

<b>Poděkování .....</b>	<b>13</b>
<b>Věnování .....</b>	<b>14</b>
<b>Úvod.....</b>	<b>15</b>

## **ZÁKLADY.....19**

### **Pohled dvou energií ..... 21**

#### **Zákony přírody a vesmíru ..... 22**

Žijeme ve světě protikladů ..... 22

Síla kosmická a zemská ..... 23

Názvosloví..... 23

#### **Energie rostlin ..... 29**

Určování energie rostlin ..... 29

#### **Energie živočichů ..... 34**

Určování energie živočichů..... 34

#### **Energie potravin ..... 35**

#### **Energie člověka ..... 39**

Konstituce ..... 39

Kondice ..... 40

#### **Ladíme chování ..... 42**

Cit ..... 42

Strach ..... 42

Sebevědomí ..... 44

Trpělivost ..... 44

Délka spánku ..... 44

#### **Ladíme zdraví ..... 46**

Angína..... 46

Alergie obecně ..... 46

Astma ..... 47

Bolest hlavy..... 47

Bolest zad ..... 47

Bolest kloubů ..... 48

Cukrovka ..... 48

Hypoglykémie..... 48

Hemoroidy ..... 49

Zácpa ..... 49

Kýla..... 49

Onemocnění srdce..... 49

Únava ..... 50

Neplodnost..... 50

### **Pohled nutriční.....53**

#### **Bílkoviny ..... 54**

Aminokyselinové spektrum..... 55

#### **Sacharidy ..... 56**

#### **Vláknina..... 58**

Zdroje vlákniny ..... 58

Kolik vlákniny? ..... 58

#### **Tuky..... 59**

Výběr ..... 59

Množství ..... 59

Použití..... 60

#### **Mikroživiny (vitamíny, minerální látky) a antioxidanty .....62**

Vitamín B12 ..... 62

Vitamín D ..... 63

Železo ..... 64

Pestrost..... 64

Čerstvost..... 65

Kvalita ..... 65

#### **Probiotické kultury a enzymy ..... 66**

#### **Nežádoucí látky – xenobiotika .....67**



Aditiva neboli „éčka“ .....	67	Kulatá zelenina.....	99
Kontaminující látky.....	67	Listová zelenina .....	99
Co tedy s tím? .....	67	Ostatní zelenina.....	100
<b>Vše ještě jednou a stručně .....</b>	<b>68</b>	<b>Mytí a čištění zeleniny.....</b>	<b>105</b>
Závěr.....	69	<b>Prkénko, nůž a krájení .....</b>	<b>106</b>
<b>Pohled životní vitality .....</b>	<b>71</b>	Prkénko.....	106
<b>Vitalita potravin .....</b>	<b>72</b>	Nůž.....	107
Můžeme vitalitu změřit? .....	72	Krájení.....	108
Čtyři úrovně vitality .....	72	<b>Techniky krájení zeleniny .....</b>	<b>110</b>
<b>Zelenina .....</b>	<b>73</b>	Základní úchop .....	110
<b>Obiloviny .....</b>	<b>75</b>	Kolečka nebo špalíčky .....	111
<b>Luštěniny .....</b>	<b>76</b>	Půlkolečka .....	112
<b>Živočišné potraviny .....</b>	<b>76</b>	Čtvrtky .....	113
<b>Ovoce.....</b>	<b>77</b>	Oválky .....	114
<b>Hodnocení receptů .....</b>	<b>78</b>	Půloválky.....	115
<b>Závěr.....</b>	<b>78</b>	Tyčky .....	116
<b>Výsledek bádání.....</b>	<b>79</b>	Široké sirky .....	117
<b>Skladba jídelníčku</b>		Sirky, sirčičky a nitky.....	118
<b>na míru .....</b>	<b>81</b>	Kostičky .....	119
<b>Pyramida potravin.....</b>	<b>82</b>	Kostky.....	120
1. patro: Každý den.....	83	Cibulové kostky.....	121
2. patro: Několikrát týdně.....	85	Růžičky .....	122
3. patro: Několikrát měsíčně.....	87	Sekání.....	123
<b>Čistící a posilující účinky jídla .....</b>	<b>89</b>	Nekrájení.....	124
Čistící pokrmy .....	89	Ořezání tužky .....	125
Posilující pokrmy .....	90	Kytičky.....	126
<b>Snídaně, obědy, večeře i svačiny ...</b>	<b>92</b>	Hoblíny .....	127
Nastavujeme základní poměr .....	92	Nepřavidelné – velké/malé .....	128
Dobré stravovací návyky .....	93	Pruhy a proužky listové zeleniny .....	129
Snídaně.....	94	Trojúhelníky.....	130
Obědy.....	94	Trojúhelníčky .....	131
Večeře.....	95	Plátky .....	132
Svačiny .....	95	Půlměsíčky .....	133
<b>Zelenina .....</b>	<b>97</b>	<b>Příprava zeleniny.....</b>	<b>134</b>
<b>Energie zeleniny.....</b>	<b>98</b>	Změkne její tvrdá vláknina.....	134
Kořenová zelenina .....	98	Dodáme další živiny .....	134
		Energeticky ji přizpůsobíme	
		našim potřebám .....	134
		Lepší chuťový zážitek .....	135
		Čím připravujeme zeleninu.....	136
		<b>Techniky přípravy zeleniny .....</b>	<b>138</b>
		Lisování .....	138
		Napařování.....	140



