

Makrobiotické nedělní vaření

Ing. Dagmar Lužná



Bestseller mezi makrobiotickými kuchařkami

© Ing. Dagmar Lužná, 2017

Fotografie © archiv autorky (s. 41, 49, 59, 64, 70, 72, 77, 93, 100, 112, 134, 139, 140, 146, 152, 156, 159, 170, 175, 182, 186, 191, 193, 195, 196, 208, 216, 222, 225, 229, 231), crestock.com (s. 66, 84, 98, 136), iStock (s. 33, 96, 130, 133, 162), shutterstock.com (s. 22, 30, 34, 37, 39, 42, 44, 54, 56, 60, 62, 74, 78, 80, 82, 94, 102, 104, 115, 117, 119, 122, 142, 144, 149, 154, 165, 167, 168, 173, 176, 178, 184, 198, 202, 204, 209, 211, 212, 218, 220)

© Nakladatelství ANAG, 2017

ISBN 978-80-7554-079-9

Tuto knihu věnuji všem, kteří chtějí zlepšit zdraví nejen své, ale především své rodiny. Už pouhá změna stravy může organismu pomoci zbavit se odpadních látek a ve velké většině případů i vyléčit nemoc. Sama ze zkušenosti vím, jak obtížné je ze začátku vymýšlet recepty – jaké pokrmy vařit, jak zkombinovat potraviny a hlavně jaké chutě dát na talíř, aby děti neutekly k babičce a manžel do restaurace na guláš. Přináším vám proto inspiraci prověřenou letitými zkušenostmi při praktikování přirozené stravy, návody, jaké způsoby vaření aplikovat v jednotlivých ročních obdobích a také jak postupovat při přípravě, abychom netrávili většinu volného času v kuchyni.

OBSAH

Předmluva	8
Úvodem	10
Jak začít	12
Méně známé suroviny	16
ZIMA	23
Příprava pokrmů v mrazivých zimních dnech	24
Pitný režim	25
Malá inspirace jídelníčku pro mrazivý zimní den	26
<i>Recepty</i>	30
JARO	45
Příprava pokrmů v jarních dnech	46
Pitný režim	47
Půst.....	48
Malá inspirace jídelníčku pro jarní slunný den.....	50
<i>Recepty</i>	54
LÉTO	85
Příprava pokrmů v letních dnech.....	86
Letní posezení, grilování atd.	86
Pitný režim	87
Malá inspirace jídelníčku pro tropický letní den	88
<i>Recepty</i>	92
POZDNÍ LÉTO	105
Příprava pokrmů v pozdně letních dnech.....	106
Pitný režim	107
Malá inspirace jídelníčku pro pozdně letní den.....	108
<i>Recepty</i>	112
PODZIM	123
Příprava pokrmů v podzimních dnech.....	124
Pitný režim	125
Malá inspirace jídelníčku pro podzimní den.....	126
<i>Recepty</i>	130
ZIMA	155
<i>Recepty</i>	156
<i>Štědrý večer</i>	168
<i>Silvestr</i>	176
VÁNOČNÍ MAKROVÍ	179
Těsto na pečení	180
Plechý na pečení	180

Křehkost.....	180
Suroviny	181
Práce s oříšky.....	181
<i>Vánoční makroví – pečené</i>	182
<i>Vánoční makroví – másla, krémy, polevy</i>	188
<i>Vánoční makroví – nepečené</i>	191
<i>Vánoční makroví – amasaké</i>	194
<i>Dort</i>	195
<i>Slané pohoštění</i>	196
NÁPOJE	199
Zeleninové šťávy	200
Ovocné šťávy	200
Pramenitá voda s plátky citrusů nebo bylinkami	200
Sójové mléko, rýžové mléko a jiná obilná mléka	201
Čaje.....	201
Káva	201
<i>Nápoje</i>	202
<i>Čaje, káva</i>	203
ZELENINA	205
Uchovávání zeleniny.....	206
<i>Nakládání</i>	208
<i>Kvašení</i>	209
<i>Zeleninová povidla</i>	210
OVOCE	213
Uchovávání ovoce	214
<i>Zavařování, sušení</i>	216
<i>Šťávy</i>	218
<i>Marmelády a povidla</i>	219
SVAČINY A MLSKY	221
<i>Pomazánky</i>	223
<i>Nákypy a karbanátky</i>	225
<i>Záviny</i>	226
<i>Saláty</i>	228
<i>Tlačenky</i>	229
<i>Nářezy a aspiky</i>	230
Graf a tabulky	232
Trocha historie	238
Závěr	240
Z dopisů těch, kteří doporučené stravovací zásady vyzkoušeli	241
Rejstřík receptů	243

PŘEDMLUVA

Do ruky se vám dostává 4. upravené vydání této knihy. Pojem zdravá výživa se dnes skloňuje ve všech pádech, ale přesto vesměs nevíme, co si vlastně pod tímto slovním spojením máme představit. V knihkupectvích sice najdeme kuchařské i naučné knihy plné receptů na zdravou výživu, ale předkládají se nám zde vzájemně si odporující informace. Všechny však mají jedno společné – dočteme se, že jimi propagovaná výživa je zdravá. Bohužel za zdravou výživu jsou dnes vydávány i prokazatelně škodlivé potraviny, obsahující chemické látky a bílý rafinovaný cukr. Když tuto myšlenku dovedeme ad absurdum, celou řadu nemocí bychom mohli označit za nemoci ze „zdravé výživy“ – viz například televizní reklamy na „zdravé svačinky pro děti“ a na druhé straně přibývajících dětský diabetes. Co je tedy správně? Dělit stravu na rostlinnou a živočišnou? Syrovou a vařenou? Stravovat se podle krevních skupin? Vařit podle televizních pořadů s herci a zpěváky? Nebo vařit zdravá jídla pro zdravý sex?

