

míchání sypane pšeničný šrot. Vaříme 5 - 10 minut. Na sladko: Na taliří porce pokapeme slunečnicovým olejem, přidáme lžici medu a lžici mletých nebo sekaných vláských ořechů či lískových oříšků. Na slano: Kaši přelijeme na oleji osmaženou cibulkou.

Slaná jáhlová kaše a jáhlové škubánky

3/4 l mléka, 3/4 l vody, 180 - 200 g jáhel, 1 lžička soli, olej, 1 cibule
Jáhly spaříme, scedíme a vsypeme do vroucího mléka s vodou a soli. Zamícháme a pomalu vaříme doměkka asi 1/2 hodiny. Jen zlehka je obracíme. Kaši mastíme tukem s osmaženou cibulkou.
Z uvařené kaše můžeme lžící namočenou v horkém tuku vykrajovat škubánky, posypat osmaženou cibulkou nebo strouhankou. K tomu hlávkový salát.

Šumavský šterc
700 g brambor, sůl, kmín, 150 g krupice, 80 g tuku
Krupici upražíme dozluta na suchu na pánvi. Horké uvařené brambory nastrouháme nebo prolisujeme. Promícháme s krupičkou a tukem, osolíme a okořeníme.

Uhlířina
600 g brambor, sůl, kmín, 250 g celozrnné mouky, 50 g pšeničného šrotu, 1/2 lžičky soli, 1 vejce, 1 dl mléka, 1 lžice tuku do těsta, 1 velká cibule, 2 lžice tuku na smažení, pažitka
Oloupané brambory nakrájené na čtvrtky uvaříme v osolené vodě s kmínem. Z mouky, šrotu, vejce, soli, mléka a tuku vypracujeme malou kynětinu. Vazujeme je do vroucí osolené vody. Vaříme 4 minuty. Vybereme, scedíme a promícháme s brambory, s osmaženou cibulkou a pažitkou. Podáváme jako hlavní jídlo se zeleninovým salátem (nejlé-

pe z kysaného zelí a cibule) nebo jako přílohu k dušené zelenině (mangold, zelí apod.).

Zapečené ovesné vločky

400 g ovesných vloček, 1 cibule, 1 brukev (nebo květák či cuketa), 4 karotky, 1 lžička lněných semínek, 4 stroužky česneku, olej, sůl, majoránka, 1 lžice sezamových semínek
Ovesné vločky na 1/2 hodiny namočíme. Do zapékací misky vytřené olejem dáваме střídavě vrstvu scezených vloček, strouhané karotky, kedlubny nebo jiné zeleniny, lněných semínek, pokrájené cibule a česneku. Osolíme, poprášíme majoránkou a pokapeme olejem. Střídání vrstev ukončíme ovesnými vločkami, pokapeme olejem a posypeme sezamovými semínky. Zapečeme asi 45 minut v troubě. Podáváme se salátem a sypané čerstvou nakrájenou pažitkou.

Kukuřičné placky s obilkami

150 g kukuřičné krupice, 40 g čerstvého pšeničného šrotu, 1/2 lžičky mletého koriandru, 1/2 lžičky mořské soli, 4 dl vody, 1 lžice tuku, olej na pečeni
Kukuřičnou krupici, šrot, koriandr, sůl a tuk dáme do chladné vody a přivedeme do stálého míchání k varu. Chvilu povolíme a mícháme a pak necháme „dojít“ na okraji plotny. Když hmota vychladne, pečeme z ní na pánvi vytřené olejem tenké placky po obou stranách 3 - 4 minuty. Podle potřeby přidáváme olej. Placky dáváme na mísu a udržujeme v teple. Podáváme s dušenou zeleninovou směsí kořeněnou česnekem a tymiánem.

OBSAH

ÚVOD / 1

Rizika makrobiotiky

HLAVNÍ SLOŽKY MAKROBIOTICKÉ STRAVY / 2

Obiloviny

- Ječmen
- Kroupy
- Pšenice
- Pšeničný šrot
- Perličky
- Bulgur (bulghur)
- Pšeničné vločky
- Pšeničné klíčky
- Pšenice tvrdá
- Semolina
- Seitan
- Kuskus (Couscous)
- Proso
- Ryže
- Bílá ryže
- Ryže natural
- Oves
- Pohanka
- Kukuřice
- Žito
- Šago

Luštěniny / 3

- Sója
- Bob
- Fazole
- Fazol ohrnívý
- Vigna čínská
- Vigna hranatá
- Čocka

- Zelená čočka
- Červená čočka
- Hrách
- Cizma beraní

Zelenina / 4

Brambory

Ovoce / 4

Další makrobiotické stravy / 4

Tuky / 5

Ocet / 5

Sůl / 5

Živočišné produkty / 5

Klíčky, výhonky a klíčící rostliny / 5

Další makrobiotické suroviny / 5

- Agar - agar (kanten)
- Arámé
- Dužice
- Komba
- Wakame

Koření / 5

POLÉVKY / 6

- Polévka polévka s celozrnným chlebem
- Bramborová polévka s jáhlami
- Čínská polévka
- Fazolová juha se štívkem
- Hrstková polévka
- Indická polévka
- Jáhlová polévka
- Jáhlová polévka se sušenými

