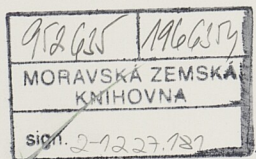


MZK – UK Brno



2610384304

Obsah



06 Královna luštěnin

Moudré zjištění, že sójový bob dokáže coby zdroj proteinů plně pokrýt lidskou potřebu bílkovin, ze sóji již před téměř pěti tisíci lety učinilo stěžejní potravinu asijských národů. Sójový bob byl povýšen do stavu svatě rostliny země a dnes je i u nás stále více používanou přízi, ze které jsou utkané tofu sny.

16 Asijské tofu

Pikantní podoba asijské kuchyně podávaná se sójovým tvarem.

- 18 Ostré tofu s Pak Choi, Tofu s čínskou vignou
- 20 Zelenina se sezamovými kostkami tofu
- 22 Jarní závitky s tofu
- 24 Nudle udon s mangoldem a tofu
- 26 Asijská zeleninová polévka
- 28 Kokosové kari s ananasem a tofu

30 Tofu v domácí kuchyni

Závan zdravého vánku Asie v domácích dobrotách.

- 32 Polníček s tofu špekem, Tofu v dýňových semínkách
- 34 Hrachová polévka s tofu
- 36 Paprika plněná tofu
- 38 Uzené tofu s líškami

40 Tofu na grilu

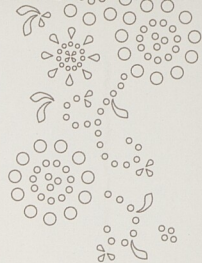
Jíst zdravě zdaleka neznamená vzdát se potěšení z lahodné chuti právě ugrilovaných dobrot.

- 42 Špíz s tofu a zeleninou, Marinované plátky tofu na grilu
- 44 Pečené brambory s dipy
- 46 Exotické tofu na grilu

01

22 lahodných
tipů od dm

Lidské tělo potřebuje aminokyseliny. Sója obsahuje osm esenciálních aminokyselin, tedy těch, které člověk musí získávat z potravy. Kombinace sóji a obilných produktů snadno pokryje doporučenou denní dávku aminokyselin.



48 Tofu jako dezert

Dokonalý zákusek pro majitele i těch nejmilsnějších jazýčků.

- 50 Limetkový tofu krém, Kokosový tofu pudink s mangem
- 52 Borůvkové muffiny
- 54 Karamelizované vanilkové tofu
- 56 Zmrzlinové soufflé s čokoládou a sójou

58 Sójové nápoje

Úžasný zdroj energie v tekuté podobě.

- 60 Vaječný koňak, Čajové latté s limetkou a mátou
- 62 Sójový nápoj Blueberry Flip
- 64 Sójové Lassi s cuketou
- 66 Jahodovo-banánové smoothie

68 Tofu pro linii

Tofu zve k jakési hře, při níž nemůžete prohrát: recepty nejsou složité, požitek z jídla není kažen černým svědomím a kilogramy se ztrácí docela samy. Slibujeme.

72 Anti-Aging

V těle narozeném před 60 lety může žít mnohem mladší organismus. Zdravá strava může vylepšit skóre našich biologických let.

76 Sója? Biosója!

Vysoká kvalita sójových bobů vedla na Západě k zabírání políček, která sloužila pro zajištění potravy pro zdejší obyvatele a nově slouží k pěstování asijské sóji, ze které se stala rostlina světového významu. Společnost AlnaturA sází na ekologii a upřednostňuje bio produkty před geneticky modifikovanými variantami.