Když mladí lidé opustí rodný dům a založí vlastní domácnost, přinesou si s sebou v lepším případě stravovací návyky z domova, pokud je vůbec někdo naučil vařit. V horším případě se stravují v rychlých občerstveních, fastfoodech, bistrech s hamburgery a hranolkami, nebo si pravidelně dopřávají tolik oblíbené těstoviny s kečupem a sýrem, které jsou rychlé a dobré a přeci také zdravé, ne? Kde však dnes sehnat kvalitní informace o tom, proč, jak a kdy připravovat určité pokrmy? Všude se to jen hemží radami odborníků všeho druhu. A důsledek? Mnozí lidé s nadějí, že „kupují zdraví“, ve velkém nakupují cizokrajné ovoce, urychlovanou zeleninu, předražené „stoprocentně účinné“ potravinové doplňky. Vůbec se nezajímají o to, kde ovoce dozrálo, zda v přírodě, nebo v dozrávacích halách, zda zelenina pochází z přírodního prostředí, nebo z továrních skleníkových hal a zda je v současnosti dostupná potrava dnes vůbec schopná dát lidem energii a odolnost vůči nemocem. Měli bychom si včas uvědomit, že zelenina pěstovaná ve skleníku nám nemůže dát jinou energii než pro život ve skleníku.

Se změnou ročního období většinou změníme šatník. Jen blázen by chodil v létě v kožichu a v zimě v kratasech a triku s krátkým rukávem (i když najdou se i tací). Změna šatníku nám připadá samozřejmá, avšak jídelníček je u většiny lidí stále stejný. Ať je léto, nebo zima, na talíři míváme stále řízek, hranolky, guláš... jen snad v létě přidáme více zmrzliny a ledových nápojů, v zimě zase rozšíříme jídelníček o vánoční hodování. Je nám zcela lhostejné, jestli je – 10 °C nebo + 30 °C.

Dnešní doba je dobou hysterie a chaosu. Dobou reklam a sloganů „hlavně si užít a dobře se bavit“. Ani výživa není tohoto trendu ušetřena. Hlavně rychle, ušetřit čas. Hesla typu „omezte cukr“, „zvyšte podíl zeleniny“, „jezte více vlákniny“ postrádají přesné informace. Zvláště časopisy pro ženy jsou plné lákavých fotografií receptů

a překombinovaných chuťových paskvilů. Potřebujeme akčnost, dynamiku a drama i v našich ústech. Už neřešíme to, že čím více akčnosti dáváme svým chuťovým buňkám, tím více a stále silnějších podnětů po nás budou požadovat. Na druhé straně je to i doba nových nemocí a přibývajících depresí. Dnes téměř každý bere nějaká antidepresiva. Mít depresi a brát antidepresiva je už prakticky módní: „Cože, ty nemáš depresi, nejsi nějaký(á) divný(á)?“ Bohužel se to týká už i malých dětí.

Příprava domácích pokrmů je stále ještě doménou žen. Velmi často se setkávám s názorem, že je vaření nebaví a že je to ztráta času a že by volný čas dokázaly využít smysluplněji. Jsou to však právě ženy, v jejichž rukách je zdraví celé rodiny. Ať chceme, nebo nechceme, to, co jíme, se odráží v našem tělesném i duševním stavu a tím pádem i pohodě celé rodiny. Touto knihou se snažím co nejsrozumitelněji podat informace o tom, jak změnit jídelníček, co jíst na jaře, co v létě, co na podzim a co v zimě a jaké prospěšné změny můžeme nabídnout svým nejbližším. Můžeme na vlastní pěst zkoumat souvislosti, zjišťovat, co vařit členům rodiny podle toho, jaké mají zaměstnání, kolik jim je let, jaká je jejich vrozená konstituce a momentální kondice, a používat při tom zdravý rozum. Recepty, které vám zde předkládám, nejsou recepty na fantastické speciality, ale na zdravou výživu.

Revoluce desetí tisíc kuchyní...

Proč vlastně měnit zaběhnuté způsoby vaření a stereotypy spočívající v přípravě nekvalitního jídla?

Důležitou součástí lidského těla je krev. Krev je životodárná tekutina, díky níž můžeme fungovat, vnímat, cítit se dobře či špatně. Zlepšením kvality krve můžeme ovlivnit i zdraví. A kvalitu krve lze ovlivnit prostřednictvím potravy. Krev pulzuje všemi buňkami v těle. Dá se říct, že krev je biologickou přeměnou potravy, je podobná oceánu, obsahuje stejné minerály i slanost. Místo abychom pečovali o své zdraví odstraněním vnitřního balastu, hledáme způsoby, jak žít se znečištěním. Přijde nám naprosto v pořádku, když používáme energii z umělých zdrojů, konzumujeme umělou stravu, užíváme umělé léky a preferujeme vlastní pohodlnost. Díky špatné kvalitě krve naše mysl přestává být schopná rozlišovat, co je správné a co ne.

