

# OBSAH

## ČÁST I.

### BYZNYS SE ZDRAVÍM

1. Místo úvodu	10
2. Co nebylo, jest . . . Co není, bude	11
3. Byznys kolem potravy	12
4. Vítězný návrat	13
5. Makrobiotika - pilíř orientální medicíny	16
6. Fiasko na našich talířích	22
7. Rizika léčivých bylin	24
8. Základní zákony a pravidla	30
9. Užitečná knížka	32
10. Mýtus bílkovin	37
11. Mýtus mléka	39
12. Ještě jedna užitečná knížka	45
13. Pro zvědavé jedna kapitola navíc	47
14. Jak jste klamáni	51
15. Ničivý příval	52
16. Běh času nezastavíš	54

## ČÁST II.

### ORIENTÁLNÍ MEDICÍNA JAKO VÝCHODISKO

1. Existují zázraky?	57
2. Vyznání	60
3. Jak připravovat a vařit makrobiotiku	62
Co je makrobiotické vaření?	62
Potrava	63
Výběr potravin	65
Vzájemné poměry	72
Technologie zpracování	74
Několik důležitých poznámek	75
Způsob konzumace, podávání	76
Obecná doporučení	77

4. Mistrovská dílna	78
Učíme se základům	78
Vaření bílkovin	79
Rýže vařená v tlakovém hrnci	80
Rýže vařená v normálním hrnci	81
Rýže vařená do měkka	82
Rýžový krém - pro děti a vážně nemocné	83
Rýže a . . .	84
Ohřívání rýže	84
Rýže s řeřichou	85
Osmažená rýže	85
Rýžové krokety	86
Rýžový chléb	86
Rýže s kukuřičnými klasy	87
Rýže s vlašskými ořechy	87
Jáhly	88
Jáhelné krokety	89
Pohanka	90
Pšenice	90
Ječmen (kroupy)	91
Loupaný oves (Eurorýže)	92
Ovesná kaše	93
Žito	93
Žitná mísa	93
Kukuřice	93
Obilné mléko	94
Celozrnné těstoviny s bujónem	95
5. Významné partnerství - obilí a luštěniny	96
Rýže s fazolemi	97
Jáhly s čočkou a zeleninou	98
Rýže s grilovanou sójou	98
Rýže se žlutou sójou, řasou kombu a zeleninou	99
6. Obilí a zelenina	99
Rýže s cibulí a kořenovou zeleninou	100
Rýže osmažená s cibulí a mrkví	101

Rýže s mrkví a hráškem	101
Jáhly s cibulí a dýní	102
Jáhly s květákem	102
Další možné kombinace	102
7. Luštěniny	103
Čočka	105
Fazole a (další druhy luštěnin)	107
Sójové boby	108
Sójový sýr tofu	109
Finální úprava sójového sýra tofu	111
Fermentovaný sójový sýr NATTO	113
Sójové boby s mrkví a cibulí	114
8. Zelenina	116
Dušení zeleniny	118
Zelenina vařená s malým množstvím vody	119
Vaření zeleniny v páře	121
Vaření zeleniny ve vodě	122
Pro milovníky sladkých chutí	122
Pečená zelenina	123
Smažená zelenina	125
Blanšírované zeleninové saláty - důležitá součást stravy	126
9. Zálivky, krémy a omáčky na zeleninové saláty	127
Zálivka z kvašených zelenin	128
Majonéza ze sójového sýra tofu	128
Omáčka ze sezamových semínek	128
Omáčka z oříšků	128
10. Saláty, připravované pod tlakem, další důležitá součást	129
11. Zeleniny kvašené pod tlakem (pickles)	129
Ředkve kvašené pod tlakem	130
Pickles se sójovou omáčkou	132
Ředkvičky v sójové omáčce	132
Okurky v soli	133
12. Polévky	134
Letní polévky	134
Zimní polévky	134

Jak používat sójovou pastu miso	135
Tradiční zeleninové polévky	135
Polévky celozrnné	136
Zimní celozrnná polévka s cibulí, zelím a mrkví	136
Polévka z rýže	137
Mrkvový krém	137
Polévky z obilí a luštěnin	138
Polévka z ječmene (krup) a čočky	138
Sladké luštěninové polévky	138
Čočková polévka (jednoduchá)	138
Polévka ze žlutého pūleného hrachu	139
Sladká jednoduchá polévka s dýní Hokaido	139
Rybí polévky	140
Polévka z bílé ryby	140
Květáková polévka s rybou	140
Rybí bujón	140
13. Omáčky	141
Základní omáčka ze škrobového prášku kuzu	141
Omáčka z čočky a cibule	142
Omáčka z mandlí	142
Omáčka se šťávou z pickles	142
Zázvorová omáčka	142
14. Mořské řasy	142
Sovětské řasy	146
Řasy Kombu jako příloha	146
Řasa Wakame	147
Řasa Nori	148
Řasy agar - agar	148
15. Ryby	149
Ryba s ředkví	151
Ryba na zázvoru	152
Ryba na grilu	152
16. Pšeničné maso - seitan	152
Nasládlá pečeně ze seitanu s cibulí	155
Řízky	155
17. Koření	156

Sójová omáčka	157
Gomasio - sezamová sůl	157
Opražené mořské řasy	158
Tekka	158
Kyselé zelí	158
Ocet	158
Zázvor	159
Křen	159
18. Dezerty, moučníky a malé zákusky	159
Vařená jablka	163
Opražená semena	163
Kanten - želatina	164
Sladká rýže - amasaké	164
Rýžový koláč se sušeným ovocem	165
Jahelný koláč	166
Mrkvový koláč	167
Mrkvový koláč II.	167
Dýňový koláč	167
Jablečný kompot	167
Míchané kompoty	168
19. Nápoje	168
Čaj z nehlazené rýže	169
Čaj z opraženého ječmene (krup)	169
Obilná káva	172
Cikorková káva	172
Pšeničný čaj	172
Minerálky	172
Zeleninové šťávy	173
Banča - Kukiča	173
20. Základní zásady pro sestavování jídelníčku	174
21. Jak se ubránit chybám	174
22. Rovnýma nohama - nebo pomalu?	181
23. Stručný závěr	184
Po přechodu na makrobiotiku se hubne	184
24. Příklady pólů JIN a JANG	188
25. Tabulka potravin	190