Syrová zelenina.....	141	O lepku.....	180
Blanšírování.....	142	<b>Obilí a jeho produkty.....</b>	<b>181</b>
Masírování.....	144	Rýže.....	181
Marinování.....	145	Pšenice.....	182
Soté.....	146	Oves.....	183
Pražení.....	148	Ječmen.....	184
Tempura.....	149	Žito.....	184
Nišime.....	152	Jáhly.....	185
Kimpira (Nitsuke).....	154	Pohanka.....	186
Vaření pod tlakem.....	155	Kukuřice.....	187
Pečení.....	155	<b>Jdeme do kuchyně.....</b>	<b>188</b>
Sušení.....	156	Výběr konkrétní obiloviny.....	188
Zeleninový vývar.....	157	Kombinování obilovin.....	188
Kvašení.....	158	Výběr hrnce.....	189
<b>Zeleninové omáčky.....</b>	<b>162</b>	Množství obiloviny.....	190
<b>Obiloviny.....</b>	<b>167</b>	Mytí obilovin.....	190
<b>Proč jíme celozrnné obiloviny?....</b>	<b>168</b>	Poměr vody.....	191
Celé zrno – základ výživy člověka.....	168	Postup vaření.....	194
Trávicí systém člověka.....	168	Po uvaření.....	195
Tradiční strava.....	170	Nástroje a pomůcky do kuchyně.....	196
Pestré vaření.....	170	<b>Techniky přípravy obilovin</b>	
<b>Energie obilovin.....</b>	<b>171</b>	<b>a obilných produktů.....</b>	<b>197</b>
Obiloviny v rámci našeho „talíře na míru“.....	172	Máčení a následné vaření.....	197
<b>Výběr obilovin.....</b>	<b>174</b>	Vaření bez namáčení – do studené vody.....	199
Celá obilná zrna.....	174	Vaření bez namáčení – do horké vody.....	200
Doplňkové obiloviny.....	174	Hrnc v hrnci.....	201
Produkty z obilovin.....	174	Vaření spolu se semínky či ořechy.....	202
<b>Uskladnění obilovin.....</b>	<b>175</b>	Vaření spolu s luštěninou.....	202
Přirozená trvanlivost.....	175	Soté a následné vaření.....	204
Skladování ve velkém.....	175	Soté se zeleninou a následné vaření.....	205
Skladování v malém.....	176	Vrstvení se zeleninou.....	206
Nakupování.....	176	Pražení a následné vaření.....	207
<b>Celé zrno vs. obroušené</b>		Vaření a následné pečení.....	208
<b>a rozemleté.....</b>	<b>177</b>	Pečení.....	209
Rozdíl.....	177	Chléb.....	209
Celé zrno.....	177	Kaše z celých zrn.....	210
Obroušené zrno.....	177	Kaše z vloček.....	212
Rozemleté zrno.....	178	Těstoviny a nudle.....	213
<b>Jak snadno trávit obiloviny.....</b>	<b>179</b>	Využívání zbytků.....	214
Jezte obiloviny celozrnné.....	179	Obilný „čaj“.....	216
Kousání.....	179	<b>Luštěniny.....</b>	<b>219</b>
		<b>Proč jíme luštěniny?.....</b>	<b>220</b>



