

Obsah

Úvod	5
OBILOVINY	7
Historie	8
Proč konzumovat obiloviny	12
Kdy nejíst obiloviny	17
Formy obilovin na trhu	17
Skladování a zásady vaření obilovin	21
Klíčení obilovin	24
Obiloviny a děti	26
Jednotlivé druhy obilovin a jejich příprava	28
KUKUŘICE	28
<i>Vařený kukuřičný klas I.</i>	30
<i>Vařený kukuřičný klas II.</i>	30
<i>Pečený kukuřičný klas</i>	30
<i>Sterilované palice kukuřice</i>	30
<i>Dušená kukuřičná zrna</i>	31
<i>Kukuřičná míchanice</i>	31
<i>Kukuřičný salát</i>	31
<i>Lečo s kukuřicí</i>	31
<i>Rizoto s kukuřicí</i>	32
<i>Kukuřičná zrna se smetanou</i>	32
<i>Kukuřičná polévka I.</i>	32
<i>Kukuřičná polévka II.</i>	32
<i>Kukuřičná polévka III.</i>	32
<i>Drůbeží karbanátky s kukuřicí</i>	33
<i>Kukuřičná zrna s masem a jogurtem</i>	33
<i>Polenta I.</i>	33

<i>Polenta II</i>	34
<i>Polenta III</i>	34
<i>Polenta nasladko</i>	34
<i>Polenta naslano</i>	34
<i>Zapečená polenta s kuřecím masem</i>	34
<i>Čaj z kukuřičných „vlasů“</i>	35
<i>„Zázračný“ kukuřičný nápoj</i>	35
<i>Bábovka z kukuřičného škrobu</i>	36
JEČMEN	36
<i>Vařené ječmenné kroupy</i>	38
<i>Kroupová polévka s hrachem</i>	38
<i>Karbanátky z ječmenných krup</i>	38
<i>Houbník z ječmenných krup</i>	38
<i>Vařené ječmenné krupky</i>	39
<i>Krupková polévka mléčná</i>	39
<i>Krupková polévka houbová</i>	39
<i>Nastavovaná kaše</i>	39
<i>Vařená zrna bezpluchého ječmene</i>	40
<i>Rizoto z bezpluchého ječmene</i>	40
OVES SETÝ A BEZPLUCHÝ	40
<i>Vařená zrna bezpluchého ovsa</i>	42
<i>Salát z vařeného bezpluchého ovsa I</i>	42
<i>Salát z vařeného bezpluchého ovsa II</i>	42
<i>Sekaná z vařeného bezpluchého ovsa</i>	43
<i>Odvar z ovesných vloček</i>	43
<i>Múslí z ovesných vloček</i>	43
<i>Kaše z ovesných vloček I</i>	43
<i>Kaše z ovesných vloček II</i>	43
<i>Kaše z ovesných vloček III</i>	44
<i>Karbanátky z ovesných vloček</i>	44
<i>Slané lívance s ovesnými vločkami</i>	44
<i>Polévka s ovesnými vločkami</i>	44
<i>Přesnídávka z ovesného šrotu</i>	44
<i>Odvar z ovesné slámy</i>	45

PROSO	45
<i>Vařené jáhly jako příloha I.</i>	47
<i>Vařené jáhly jako příloha II.</i>	47
<i>Vařené jáhly jako příloha III.</i>	47
<i>Sladký jáhelník</i>	47
<i>Slaný jáhelník</i>	48
<i>Opečenky z jáhel</i>	48
<i>Karbanátky z jáhel</i>	48
<i>Rychlý jáhelný moučník I.</i>	48
<i>Rychlý jáhelný moučník II.</i>	49
<i>Jáhelná kaše</i>	49
<i>Jáhelná kaše zapékaná</i>	49
PŠENICE	50
<i>Vařená pšeničná zrna</i>	51
<i>Karbanátky z mletých pšeničných zrn</i>	51
<i>Sekaná z mletých pšeničných zrn</i>	51
<i>Vařená pšeničná trhanka I.</i>	52
<i>Vařená pšeničná trhanka II.</i>	52
<i>Škubánky z pšeničné trhanky</i>	52
<i>Karbanátky z nevařené pšeničné trhanky</i>	52
<i>Karbanátky z vařené pšeničné trhanky</i>	52
<i>Opražené pšeničné otruby</i>	53
<i>Vařený kuskus I.</i>	53
<i>Vařený kuskus II.</i>	53
<i>Kuskus s vepřovými játry</i>	54
<i>Koupel z pšeničných otrub I.</i>	54
<i>Koupel z pšeničných otrub II.</i>	54
<i>Pleťová maska z pšeničných otrub</i>	54
<i>Jogurtová bublanina s oSTRUŽINAMI</i>	55
PŠENICE ŠPALDA	55
<i>Vařená zrna špaldy I.</i>	57
<i>Vařená zrna špaldy II.</i>	57
<i>Vařené špaldové kroupy (kernotto)</i>	57
<i>Bulgur</i>	57