Této knihy se v předchozích vydáních prodalo již více než deset tisíc výtisků. Je to taková malá revoluce v kuchyních. Když deset tisíc lidí přemění kuchyni znovu na místo, kde každodenní příprava přirozeného jídla je samozřejmostí, pomůže to k obnovení vnitřní kontroly. Neexistuje totiž větší umění než vaření podle přirozených principů, kdy máme kontrolu nejen nad zdrojem tepla, ale i nad všemi ingrediencemi, které ve výsledku ovlivňují kvalitu naší krve...

ÚVODEM

Často slyšíme: „Nemoc vás zastaví“, „Nemoc vám pomůže pochopit“, ale je opravdu každá nemoc poslem? A pokud ano, která to tedy je, když podle tzv. Mezinárodní klasifikace nemocí existuje nepřeborné množství nemocí, ale podle východních filozofií existuje jen pět skupin nemocí? Opravdu je jen pět druhů nemocí a od nich se odvíjí další oslabení a další problémy. Ne víc. Nejdříve kašlu, mám problémy s plícemi, když neposlechnu signály těla a neupravím stravu pro element kovu, tj. pro plíce a tlusté střevo, tak přijde další problém s kůží. Lékař se mě snaží přesvědčit, že vše je náhoda a že jsem chudák, který nemůže nic změnit, jsem pro něj ovce a jako ovce jsem ve stádu dobře manipulovatelná. Hlavně se mě snaží zastrašit. Prevence? Co je to za slovo? Máte pocit, že lékaři podporují prevenci? Chodte na preventivní prohlídky. Rakovina, cukrovka, vysoký tlak. Co dělat, abychom se jim vyhnuli? To nám lékař bohužel neřekne. Vyslechneme si jen suché konstatování: „Nic jsme vám nenašli. Přijďte zase za půl roku.“ Čekáme tedy snad, až něco přijde? Řekne lékař něco o prevenci stravou? Máte zkušenosti s nemocniční stravou? Dietní párky, dietní sýry, diety podle čísel... pak se dostaví dietní nemoci a my dostaneme „dietní léky“. Vše se vším souvisí. Vše jsou spojené nádoby. Něco jako preventivní či léčebná strava? Lékař si poklepe na čelo. Nechci však křivdit všem.

Vaření podle ročních období, vaření pro jednotlivé orgány, vaření ze surovin, které vyrostly do padesáti kilometrů od místa našeho bydliště, vaření z bio surovin. Utopie? Ne, záchrana. Jako preventivní a léčebná strava pro pět skupin párových orgánů, které jsou od jara do zimy během jednotlivých měsíců dobře ovlivnitelné a léčitelné stravou. Dokonalý systém transformace energií a souvislostí, který tady fungoval po tisíce let. Jen my se ho znovu od základu učíme.

Předkládám zde několik dopisů od klientů, kteří prošli už opravdu vším a stejně jim nikdo nedokázal pomoci. Ani ta nejmodernější medicína, ani lékař, který má několik titulů před i za jménem. Díky změně stravy se však problémy úplně nebo alespoň částečně vyřešily. Není to jednoduché. Jde o práci, vaření, změnu myšlení a učení se novým pohledům na věci kolem nás. Ale jde to. Opravdu si nevymýšlím. Některým klientům, kteří ke mně přišli do poradny, už však bohužel nebylo pomoci.

Dobrý den, paní Lužná,

dostala se mi do rukou Vaše kniha Nemoc není nepřítel, ale pro mě už dlouhých 13 let je. Vyzkoušela jsem mnoho různých léčebných postupů, ale až teď, s odstupem času, vidím, že jdu na své nemoci ze špatné strany. Trpím zažívacími problémy (žlučník, slinivka) a k tomu se u mě objevil únavový syndrom a další problémy.

Byla jsem vyšetřena lékaři horem spodem a nakonec jsem skončila na psychiatrii na antidepresivech a šetřící dietě, která ale nic neřeší. Mám malou dceru a s tím mým chatrným zdravím si nevíme rady. Proto jsem byla velice potěšena, když jsem objevila Vaši knihu. Jsem trochu v šoku z toho, co vše musím změnit, ale už chci být pod nějakým stálým, ale hlavně odborným dohledem. Moc vás prosím o konzultaci.

Ivana

Milá paní Lužná,

dostala jsem na Vás kontakt více méně náhodou od lékařky homeopatky, která si se mnou neví rady. Nějak to nefunguje, točíme se v začarovaném kruhu. Navštívila jsem už několik specialistů, neurologů, ale problém u mě stále přetrvává. Už dvacet let mě bolí hlava. Nevím si rady, tak bych jako opravdu poslední možnost chtěla vyzkoušet makrobiotiku. Myslíte, že mi dokážete pomoci, když nic jiného nepomohlo?

Ivana

Dobrý den, paní Dagmar,

mám Vaše knihy a snažím se podle nich vařit, ale stále se nemohu zbavit problému, jímž je nepříjemný atopický ekzém. Myslíte si, že by se s tím dalo něco dělat? Pracuji s lidmi, je to velmi nepříjemné, protože mě svědí celé tělo. Obličej zakrývám make-upem, ale ruce a dekolt, to už je větší problém.