Doplň bílkoviny .....	220
Dodají sytost.....	220
Jsou snadno dostupné .....	220
Hladké trávení .....	221
<b>Energie luštěnin .....</b>	<b>221</b>
Energie luštěnin obecně .....	221
Nakupování a skladování luštěnin.....	225
<b>Výběr luštěnin .....</b>	<b>226</b>
Fazole.....	226
Hrách .....	227
Čočka .....	228
Cizrna .....	228
Sója .....	229
Vigna.....	231
Azuki.....	232
Podzemnice olejná .....	232
Lupina bílá (sweet lupin, sladká bílá lupina) .....	233
Hrachor.....	233
Bob obecný (koňský) .....	233
Seitan .....	234
<b>Snadné trávení luštěnin.....</b>	<b>235</b>
Postup přípravy pro snadné trávení.....	235
Luštěniny na talíři.....	237
<b>Techniky přípravy a ochucování luštěnin.....</b>	<b>239</b>
Techniky přípravy.....	239
Ochucování luštěnin .....	241
<b>Luštěninový receptář.....</b>	<b>245</b>
Fazole.....	245
Hrách .....	247
Čočka .....	248
Cizrna .....	249
Žlutá sója.....	251
Černé sójové boby.....	252
Tofu.....	253
Natto .....	255
Tempeh .....	256
Azuki.....	259
Seitan .....	259
Univerzální recepty .....	261

## **Olejnata semena a ořechy .....**

**265**

### **Jak je jednoduše zapojit do jídel...266**

Namáčet.....	266
Vařit .....	267
Opražit.....	267
Semínková sůl.....	268

## **RECEPTY.....**

**271**

### **Klára a Honza Jíchovi ....**

**273**

Hrachovo-dýňová polévka se zázvorovou šťávou .....	274
Květáková výpravovka .....	275
Prstýnková polévka s hráškem.....	276
Rozmarýnové fazolky s dýní, jáhly s amarantem.....	277
Mandlová koprovka s tempehem a jahelnými knedlíčky .....	278
Libečkový guláš s červenou ledvinou, oves s bílou rýží.....	280
Cizrnová rychlovka s kroupy .....	281
Paella tempehiana .....	282
Celerové hranolky.....	283
Česnekový seitan na cibulce .....	284

### **Vendy a Bob Carrovi .....**

**287**

Letní polévka z červené čočky s cuketou a paprikou.....	288
Arame štrúdl .....	289
Lasagne .....	290
Maková rýže s cizrnovou omáčkou .....	292
Kondiment.....	295

### **Zuzana Terešová.....**

**297**

Menu pro muže .....	299
Vývar ze šitake a kombu se zázvorem a nudlemi .....	299
Tempura – zeleninová hnízdečka .....	300
Jasmínová rýže s quinoou.....	302



Sladko-kyselý tempeh.....	302
Zeleninové soté na woku .....	302
Salát.....	303
Natto kondiment.....	304
Menu pro ženy.....	305
Zeleninová polévka s bílým misem .....	305
Kulatozrná a sladká rýže s hatomugi .....	306
Cizrna na paprice .....	307
Nišime – dušená zelenina v minimu vody .....	307
Arame se slunečnicovými semínky.....	308
Kvašená zelenina.....	308
Sněhové nabe .....	309

## **Dagmar Lužná .....311**

Hrachová s křenem a zázvorem .....	312
Dýňová s dýňovým semínkem .....	313
Tempehový štrůdl z pivního těsta .....	314
Pečená zelenina s kernottem a domácí tofunézou.....	315
Kvašená zelenina.....	317
Proč používat přirozeně fermentovanou zeleninu .....	317
Kvašená zelenina ve vlastní šťávě.....	318
Klasické kysané zelí .....	318
Česnekové zelí s mrkví.....	318
Ředkvičkové zelí.....	319
Zelí s křenem .....	319
Zázvorové zelí.....	319
Kedlubna s mrkví a křenem.....	319
Kvašená zelenina v nálevu .....	320
Míchaná zelenina ve slaném nálevu .....	320
Krátkodobě lisované saláty.....	321
Ředkvička s pampeliškou.....	321
Kedlubna s polníčkem .....	321
Ředkev daikon s lístky divokých zelenin.....	322
Mrkev s daikonem a umepastou.....	322
Mrkev s rozinkami a citronem.....	322
Okurky s cibulí.....	323
Okurky s koprem.....	323
Okurky s cuketou .....	323