Bulgur jako příloha	58
„Zakysaný“ bulgur	58
Bulgur s fazolemi	58
Vařená špaldová lámanka	59
Polévka s lámankou a červenou čočkou	59
Omeleta ze špaldové mouky	59
Jogurtový chléb ze špaldové mouky	59
Špaldové řezy s rozinkami	60
Vařené špaldové těstoviny (vřeténka)	60
Špaldová instantní kaše	60
RÝŽE	61
Vařená rýže I.	62
Vařená rýže II.	62
Vařená rýže III.	62
Vařená rýže IV.	62
Pečená rýže	63
Rýže s houbami	63
Rizoto	63
Rýžový nákyp s ovocem	63
Papriky plněné směsí rýže a masa	63
Barevná rýže	64
Vařená indiánská rýže	64
Indiánská rýže s kuřetem a celerem	65
Salát z indiánské rýže	65
Trojbarevná rýže	65
Dvoubarevné rizoto	65
ŽITO	65
Vařená žitná zrna	66
Žitné klíčky s banánem a jogurtem	67
Žitné karbanátky	67
Žitný chléb s kmínem a sezamem	67
Pomazánka ze žitných vloček	67
Žitný trhanec	68

AMARANT	68
<i>Amarantové těstoviny se zeleninou a párkem</i>	70
<i>Amarantové palačinky</i>	70
<i>Salát z amarantových listů</i>	70
<i>Špenát z amarantových listů</i>	70
POHANKA	71
<i>Vařené pohankové kroupy I.</i>	72
<i>Vařené pohankové kroupy II.</i>	73
<i>Vařené pohankové kroupy III.</i>	73
<i>Vařené pohankové kroupy IV.</i>	73
<i>Plněné papriky s pohankou I.</i>	73
<i>Plněné papriky s pohankou II.</i>	74
<i>Pohanka s indiánskou rýží a šunkou</i>	74
<i>Salát z pohankových krup</i>	74
<i>Kaše z pohankových krup</i>	74
<i>Kuličky z pohankových krup</i>	74
<i>Nákyp z pohankových krup s ovocem</i>	75
<i>Kuře zapékané v pohance</i>	75
<i>Kuře plněné pohankou</i>	75
<i>Pohanka s bazalkovou omáčkou</i>	75
<i>Pomazánka s naklíčenou pohankou</i>	76
<i>Vařená pohanková lámanka I.</i>	76
<i>Vařená pohanková lámanka II.</i>	76
<i>Vařená pohanková lámanka III.</i>	76
<i>Kaše z pohankové lámanky</i>	76
<i>Slaná lámanková kaše se zeleninou</i>	76
<i>Karbanátky z pohankové lámanky a brambor</i>	77
<i>Karbanátky z pohankové lámanky s houbami</i>	77
<i>Zavářka z pohankové lámanky</i>	77
<i>Pohankové pukance s jogurtem I.</i>	77
<i>Pohankové pukance s jogurtem II.</i>	78
<i>Obklad z pohanky</i>	78