Ludmila

Dobrý den, paní Lužná,

obracím se na Vás s prosbou o sestavení jídelníčku. Mám problémy s patní ostruhou a vysokým krevním tlakem. Myslím si, že nejím až tak špatně, ráno vypiju chlorelu, pak si dám bio kapučíno, snídám sladké, mám velké stresy a mám rád sladké. Myslíte si, že je to problém? Může mi makrobiotika pomoci? Děkuji za váš čas.

Jakub (ročník 1986)

Mívám spoustu žádostí a telefonátů od lidí, kteří se mě ptají, zda jim makrobiotika pomůže, a co tedy mají dělat. Moje odpověď zní: ano, pomůže. Co dodat? Vždy máme možnost volby, když medicína nepomůže a lékaři nás nevyлéčí. Nabízím inspiraci pro vaření nejen nedělní, ale i každodenní, preventivní a léčebné. A k tomu ranní a každodenní cvičení. Je to úžasný systém, který v létě učím na kurzech, a když pochopíme jeho souvislosti, pak budeme zdraví, a jak praví jeden známý pan doktor, navzdory našemu lékaři.

Jako bonus je součástí této knihy jednak plakát s přehledným znázorněním principu transformace energií mezi pěti elementy a jednak DVD s filmem zabývajícím se velmi jednoduchým systémem cvičení DO-IN. Jestli jste zvědaví, jak funguje, začněte hned a nečekejte až na neděli. Budu ráda, když mi poskytnete zpětnou vazbu, nejen ze cvičení, ale i z vaření.

Ing. Dagmar Lužná

JAK ZAČÍT

Většina z nás je zaměstnána na plný úvazek. Ve všední den proto obvykle míváme na vaření málo času. Ale co neděle? Rodina je pohromadě, můžeme se zapojit všichni, o to to bude zajímavější a můžeme se bavit společnými zážitky z úspěchů. Komu by nechutnalo, když se na přípravě oběda podílel a dal do toho všechnen svůj um a fantazii? Můžeme zapojit i nejmenší děti, třeba přípravou ozdob ze zeleniny, ovoce nebo prostřením stolu. Tak prosím, začíná společné nedělní vaření z makrobiotických potravin, rozdělených podle ročních období a podle toho, co nám právě příroda nabízí ke sklizni.

Nejdříve si projdeme **suroviny**, které máme doma v lednici, v komoře, ve spíži... Je nutné nahradit některé ingredience přirozenými, nechemickými nebo čistě rostlinnými výrobky. Pokud je v recepturách v této knize uvedena například sůl, je míněna samozřejmě sůl mořská. Octem je myšlený ocet jablečný nebo vinný, ne kvasný lihový (chemický), který je vhodný spíše na úklid v domácnosti než na vaření. V receptech nenajdeme mléko, vejce, cukr, maso ani živočišné tuky. Předkládám vám recepty na skutečnou přirozenou stravu. Některá dochucovadla si koupíme v prodejních zdravé výživy, některá si vyrobíme doma, některá vypěstujeme na zahrádce. Budeme se však pohybovat ve spektru potravin a ingrediencí, které jsou pro náš organismus nejpřirozenější.

Kuchyně je centrem každé domácnosti, měla by být zařízena vkusně a čistě. Rozhodně je třeba odstranit vše, co není spojené s každodenní přípravou jídla, jako jsou prázdné lahve, gumičky, reklamní letáky, různé věci, které odvádí pozornost od vědomého vaření. Pracovní prostor by měl vždy být ulizený.

Plastová prkénka nahradíme dřevěnými. Nádobí, které používáme k vaření, by v žádném případě nemělo být hliníkové. Velmi dobře nám poslouží nádoby s dvojitým dnem, které dobře vede teplo. Dále bychom měli mít po ruce keramickou kvasnou nádobu na lisované saláty, tzv. pickles. Nezbytný je kvalitní nůž na zeleninu, aby řez byl rovný a nůž zeleninu „nekousal“. Na čištění kořenové zeleniny si pořídíme rýžový kartáček, s nímž zeleninu rychle a šetrně očistíme. Pokud je to možné, využíváme zbylou zeleninu (nesmí však být nahnilá nebo plesnivá) na přípravu vývarů do polévek a omáček. Zeleninu se vždy snažíme zpracovat v její celistvosti, protože jen tak nám dodá nejvíce energie. V kuchyni by neměla být mikrovlnná trouba, a to ani v případě, že ji třeba nepoužíváme. Kuchyň by měla mít svoji klidnou energii, bez zbytečných hlučných elektrických spotřebičů.

Sporák jako zdroj tepla

Ideální je připravovat pokrmy na plynovém sporáku, tím získáváme do těla klidnější energii. Elektrická energie je totiž velmi chaotická, elektrický proud mění impulsy 50× až 60× za vteřinu, což může způsobit biochemické změny v těle. Elektřina ovlivňuje především nervový systém organismu.

Mikrovlnná trouba je naprosto nevhodná. Mikrovlny vibrují až 2,45milionkrát za vteřinu a tím naprosto mění strukturu pokrmů, což v důsledku velmi oslabuje imunitní systém člověka.

Jídla vařená na plynu jsou chutnější a více uspokojí z pohledu doplnění energie do těla. Nejvhodnější pro člověka je samozřejmě vaření na kamnech, v nichž se topí dřevem, v horším případě uhlím. Ze všech zdrojů tepla mají kamna nejlepší kvalitu energie, která přejde i do hotového jídla. A z vlastní zkušenosti mohu říci, že takto připravené pokrmy jsou i nejchutnější.

