

INTERMEZZO O EKOLOGII V NÁS 1

RECEPTÁŘ 4

Pohanka 4

Dušená pohanka / Mazlavá pohanková kaše

Některá jídla z pohanky 4

Pohanková kaše s brynzou / Pohanková kaše s vejcem / Zapečená pohanka s vejcem / Pohankově smažený / Pohanková kaše s tykví / Zelný list plněný pohankou

Kroupy 5

Vařené kroupy / Osmažené kroupy / Kroupy

v tlakovém hrnci / Kroupová mazlavá kaše

Některá jídla z krup 6

Hrách a kroupy / Čočka a kroupy / Fazole

a kroupy / Kroupový nákyp s houbami / Kroupově

karbanátky

Žito 7

Vařené žito

Kukuřice 8

Vařená kukuřice / Pečená mladá kukuřice

Nakládaná kukuřice

Kombinované obilniny 8

Rýže a ječmen / Rýže a jáhly / Rýže a pšenice

Jáhly a kukuřice / Pohanka a kroupy / Jáhly

a couscous / Knedlíky z ovesných vloček a rýže

Karbanátek ze zbytků

Obiloviny a zelenina 10

Rýže se zeleninou / Rýže se zeleninou

a s houbami / Rýže s mrkví a s hráškem

Zapečená rýže se zeleninou / Jáhly se zeleninou

Jáhelný koláč / Pohanka s česnekovou natí

Bouloghour se zeleninou / Bouloghour s čočkou

a se zeleninou / Obilné placky pečené v troubě

Ovesné vločky s květákem / Placky z pšeničné

trhanky a z kyselého zelní / Květákové placičky

Jídla z mouky a těstoviny 12

Celozrnné nudle / Pohankové nudle / Celozrnné

špagety / Nudle se zeleninou / Nudle s omáčkou

Orientální nudle / Pizza I / Pizza II / Palačinky

se zeleninou / Pelmeně s houbami / Smažené

pelmene / Zapečené pelmeně s bešamelem

Pohankové lívance / Pšeničné lívance / Lívance

z náplní / Plněný piroh / Polenta / Šišky

z kukuřičné mouky

Zelenina 17

Zelenina vařená v páře / Zeleninové natě na páře

Zelenina vařená ve vodě / Zelenina vařená v malém

množství vody / Dušená

zelenina / Smažená zelenina

Pečená zelenina / Mířová zelenina

Některá zeleninová jídla 21

Dušené zelní na čínský způsob / Zelní s fazolemi / Vařené

zelní / Dušené zelní / Zelní s jablky / Zapékané zelní / Zelní

v troubě / Zelné listy plněné zeleninou / Nákyp

z pekingského zelní / Pečený tuřín nebo řepa / Zapékaný

plněný tuřín / Zapékané pyré z řepy / Dušený tuřín

Bramborák z řepy / Špenát z mangoldu / Mangoldové

řapíky / Kapusta s ořechy / Obalovaná

kapusta / Kapustové karbanátky / Dušená tykev

Tempura z dýně / Zelní z tykve / Pečená plněná tykev

Zlaté placky / Blanžfrovaná mrkev / Mrkev s cibulí

Mrkvové pyré / Vodnicové zelní / Černý kořen

Smažený pastinák / Pastinák s mrkví / Brokolice

Čekanka / Dušené ředkvičky / Plněné ředkvičky

Ředkvičky dušené s listy / Vařená červená řepa

s křenem / Vařená červená řepa s jablky / Pečená

červená řepa / Dušená červená řepa s jenyklem

Vařený pór / Pečený pór / Dušený pór s křenem

Pórová kaše / Pórová tempura / Pečená cibule

Vařený květák / Dušený květák / Zapečený květák

s bešamelem / Květákový nákyp / Smažený květák

Zeleninová fondue / Kedlubnové pyré / Kedlubnové zelní

Kedlubnová tempura / Obalovaná kedlubna

Obalovaný celer / Celerový nákyp / Přírodní smažený

celer / Řapíkatý celer / Vařené fazolové lusky / Dušené

fazolové lusky / Fazolová tempura / Zelený hrášek na

cibulce / Sluneční svít / Smažené jitracelové listky

Vařená pupava / Tempura z bezinkového květu

(kosmatice) / Pekingské zelní s potocičnicí / Lopuchový

kořen s mrkví / Pampeliškové zelní s kořeny na cibuli

Slavnostní pampeliška / Kopřivý s cibulí

Krokety 30

Pohankové krokety s cibulí / Jáhelné krokety s cibulí

a s mrkví / Krokety z pšeničné mouky nebo z ovesných

vloček / Krokety ze zbytků

Zelenina a mořské řasy 30

Hijiki / Hijiki s cibulí / Hijiki rolky / Arame

Arame s mrkví / Wakame / Wakame s cibulí / Kombu

Kombu se zeleninou / Nori / Agar-agar / Základní

předpis na aspik / Aspik s hráškem a s mrkví

Fermentovaná zelenina 33

Mléčné kvašené zelní / Základní recept / Zelné

varianty / Rychlokvašené zelní / Rychlokvašené zelní

s červenou řepou / Kvašené okurky / Kvašené okurky

nebo dýně / Rychlokvašené okurky / Kvašená mrkev

Kvašená řepa, tuřín, černá ředkev, vodnice / Kvašený

celer / Kvašená zelená fazole / Kvašená červená řepa

Kvašené zeleninové směsi II / Kvašené zeleninové

směsi II / Kvašený ovesný rosol / Cibule s miso

pastou / Fermentovaná jablka

MUDr. JOSEF JONÁŠ / MAKROBIOTICKÁ KUCHYŇÉ DOKTORA JONÁŠE—II. část

Fotografie Vilém Vodrážka / Obálka a grafická úprava Václav Daneš

Vydalo nakladatelství Dialog v roce 1991 jako svou 18. publikaci

Odpovědný redaktor Jiří Švejda / Technický redaktor Václav Daneš

AA 6,40 (text 4,29, ilustrace 2,11), VA 6,69

Stran 38 / Vydání první / Náklad 120 000 výtisků

Vytiskla Severografia, s. p., závod Ústí nad Labem

62—011—91 13 / 3.3

Cena 23 Kčs