LUŠTĚNINY	79
Historie	80
Proč konzumovat luštěniny	80
Kdy nejíst luštěniny	81
Zásady přípravy a konzumace luštěnin	82
Klíčení luštěnin	84
Děti a luštěniny	85
Jednotlivé druhy luštěnin a jejich příprava	86
BOB ZAHRADNÍ	86
<i>Polévka z bobů</i>	86
<i>Boby s uzeným masem</i>	86
CIZRNA	87
<i>Vařená cizrna</i>	87
<i>Polévka z cizrny s libečkem</i>	88
<i>Cizrna s drůbežím masem a zeleninou</i>	88
<i>Cizrna s vepřovým masem a sladkokyselou omáčkou</i>	88
<i>Cizrna s klobásou a pomerančovou omáčkou</i>	88
<i>Pomazánka z cizrny</i>	89
<i>Salát z cizrny</i>	89
<i>Karbanátky s cizrnou</i>	89
<i>Cizrna na paprice</i>	89
ČOČKA	90
<i>Vařená hnědá čočka</i>	91
<i>Vařená červená čočka</i>	91
<i>Čočka sladkokyselá</i>	91
<i>Čočková polévka se zeleninou</i>	92
<i>Čočková polévka s klobásou</i>	92
<i>Čočková polévka s kysanou smetanou</i>	92
<i>Čočková polévka s bramborami</i>	92
<i>Čočková pomazánka s uzeným masem</i>	93
<i>Čočka se švestkami</i>	93
<i>Čočka s rýží</i>	93

FAZOLE	93
<i>Vařené fazole</i>	94
<i>Fazolová polévka I.</i>	94
<i>Fazolová polévka II.</i>	94
<i>Fazole se sušeným ovocem</i>	95
<i>Fazolový salát teplý</i>	95
<i>Fazolový salát studený I.</i>	95
<i>Fazolový salát studený II.</i>	95
<i>Fazole na kari</i>	96
<i>Bretoňské fazole</i>	96
<i>Roláda s fazolemi</i>	96
<i>Fazolky na smetaně</i>	96
<i>Fazolky sladkokyselé</i>	96
<i>Fazolková polévka se zakysanou smetanou</i>	97
<i>Fazolkový nákyp</i>	97
HRÁCH	97
<i>Hrách vařený</i>	98
<i>Hrachová kaše</i>	98
<i>Hrachová polévka</i>	98
<i>Hrachová pomazánka</i>	99
<i>Hrách zapečený</i>	99
<i>Hrách se zelím a škvarky</i>	99
<i>Pučálka</i>	99
<i>Omeleta s hráškem</i>	100
<i>Vařený hrách kapucín</i>	100
SÓJA	101
<i>Vařená žlutá sója</i>	103
<i>Vařená zelená sója</i>	103
<i>Sójová kaše</i>	104
<i>Sójové karbanátky I.</i>	104
<i>Sójové karbanátky II.</i>	104
<i>Sójová pomazánka I.</i>	104
<i>Sójová pomazánka II.</i>	105
<i>Sójová pomazánka III.</i>	105

<i>Sójový salát</i>	105
<i>Sójové „mléko“</i>	105
<i>Řízek z tofu I.</i>	106
<i>Řízek z tofu II.</i>	106
<i>Musaka ze sójového „masa“</i>	106
<i>Sójové mleté řízečky s vepřovým masem</i>	106
<i>Sójové „maso“ dušené na houbách</i>	107

