

Obsah

| | |
|-----------------|----|
| Předmluva | 11 |
|-----------------|----|

1 | Úvod do čínské dietetiky

| | |
|---|----|
| 1.1 Úvod | 12 |
| 1.2 Jin a jang, tabulky kontrastů | 12 |
| Jin a jang — žena a muž — dva protipóly, které se přitahují | 12 |
| 1.3 Určování jin a jang | 13 |
| 1.4 Ekologie na talíři a náš zdravotní stav | 14 |
| 1.5 Osmerá osnova neboli pakang (bagang) | 15 |
| 1.5.1 Základní kategorie jin a jang — chlad a teplo | 15 |
| 1.5.2 Ideál rovnováhy | 15 |
| 1.5.3 Horko | 16 |
| 1.5.4 Stav plnosti | 18 |
| 1.5.5 Stav nedostatku — prázdnoty | 18 |
| 1.6 Energie a živly lidského těla | 19 |
| 1.6.1 Druhy energií | 19 |
| 1.6.2 Pět prvků — pět hybatelů — pět energií | 20 |
| 1.6.3 Charakteristika potravin | 24 |
| 1.6.4 Chuť potravin | 25 |
| 1.6.5 Způsob úpravy pokrmů | 29 |
| 1.7 Přehledná tabulka potravin | 30 |
| 1.8 Dietní pokyny podle ročních období | 33 |
| 1.8.1 Jaro | 33 |
| 1.8.2 Léto | 33 |
| 1.8.3 Pozdní — indiánské neboli babí léto | 34 |
| 1.8.4 Podzim | 34 |
| 1.8.5 Zima | 35 |
| 1.9 Shrnutí | 35 |

2 | Seznam jednotlivých potravin

| | |
|---------------------------|----|
| 2.1 Obilí | 37 |
| 2.2 Luštěniny | 40 |
| 2.3 Ořechy a semena | 42 |

| | | |
|------|---------------------------------|----|
| 2.4 | Zelenina | 44 |
| 2.5 | Mořské řasy | 51 |
| 2.6 | Ovoce | 52 |
| 2.7 | Koření a pochutiny | 55 |
| 2.8 | Houby | 58 |
| 2.9 | Živočišné produkty | 59 |
| 2.10 | Ryby a mořští živočichové | 60 |
| 2.11 | Maso | 60 |
| 2.12 | Vybraná čínská dietetika | 62 |

3 | Příprava pokrmů

| | | |
|-------|--|----|
| 3.1 | Úvod | 68 |
| 3.1.2 | Jak dbát na stravitelnost jídla | 68 |
| 3.1.3 | Teplota jídla | 69 |
| 3.1.4 | Chutě jídla | 70 |
| 3.2 | Dráhy (meridiány) a účinky jídla | 71 |
| 3.2.1 | Kombinace jednotlivých složek jídla | 72 |
| 3.3 | Komentované recepty | 73 |
| | Polévka pro chřipkovou sezónu | 73 |
| | Očistné mořské řasy s míchanými vejci | 74 |
| | Základní polévka miso (3 až 4 porce) | 75 |
| | Polévka pro zmírnění kocoviny (2 až 4 porce) | 76 |
| | Odlehčující polévka z daikonu (4 porce) | 77 |
| | Léčivé kaše z rýže | 78 |
| | Posilující polévka | 80 |

4 | Receptář

| | | |
|-----|---|----|
| 4.1 | Úvod do receptáře běžných receptů | 81 |
| 4.2 | Snídaně | 82 |
| | Kaše z ovesných vloček | 82 |
| | Kaše ze špaldového kernota | 82 |
| | Rýžová kaše z rýže natural | 83 |
| | Jahelník neboli náryp z jahel | 83 |
| | Miso polévka | 83 |