Klíčové zásady při vaření

1. Vybírat co nejkvalitnější potraviny.
2. Správně využívat zdroje tepla.
3. Dodržovat rovnováhu mezi solí a olejem.
4. Nepoužívat konzervované potraviny.
5. Zmrazené potraviny využívat jen v krajních případech.
6. Bílou mouku nahradit celozrnnou.
7. Kvasnice nahradit kváskem.
8. Nepoužívat geneticky modifikované potraviny.
9. Tuky živočišného původu nahradit panenskými oleji.
10. Zařadit mořskou sůl a kvalitní pramenitou vodu.

Recepty na neděli jsou sestaveny tak, aby jídlo obsahovalo všechny složky ve správném poměru. Vždy vaříme polévku – podle ročního období. Na talíři máme obiloviny, bílkoviny, tepelně upravenou zeleninu nebo zeleninový salát a tzv. kondiment (doplněk) – většinou jsou to mořské řasy nebo zelenina té chuti, která na talíři chybí (nejčastěji hořká nebo pikantní). Snažíme se vařit tak, aby jídlo bylo vyvážené a posilovalo všechny orgány v těle, ne jen některé. Kombinujeme všechny chutě a také střídáme způsoby krájení a vaření, abychom zajistili maximální pestrost. Na talíři by měla být ozdoba

třeba ve formě zajímavě upravené zeleniny nebo alespoň zelený posyp na obilovině. Jídlo klademe na talíř tak, aby bylo odděleno nejen tvarem, ale rozlišeno i barevně, protože „jíme i očima“. Nedělní recepty jsou vždy doplněné zajímavým dezertem.

Recepty jsou většinou koncipovány pro 4 osoby. Obilovinu si můžeme připravit předem ve větším množství a využít ji pak následující den ke snídani na kaši nebo třeba na dezert. Totéž platí i u luštěnin. Když si je předvaříme a uložíme do lednice, máme následující dva dny základ třeba na polévku, nákyp nebo pomazánku. Zeleninu však používáme vždy čerstvou. Žádné jídlo se zeleninou už znovu neohříváme. Stává se kyselinotvorným, a to je pro náš organismus velmi nevhodné.

Při vaření jak obilovin, tak luštěnin se na začátku varu tvoří na hladině pěna. Pokud používáme biopotraviny, pěnu nesbíráme. Jestliže máme běžné obiloviny nebo luštěniny, pěnu sbíráme a tím eliminujeme možný obsah chemických látek v potravinách. V tomto případě přidáváme sůl až po sebrání pěny.

V těchto receptech nenajdete mléko, maso, cukr, ale ani brambory. **Proč ne brambory**, když se jich všude tolik sází a v běžné stravě jsou denně?

Brambory se v naší „kotlině“ pěstují krátce, v porovnání s tisíci lety pěstování obilí. Když Kryštof Kolumbus v roce 1492 objevil Ameriku, vůbec nikdo netušil, co za několik stovek let způsobí brambory. Původně se brambory vyskytovaly v podhorských a horských oblastech And dnešního Peru. Po dobytí říše Inků Španěly se dostaly do Evropy, kde byly zpočátku přijímány se značnou nedůvěrou a obavami. Především byly považovány za pohanskou a nekřesťanskou plodinu, proto byly používány pouze jako okrasná exotická rostlina na dvorech velmožů a v klášterních zahradách. S výjimkou jedlých hlíz je celá rostlina jedovatá. Tato nedůvěra trvala téměř dvě stě let. Teprve okolo roku 1740 zaujaly brambory pruského krále Bedřicha II. Velikého a podle historických pramenů to byl on, kdo jako první nařídil jejich pěstování. To ochránilo Evropu od hladomorů a epidemií kurdějí ve válečných letech. Do českých zemí přišly brambory z Braniborska a odtud možná vznikl jejich název branibor, později brambor. Hojněji se u nás brambory začaly pěstovat a jíst od druhé poloviny 18. století. Postupně vytlačily na 40 druhů běžně používané zeleniny, hlavně tuřín.

Běžné konzumní brambory obsahují přibližně 24 % sušiny, z toho zhruba 75 % tvoří škrob. Obsah vitamínu C kolísá v závislosti na podmínkách uskladnění.

Brambory organismus překyselují, ve své podstatě jsou alkalické, ale obsahují velké množství sodíku v poměru k draslíku (1 : 278), který při následném trávení překyselí tělo (ideální poměr sodíku k draslíku v lidských buňkách je 1 : 7). Škroby jsou v těle velmi rychle přeměněny na glukózu, což je silně oxidující a tím překyselující proces. Nadbytek cukru v krvi vyplaví inzulin, což zase škodí slinivce a může vést k hypoglykemii. Největším problémem je toxin solanin. Je to toxický jed, který slouží jako příro-

zená ochrana proti okusování brambor hlodavci. I když ho zdravé brambory obsahují relativně málo, při časté konzumaci silně poškozuje náš organismus. Tělo místo, aby dostalo energii, musí odbourávat toxin. Problematické jsou v tomto směru zejména špatně skladované brambory. Častá konzumace brambor vede k bolestem kloubů a revmatismu. Nejvíce solaninu obsahují brambory v jarních měsících, proto je v tuto dobu nedoporučujeme konzumovat vůbec.