SEMENA A OŘECHY

Historie	110
-----------------------	-----

Proč konzumovat semena a ořechy	110
--	-----

Klíčení semen	112
----------------------------	-----

Jednotlivé druhy semen a jejich využití v kuchyni	113
--	-----

DÝŇOVÁ SEMÍNKÁ	113
-----------------------------	-----

LNĚNÉ SEMÍNKO	114
----------------------------	-----

<i>Nálev z celých lněných semínek</i>	115
---	-----

<i>Odvar z celých lněných semínek</i>	115
---	-----

<i>Studený nálev z drcených lněných semínek</i>	116
---	-----

<i>Odvar z drcených lněných semínek</i>	116
---	-----

<i>Gomasio ze lněných semínek</i>	116
---	-----

<i>Mletá lněná semínka jako obklad</i>	116
--	-----

MÁK	117
------------------	-----

<i>Makovec</i>	117
----------------------	-----

<i>Celozrnné těstoviny s mákem</i>	117
--	-----

SEZAMOVÁ SEMÍNKÁ	118
-------------------------------	-----

<i>„Mléko“ ze sezamových semínek</i>	118
--	-----

<i>Gomasio ze sezamových semínek</i>	118
--	-----

<i>Tahíni ze sezamových semínek</i>	119
---	-----

<i>Droždové kuličky se sezamem</i>	119
--	-----

<i>Zapékané kotlety se sezamem</i>	119
--	-----

<i>Hermelínový salát se sezamem</i>	119
---	-----

<i>Sezamový koláč</i>	120
-----------------------------	-----

SLUNEČNICOVÁ SEMÍNKA	120
<i>„Sluníčkový“ jogurtový salát</i>	121
<i>Pudink se slunečnicovými semínky</i>	121
<i>Nepravý humr se slunečnicovými semínky</i>	121
<i>Slunečnicová maska</i>	122
VOJTĚŠKA	122
<i>Salát s vojtěškou</i>	123
<i>Droždová pomazánka s vojtěškou</i>	123
Jednotlivé druhy ořechů a jejich využití v kuchyni	123
ARAŠÍDY	123
<i>Kuřecí maso s arašídami</i>	124
<i>Masové kuličky se smetanovou omáčkou</i>	124
<i>Květák s arašídami</i>	125
<i>Játra na kari s arašídami</i>	125
KEŠU OŘECHY	125
<i>Kapr s kešu ořechy</i>	126
<i>Zeleninový salát s kešu ořechy</i>	126
<i>Drůbeží maso s kešu ořechy</i>	126
KOKOSOVÝ OŘECH	126
<i>Kuře s kokosovou omáčkou</i>	127
<i>Perník s kokosem</i>	127
<i>Hruškové pyré s kokosem a karamellem</i>	128
<i>Fíkové placičky s kokosem</i>	128
<i>„Salám“ obalený v kokosu</i>	128
LÍSKOVÉ OŘÍŠKY	128
<i>Mléko z lískových oříšků</i>	129
<i>Rokfórová pomazánka s lískovými oříšky</i>	129
MANDLE	130
<i>Mandlové „mléko“ I.</i>	131
<i>Mandlové „mléko“ II.</i>	131
<i>Mandlové „mléko“ III.</i>	131
<i>Mandlová rýže</i>	132
<i>Palačinky s mandlemi</i>	132

<i>Pomazánka s mandlemi</i>	132
<i>Kachna s mandlemi</i>	132
<i>Kapr na madlích</i>	132
<i>Drůbeží maso s ananasem a mandlemi</i>	133
<i>Polévka z polovišní s mandlemi</i>	133
<i>„Dršťky z vajec</i>	133
PARA OŘECHY	134
<i>Piniové oříšky</i>	134
PISTÁCIOVÉ OŘÍŠKY	135
<i>Pampeliškový salát s pistáciovými oříšky</i>	135
<i>Vejce s masovo-pistáciovou náplní</i>	135
VLAŠSKÉ OŘECHY	136
<i>Léčivý likér z vlašských ořechů</i>	137
<i>Sladký nákyp s ořechy</i>	137
<i>Celerový salát s ořechy</i>	137
<i>Ořechové máslo</i>	137
<i>Oříškový dort</i>	137
<i>Krůtí salát s ořechy</i>	138
<i>Kachna s ořechy</i>	138
<i>Protijedová kúra</i>	138
<i>Nervy posilující kúra</i>	139
<i>Nálev z listů ořešáku</i>	139
Potravní pyramida	140
Srovnávací tabulky	143
Rady pro samopěstitele	151
OBILOVINY	152
<i>Kukuřice cukrová</i>	152
<i>Amarant</i>	152
LUŠTĚNINY	152
<i>Bob</i>	152
<i>Čočka</i>	153
<i>Fazole</i>	153
<i>Hrách</i>	154

<i>Sója</i>	155
SEMENA	155
<i>Mák</i>	155
<i>Vojtěška</i>	156
BYLINKY	156
<i>Bazalka</i>	156
<i>Cibulová nať</i>	156
<i>Dobromysl</i>	157
<i>Kerblík</i>	157
<i>Libeček</i>	157
<i>Majoránka</i>	158
<i>Pažitka</i>	158
<i>Petržel</i>	158
<i>Routa</i>	159
<i>Řeřicha</i>	159
<i>Saturejka</i>	159
Přehled nejdůležitější použité literatury:	160