- houbari a bylinkami
- Polévka z červené řepy se sójovým masem
- Polévka z kořene lopuchu a ovesných vloček
- Polévka z mořských řas
- Polévka ze sójového masa a plicníku
- Praženka
- Rybí polévka
- Sedmikrásková polévka s kroupami
- Sójová polévka
- Zeleninová polévka s kroupami a droždím
- Zelnice
- Fazolová polévka nakyselo
- Hrachová polévka
- Chlebová polévka (chlebnice, žebráčka)
- Kroupovka
- Obilninová polévka
- Polévka se ságem
- Polévka z cizrny
- Sójová polévka s obilovinami
- Čočková polévka

HLAVNÍ POKRMY Z OBILOVIN, LUŠTĚNIN, ZELENINY I MASA / 7

Pokrmý s převahou obilovin / 7

- Brambory s pohankou a mrkví
- Bylinková „sekaná“
- Celozrnné taštičky piněné kopřivami
- Jáhly s kořenovou zeleninou
- Onuletová pečeně
- „Kočičí svatba“
- Kroupová nebo obilnáková „sekaná“
- Kuba
- Obilný šrot se zeleninou
- Pohanka, jáhly a mangold nebo špenát
- Pohanka s houbari a bylinkami
- Pohanková kaše s brynzou

- Polenta
- Prosné placky se zelím s jablky a křenem
- Ragú z brambor a pohanky po arabsku
- Rýžové kulíčky se sójovým masem ve štvorkové omáče
- Slané obilné smaženky
- Tabbouleh

Pokrmý luštěninové / 9

- Červená čočka po indicku
- Dhal z červené čočky
- Fazole s mrkví a ovocem
- Fazolové karbanátky s rýží
- Hamburger se sójovým masem a zeleninou
- Hrách s kroupami a bylinkami
- Hrachové (cizmové, fazolové, čočkové) karbanátky
- Cizma po španělsku
- Cizma s rýží
- Falafel (Tamia) z cizrny
- Sekaná s kufecím masem, obilkami a kapustou
- Sójové boby s rýží a houbari
- Tou-fu s pomerančovou nebo jablčnou šťávou
- Tou-fu s hráškem a pörkem
- Smažený sójový syr s pörkem a fazolkami

Zeleninové pokrmy / 10

- Brambory a kedlubny se sezamem
- Čerstvé těstoviny zapečené s lilem a houbari
- Dolma z listu lopuchu
- Dušená zelenina se sójovým masem po indicku
- Dušené cukety se zelím
- Mangold s rýží po řecku
- Zapečené chlebičky se sójovými výhonky a syrem

Zelenina s fazolí
Zelí po čínsku
Zapečené kysané zelí se sójovým
masem

MOUČNÍKY, DEZERTY A MÚSLI / 11

Bobačky
Bylinkové bochánky
Granola
Chléb se semínky
Jabličný nápyš s kukuřičnou krupicí
Jáhelné „škubánky“ s rozvařeným
ovoce
Kobilžky s bylinkovým tvarohem
Kukuřičné placky
Mangoldový (kopiřový) koláč
Múslí z vloček s malinovým jogurtem
Moučník z těstovin nebo jáhel a
ovoce
Ořechové múslí
Ovesné palačinky
Ovesné vločky prokládané ovocem

Ovocný salát s jáhlami a jogurtem
Ovocné žele
Pečená rýže natural s rozinkami
a mandlemi
Placky ze šrotu ze sezamem
a černuchou
Rozinkový chléb
Studená polenta s ovocem
Sušený chlebiček

SALÁTY, POMAZÁNKY AJ. / 13

Bazargan
Brokolicevý salát
Celerový salát
Čočkový salát
Mícháný zelený salát s majonézou
Pampeliškový salát s bylinkami
Pampeliškový salát se zakysanou
smetanou a pučálkou
Salát z bílého zelí s karotkou
a křenem
Salát z fazolí a celozrnných těstovin

Salát z podzimní zeleniny
Salát z rýže natural s čočkou
a jablky
Salát z ředkve s cibulí
Salát ze sójových klíčků
Salát ze sójových klíčků
a pekingského zelí
Sójový salát s červenou řepou
Salát ze syrové červené řepy
Tzatziki - řecký okurkový salát
Lilkový krém
Hummus
Pomazánka s fazolemi, houbami
a zeleninou
Pomazánka z cukety a sójového
granulátu
Pomazánka z pohankové kaše
s bylinkami

PŘÍKRMY / 15

Holandská kaše
Hot-pot

Hrachová (fazolová) kaše
Irská kaše
Jáhlové knedlíčky
Knedlíčky z celozrnné mouky
a vloček
Krupicová kaše slaná „hanácká“
Lepenice
Nastavovaná kaše I.
Nastavovaná kaše II.
Pšeničná kaše
Slaná jáhlová kaše a jáhlové
škubánky
Šumavský šterc
Uhlířina
Zapečené ovesné vločky
Kukuřičné placky s obilkami

Dagmar Lánská

NAHLÉDNUTÍ DO MAKROBIOTICKÉ KUCHYNĚ

Sešity domácího hospodaření

Fotografie na obálce Martin Hruška
Obálku navrhl a graficky upravil Zbyněk Hrabá
Vydalo Vydavatelství a nakladatelství Práce, s. r. o., Václavské nám. 17,
112 58 Praha 1 v roce 1993 jako svou 6941. publikaci
Odpovědný redaktor Luděk Neužil
Výtvarný redaktor Martin Hruška
Technický redaktor Michal Lehár
1. vydání – 16 stran
Vytiskl Mír, s. p., Václavské náměstí 15, 114 01 Praha 1
Tematická skupina 08/26

24 - 030 - 93

ISBN 80 - 208 - 0308 - 4

© Dagmar Lánská, 1993