Lidová moudrost praví: „Zdravý jako tuřín“ a také „Čím hloupější sedlák, tím větší brambory“. Je to možná úsměvné, ale vědmy a léčitelé věděli, že brambory poškozují mozek, a tak se rozneslo, že se po bramborách hloupne, že jsou to vlastně hlízy, nikoliv kořeny jako u kořenové zeleniny, a že jejich expanzivní a dilatující energie způsobuje problémy.

Takže pokud vás bolí klouby, nejezte brambory ani bramborový škrob.



ZIMA

- ✓ posilujeme ledviny a močový měchýř
- ✓ zařazujeme pohanku
- ✓ vaříme všechny druhy fazolí, hlavně léčebně fazole azuki
- ✓ upřednostňujeme zapékání a pečení pokrmů
- ✓ častěji smažíme nebo fritujeme
- ✓ omezujeme konzumaci syrové zeleniny
- ✓ zcela vynecháváme studené potraviny a nápoje
- ✓ častěji používáme k dochucování zázvorovou šťávu

Začínáme lednem a zjistíme, že nám neděle většinou vyjde 5× do měsíce. Nevadí, alespoň se toho v lednu víc naučíme.

Venku je tuhý mráz, zima až praští, ani se nám nechce nos vystrčit. Změnili jsme šatník, oblékli jsme teplý kabát, čepici a rukavice, ale co strava? Protože víme, že **energií zimy je odpočinek (v přírodě spánek)**, tak si klademe otázku, jak a z čeho vytvořit jídelníček pro mrazivé zimní dny tak, abychom se zahřáli a netřásli se chladem hned, jak vyjdeme ven. Máme chuť hlavně na vařené, teplé, smažené jídlo, zkrátka takové, které nás vnitřně zahřeje. Velmi důležité je osvojit si správný způsob přípravy každého pokrmu, nejen u obilovin a zeleniny.

PŘÍPRAVA POKRMŮ V MRAZIVÝCH ZIMNÍCH DNECH

Obiloviny můžeme před přípravou opražit na sucho nebo na trošce sezamového oleje a až poté zalít vodou a vařit. Pochutnáme si tak nejen na rýži, pohance, ale i ovsu a jáhlách. V mrazivých dnech používáme větší množství kvalitního oleje, ať už sezamový či rýžový na vaření, nebo dýňový, lněný či konopný na dochucení hotových pokrmů. Také si můžeme dovolit zařadit více živočišných produktů v různých úpravách, tedy pokud je jíme. Častěji než v jiných ročních obdobích připravujeme a podáváme fazole ve všech tvarech a velikostech, zejména ve formě luštěninových polévek či pomazánek. Fazole vždy namočíme den dopředu, namáčecí vodu slijeme a vaříme s řasou kombu kvůli lepší stravitelnosti. Co se týká zeleniny, upřednostňujeme delší tepelnou úpravu, ať už vařením v malém množství vody, smažením, pečením či grilováním, ale také dlouhodobým vařením způsobem nishime. Na polévky preferujeme silné zeleninové vývary ze zbylé zeleniny, vařené 20 až 45 minut bez soli, s přidáním kousku řasy kombu nebo několika oloupaných a rozkrojených cibulí. Snažíme se však organismus jídlem zbytečně nezahlcovat a nepřejídat se. Na jaře bychom to mohli následně pocítit ve formě nepříjemných chřipkových eliminací. Zařazením větších porcí kvašeného zelí, případně dlouhodobě mléčně kvašené jiné zeleniny tělu zajistíme nejen dostatek vitamínu C, ale i probiotických bakterií typu *Lactobacillus* nebo *Bifidobacterium* a posílíme imunitu natolik, že pro přechodné jarní období budeme dostatečně odolní. K doplnění energie je potřeba také správný zimní odpočinek. Hlavně bychom měli ze stravy vyloučit veškeré ochlazující potraviny typu jižního ovoce, zmrzlin, ale i zelených či syrových salátů, které nám energii spíše odeberou. Dáváme si pozor i na syrové ovoce z našeho zeměpisného pásma. Zde volíme také raději tepelnou úpravu ovoce, ať už ve formě kompotů, nebo pečením či sušením.

V případě, že jsme pozváni na nějakou rodinnou oslavu či jinou společenskou událost, o které v zimě nebývá nouze, například v rámci plesové sezóny, snažíme se o přijatelný kompromis, protože odříkat si společenské události z jakéhokoliv

důvodu znamená ochuzovat se o společnost lidí, se kterými je nám dobře, o společné zážitky při zpěvu či tanci a také o inspiraci, jak žijí jiní lidé, protože pravý život má být naplněn radostí, nikoliv strachem, nebo dokonce askezí.

Pokud netrpíme závažnějším zdravotním problémem, můžeme si s chutí dopřát kvalitní červené či bílé suché víno a občerstvení v rámci možností, případně se před akcí dosyta najíst doma. Abychom druhý den eliminovali případné zdravotní problémy, připravíme si hned ráno silný čaj Kukicha s umepastou a vypijeme jej co nejteplejší. Můžeme také sníst celou švestku umeboshi a cucat její pecičku, která alkalizuje krev, případně si připravit kuzu krém či kuzu čaj. Na krém použijeme hrnek vody, asi 1 lžičku kuzu, smícháme a vaříme na mírném plameni, dokud nezesklovatí. Můžeme přidat několik kapek sójové omáčky. Na kuzu čaj použijeme trošku vody rozmíchané s kuzu, zalijeme horkým čajem Bancha a rozmícháme. Nevaříme.