| | | |
|-----|--|----|
| 4.3 | Svačiny..... | 84 |
| | Pečené jablíčko..... | 84 |
| | Pečená tykev nebo dýně..... | 84 |
| | Ovoce na páře..... | 84 |
| | Čínské nebo japonské rýžové „housky“ — obdoba sushi..... | 84 |
| 4.4 | Polévky a omáčky..... | 85 |
| | Léčivá omáčka z gegenfen (kuzu) a umeocta..... | 85 |
| | „Nudlová“ polévka..... | 85 |
| | Květáková dietní polévka..... | 85 |
| | Květáková (brokolicová) polévka..... | 85 |
| | Pórková polévka..... | 86 |
| | Pórkový krém..... | 86 |
| | Polévka koikoku..... | 86 |
| | Celerová omáčka..... | 86 |
| | Dýňová omáčka..... | 87 |
| | Pastinákové pyrė..... | 87 |
| | Rajčatová omáčka..... | 87 |
| | Čočková polévka..... | 87 |
| | Zeleninový boršč..... | 87 |
| | Červená polévka..... | 88 |
| | Masové vývary..... | 88 |
| 4.5 | Obilniny..... | 88 |
| | Jáhlové kuličky..... | 88 |
| | Kukuřičná polenta, kukuřičná kaše..... | 88 |
| | Placky z polenty a ovesných vloček..... | 89 |
| | Kukuřičná polenta zeleninová..... | 89 |
| | Rýžovo-mrkvové koule..... | 90 |
| | Rizoto..... | 90 |
| | Špaldové kernoto..... | 90 |
| | Ječné kroupy se lnem..... | 90 |
| | Quinoa..... | 90 |
| | Oves nahý..... | 90 |
| | Pohanka..... | 91 |
| | Knedlík..... | 91 |
| | Bezlepkový knedlík..... | 91 |
| | Kapustové placky..... | 91 |
| | Kynutá placka..... | 91 |
| | Sushi rolka..... | 92 |
| 4.6 | Zelenina..... | 92 |
| | Tuřín se salátovou řepou..... | 92 |
| | Brokolice (květák) na páře..... | 92 |
| | Kapustový (zelný) list na páře..... | 93 |
| | Mrkev (pórek, daikon, kedlubna) na páře..... | 93 |

| | |
|---|------------|
| Mrkev se salátovou řepou nasladko v aspiku | 93 |
| Mrkvovo-celerový salát — blanšírovaný | 93 |
| Dlouho vařená vrstvená zelenina (japonsky nišime)..... | 93 |
| V těstíčku smažená zelenina (ovoce)..... | 94 |
| Kopřivový špenát | 95 |
| Míchaný salát | 95 |
| Mrkvový salát..... | 95 |
| Křen s jablkem..... | 95 |
| Salát z čínského zelí..... | 95 |
| Červené zelí..... | 95 |
| Ředkvičkovo-okurkový salát..... | 96 |
| Okurkový salát..... | 96 |
| Daikon (bílá ředkvička) s umeoctem..... | 96 |
| Ledový salát..... | 96 |
| Pampeliškové listy..... | 96 |
| Salát pickles — krátkodobý (krátce kvašená zelenina)..... | 96 |
| Salát pickles — dlouhodobý (dlouho kvašená zelenina)..... | 97 |
| 4.7 Bílkoviny | 97 |
| Čočka s celerem..... | 97 |
| Fazolový nákyp..... | 97 |
| Fazolovo-kukuřičné kouzlo | 97 |
| Fazolová fašírka | 97 |
| Svíčková | 98 |
| Tempeh v dýni | 98 |
| Květák jako mozeček | 98 |
| Tofu se zeleninou..... | 98 |
| Marinované tofu | 99 |
| Cizrnové karbanátky | 99 |
| Cizrna na česneku | 99 |
| Azuki karbanátky | 99 |
| Karbanátky ze sóji | 100 |
| Brynzové halušky (halušky s tavenýrem — sójovým sýrem)..... | 100 |
| Brynzové pirohy s kustovnicí..... | 100 |
| Kuřecí maso s hříbký..... | 101 |
| Grilovaný tuňák..... | 101 |
| Platýz na másle..... | 101 |
| Žralok v marinádě..... | 101 |
| Pněná paprika..... | 102 |
| 4.8 Příkrmy — kondimenty, doplňky..... | 102 |
| Sezamová sůl — gomasio..... | 102 |
| Umeboshi..... | 102 |
| Pražená semínka..... | 103 |
| Doplňek ke smaženým a tučným jídlům | 103 |

| | |
|---|-----|
| Tahini..... | 103 |
| Wakamé s cibulkou..... | 103 |
| Tatarská omáčka..... | 103 |
| Wasabi tatarská omáčka..... | 104 |
| Ghi..... | 104 |
| Hiziki s mandlemi..... | 104 |
| 4.9 Dezerty..... | 104 |
| Nepečené ořechové kuličky..... | 104 |
| Želé z azuki..... | 104 |
| Dortová náplň..... | 105 |
| Mandlové máslo..... | 105 |
| Mandlové bonbony..... | 105 |
| Křupavé kuličky z pražených semínek a ořechů..... | 105 |
| Kandovaná pomerančová kůra..... | 105 |
| Datlový koktejl..... | 106 |
| Mandarinková kůra chenpi v jablečném koncentrátu..... | 106 |
| Sladká meruňka..... | 106 |
| Kompot s hrozinkami..... | 106 |
| 4.10 Nápoje..... | 106 |
| Mandarinková voda..... | 106 |
| Čaj z pražené pšenice..... | 106 |
| Zázvorový čaj..... | 107 |
| Skořicový čaj..... | 107 |
| Cibulový čaj..... | 107 |
| Mátový nápoj..... | 107 |
| Melounový nápoj pro letní vedra..... | 107 |
| Čaj bancha..... | 107 |
| Zelený čaj..... | 107 |
| Vývar z kombu..... | 107 |
| Použitá literatura..... | 108 |