## **Lucie Beyerová ..... 325**

Zázvorové párty pickles.....	326
Fazole azuki s čínským zelím a jasmínovou rýží.....	327
Tofu burger s celerem a pohankovými vločkami.....	329
Mrkvový nákyp s houbovou pohankou.....	332
Nádivka ze seitanu, čočky a dýně.....	334
Špaldovo řepný wrap .....	336
Seitanový řízek v corn flakes těstíčku .....	338
Bulgurové rizoto s čírokiem .....	340
Zelník se smaženicí .....	342
Čočkový salát s rukolou, smažené květákové krokety .....	343

## **Elvira Decnop ..... 345**

Sladkokyselá omáčka s nudlemi .....	346
Dýně s kysaným zelím, pestrobarevná rýže... ..	348
Cizrnová polévka .....	350

## **Jana Burešová ..... 353**

Mexická polévka s řasou arame .....	354
Cibulačka s opečeným chlebem.....	355
Ovocné knedlíky s mandlovou polevou .....	356
Křenová omáčka s bílou fazolí a kroupovým knedlíkem .....	358

## **Lada Horáková .....361**

„Bramboračka“ s pohankou .....	362
Krémová polévka z pórku a květáku či brokolice.....	363
Čočková sekaná se štouchanými jáhlami.....	364
Guláš z velkých barevných fazolí s knedlíčky z ovesných vloček a rýže.....	366
Tempeh na sladu s balzamikovým octem, ječné kroupy .....	368
Chilli sin carne, rýže s lotosovým semínkem .....	370



Prejt z azuki a pohanky, dušené krémové zelí .....	372
Hrachové karbanátky s rýží zalité citronovým tahini dressingem a pečenou dýní hokkaidó...374	
Stroganov .....	376

## **Markéta Mikušíková..... 379**

„Bramboračka“ z tuřínu .....	380
Pirohy plněné zeleninovou směsí.....	381
Kváskový chléb s dýňovou pomazánkou .....	382
Sladká raně podzimní zelenina s červenou čočkou .....	384
Sladkokyselé fazole s restovanými cuketovými plátky .....	386
Jáhlový nákyp .....	388
Jáhly s kroupami .....	390

## **Martin Falátek..... 393**

Zeleninová polévka s misem a wakame.....	394
Šiitake kombu vývar se zázvorem .....	395
Česnečka.....	396
Brokolicová krémová polévka .....	397
Polévka z azuki a krup .....	398
Těstoviny s restovanou zeleninou a tofu.....	399
Fazole na paprice .....	400
Čočka na kyselo s rýží a pečenou zeleninou...	402
Svíčková se seitanem, jáhlový knedlík.....	404
Luštěninové karbanátky .....	406
Znojemská omáčka s tempehem.....	408
Mungo na rozmarýnu .....	410
Jáhly s vařenými jablky .....	412
Bílá rýže s ovesnými vločkami, glazované ředkvičky .....	413

## **Šárka a Luboš**

### **Hosnedlovi .....**

Polévka z červené čočky se zeleninou a rýžovými vločkami.....	416
Hummus s rýží .....	417
Azuki s dýní hokkaidó, polenta se zeleninou.....	418
Čočkový nákyp s cuketovým zelím a jahelným knedlíkem .....	420

Koprová omáčka s velkou bílou fazolí, těstoviny .....	422
Pohankové palačinky .....	423
Karbanátky z pohanky s hrachovou kaší .....	424
Salát z vodnice, kysaného zelí a vařené červené řepy s tofunézou.....	426
Řasy hijiky s mandlemi či dýňovým semínkem .....	427
Jablko s křenem.....	427

## **Ota a Petra Reissovi..... 429**

Co bychom měli vědět o tradičním chlebu a kvásku .....	432
Zavádění tradičního kvásku.....	434
Kváskový chléb.....	436

## **PŘÍLOHY .....**

### **Nutriční tabulky..... 440**

Jak pracovat s tabulkami.....	440
-------------------------------	-----

### **Zelenina I .....**

### **Zelenina II..... 444**

### **Obiloviny .....**

### **Luštěniny .....**

### **Olejnata semena a ořechy..... 450**

### **Mořské řasy .....**

### **Ryby .....**

### **Koření..... 456**

### **Ovoce .....**

### **Mléčné výrobky .....**

### **Maso..... 462**

## **Mapa učitelů..... 464**

## **Literatura a zdroje .....**

### **465**