PITNÝ REŽIM

Pitný režim je nutné dodržovat i v zimě, nápoje by však měly mít alespoň pokojovou teplotu. Spíše preferujeme teplé až horké tekutiny, nikoliv čaje ledové, či dokonce studené pivo. Výborným nápojem je čaj z opražené rýže, dále Kukicha, Hojicha, zázvorový čaj s rýžovým sladem a pár kapkami citronu. Pokud možno vynecháme čaje ovocné a zelené.

Polévka

Z kysaného zelí

1 středně velká cibule, 3 lžíce sezamového oleje, 160 g kysaného zelí, kousek kedlubny gigant (podle velikosti), 1 středně velký košťál z brokolice, 1,5 l zeleninového vývaru, sójová omáčka, 100 g uzeného tempehu, zelená petrželka na ozdobu

Cibuli nakrájíme na půlměsíčky a lehce orestujeme na sezamovém oleji. Přidáme kysané zelí, které jsme nakrájeli na menší kusy, na to na kostičky nakrájenou kedlubnu a brokolici a dusíme asi 15 minut. Zalijeme zeleninovým vývarem, ochutíme sójovou omáčkou a znovu přivedeme k varu a odstavíme. Nakonec přidáme na malé kostičky nakrájený tempeh. Na talíři zdobíme nakrájenou zelenou petrželkou.

Obilovina

Pšeničné karbanátky

350 g pšenice špaldu, ¼ středně velkého celeru, 1 menší cibule, 5 lžic slunečnicového oleje, sůl, majoránka

Pšenici špaldu namočíme v poměru 1:2,5 s vodou alespoň na 2 hodiny a poté vaříme v namáčecí vodě se špetkou soli v běžném hrnci asi 1 hodinu. Necháme trošku vychladnout a pomeleme na masovém mlýnku. Pokud nemáme mlýnek, rozmačkáme špaldu rukama tak, až vytvoříme kompaktní hmotu. Mezitím si na jemném struhadle nastrouháme celer a nakrájíme cibuli na malé kostičky, vše orestujeme na oleji a vychladlé přidáme do pomleté pšenice. Směs osolíme, ochutíme majoránkou a pečlivě promícháme. Ruce si namočíme do vody se solí a tvoříme malé karbanátky, které pokládáme na vymazaný plech a pečeme ve středně vyhřáté troubě asi 30 minut (podle velikosti).

Bílkovina

Fazole tří barev

1 velká cibule, 2 lžíce sezamového oleje, uvařené fazole velké bílé, velké červené a velké černé vše po 3 lžících, 1 lžíce mražené sladké kukuřice, 250 ml zeleninového vývaru, sójová omáčka Shoyu, umeocet, kukuřičná mouka, cibule šalotka na ozdobu

Cibuli nakrájíme na půlměsíčky, orestujeme na oleji, přidáme jednotlivé druhy fazolí, sladkou kukuřici a zalijeme zeleninovým vývarem. Přivedeme do varu, dochutíme sójovou omáčkou, umeocetem a zahustíme kukuřičnou moukou, kterou lehce opražíme na suché pánvi, a krátce provaříme. Na talíři zdobíme jemně krájenou šalotkou.

Fazole lze uvařit při jiné příležitosti a uchovat je v lednici. Rovněž lze vařit s řasou kombu každý druh zvlášť.

Zelenina

Salát ze strouhané mrkve**4 středně velké mrkve, 1 lžíce sezamového oleje, sójová omáčka Shoyu, citronová šťáva**

Mrkev nastrouháme na jemném struhadle, za stálého míchání restujeme na oleji doměkka, zastříkneme sójovou omáčkou a pokapeme citronovou šťávou. Servírujeme jako doplněk ke karbanátku (viz *Obilovina*).

Dušené hlávkové zelí s anýzem**4 větší listy hlávkového zelí, anýz, sůl**

Listy hlávkového zelí rozkrojíme na menší tvary, vložíme do kastrolu, přidáme špetku anýzu, špetku soli a zalijeme asi 2 cm vody. Dusíme doměkka.



Kondiment

Řasa hiziki s mandlemi**2 lžíce řasy hiziki (v suchém stavu), 1 lžíce sójové omáčky, 2 lžíce loupaných mandlí**

Řasu namočíme na 10 minut do studené vody, vodu scedíme, dáme čerstvou a vaříme na velmi mírném plameni asi 30 minut. Přidáme sójovou omáčku a vaříme ještě 20 minut, až se tekutina vypaří. Na závěr smícháme s opraženými a nasekanými mandlemi.

Vodu z vaření zelí nevyléváme. Můžeme ji vypít jako nápoj nebo použít na polévku.

Dezert

Závin z pivního těsta**500 g celozrnné špaldové mouky (½ hladká a ½ hrubá), špetka soli, 200 ml kvalitního piva, 125 g rostlinného tuku, voda podle potřeby, pšeničné klíčky na podsypání (případně kukuřičná strouhanka)****Náplň: 8 větších jablek, 100 g rozinek, 2 lžíce lískových nebo vlašských ořechů, skořice mletá, špetka soli**

Z mouky, špetky soli, piva a tuku vytvoříme vláčné těsto (podle potřeby přidáváme vodu, záleží, jak mouka saje), které necháme v chladu uležet, než si připravíme náplň.

