím sýrem a ořechy	126
Chléb s letní zeleninou	127

Polévky

Zeleninová polévka s novými bramborami	128
Silný vývar z bio kuřete se slzovkou	129
Vývar z bio hovězích kostí	130

Hlavní jídla

Vegetariánská paella	131
Pestrá zeleninová pánev	132
Grilovaný losos v sezamu	133
Cizrnové kari	133
Kančí ragú na červeném víně	135
Dušené hovězí s pečenými batáty	136

Saláty

Salát z pekingského zelí	137
Quinoa salát	138
Těstovinový salát s lososem	139

Dezerty

Mrkvový koláč	140
Kaštanový krém	140
Smoothie z višně	141

Abecední seznam receptů	142
Abecední rejstřík ingrediencí	146
Bibliografie	149