Těsto rozdělíme na dvě části, vyválíme na utěrce, posypeme klíčky (nebo strouhankou) a poklademe náplní. Zavineme pomocí utěrky závin, který na bocích propícháme vidličkou, aby nám nepraskal. Pečeme ve vyhřáté troubě asi 30 minut.

Náplň: Jablka nastrouháme na hrubém struhadle, smícháme s propláchnutými rozinkami a nahrubo posekanými ořechy, skořicí a solí.

KVĚTEN

1. neděle



Polévka

Miso z kopřiv

8 cm řasy wakame, 1 lžice sezamového oleje, 3 větší cibule, 3 hrsti kopřiv, 1,5 l zeleninového vývaru, 2 lžičky rýžové miso pasty, zelená petrželka na ozdobu

Wakame namočíme a nakrájíme na jemné nudličky. Dno kastrolu vytřeme olejem, dáme řasu wakame a na půlměsíčky nakrájenou cibuli. Zalijeme vodou tak, aby směs byla ponořená. Vaříme 15 minut. Kopřivy umyjeme pod tekoucí vodou a vložíme na půl minuty do vroucí vody (vyluhuje se pálivost, zůstane jen jemná a hořká chuť). Vytáhneme a nakrájíme na nudličky. Do uvažené směsi nalijeme zeleninový vývar a přidáme nakrájené kopřivy. Znovu uvedeme do varu a vlijeme miso rozmíchané v trošce vody. Stáhneme plamen a necháme 3 minuty prolnout chutě. Na talíři zdobíme zelenou petrželkou.

Obilovina

Žito

350 g žita (nejlépe bio), sůl, 1 lžici umepasty, bílá část pórků

Žito přebereme a namočíme, nejlépe přes noc, v poměru 1:2,5. Vodu nesláváme a vaříme se špetkou soli v tlakovém hrnci 1,5 hodiny nebo v běžném hrnci pod pokličkou 2 hodiny. Do vlažného žita zamícháme lžici umepasty. Na talíři sypeme **gomasiem** (sůl a dýňové semínko v poměru 1:20). Zdobíme najemno nakrájeným pórkem.

Bílkovina

Květy černého bezu v těstíčku

12 až 16 květů černého bezu (podle velikosti), celozrnná mouka, hraška, pivo, sůl, slunečnicový olej (množství podle velikosti nádoby na smažení, vrstva oleje by měla být alespoň 3 cm), sójová omáčka Shoyu v rozprašovači, zázvorová šťáva

Květy opláchneme pod tekoucí vodou a necháme na čisté utěrce okapat. Připravíme si z mouky, hrašky, špetky soli a piva těstíčko tak, aby nebylo moc řídké. Květy namáčíme do těstíčka a smažíme ve vyšší vrstvě oleje. Ihned po vytažení zastříkneme každý kousek sójovou omáčkou a zakápneme několika kapkami zázvorové šťávy. Přebytný tuk odsajeme papírovým ubrouskem. Servírujeme ještě teplé.

KVĚTEN

1. neděle

Zelenina

Květák na cibulce

1 menší květák, 1 lžíce sezamového oleje, 3 středně velké cibule, sůl, kurkuma

Květák propláchneme, rozebereme na růžičky a košťál nakrájíme na jemné plátky. Na oleji orestujeme na kostičky nakrájenou cibuli, přidáme květák, osolíme a restujeme doměkka. Můžeme zastříknout troškou vody, aby se nám směs nepřipalovala. Na závěr přidáme do zeleniny kurkumu a dobře promícháme.

Hlávkový salát s ředkvičkami

4 větší listy hlávkového salátu, 8 ředkviček

Salát omyjeme a necháme okapat. Podáváme v celku společně s čerstvými ředkvičkami.

Ředkvičky můžeme ozdobně nakrájet (na růžičky, chryzantémky nebo myšičky) a list salátu jimi ozdobit.

Kondiment

Pampeliškové kapary

3 hrsti poupat pampelišek, jablečný ocet

Poupata promyjeme, necháme okapat, vložíme do sklenice a zalijeme jablečným octem tak, aby byla ponořená. Sklenici zakryjeme a necháme zhruba čtrnáct dní proležet. Servírujeme několik poupat na talíř.

Dezert

Ovocný chlebiček

120 g sušených švestek, 120 g sušených meruněk, 80 g rozinek, 500 g celozrnné hladké pšeničné mouky, 6 lžic pšeničného kvásku, 50 g sekaných loupaných mandlí + 50 g na vysypání, 1 lžička mleté skořice, špetka mleté vanilky, kůra z ½ citronu, sůl, 3 lžíce pšeničného bio sladu, voda podle potřeby, 1 až 2 lžíce slunečnicového oleje na vymazání

Sušené ovoce namočíme na 2 až 3 hodiny do mírně osolené vody. Rozinky spaříme horkou vodou. Vše sceďíme a nakrájíme na malé kousky. Do mísy nasypeme mouku a přidáme kvásek, ovoce, rozinky, mandle, skořici, vanilku, nastrohanou citronovou kůru (*ošetření citronu viz str. 35*), špetku soli a slad. Těsto důkladně zpracováváme, alespoň 10 až 15 minut. Chlebičkovou formu vymažeme olejem, vysypeme sekanými mandlemi a dáme do ní těsto. Zakryjeme vlhkou utěrkou a necháme 12 hodin kynout, nejlépe přes noc. Pečeme zakryté alobalem nebo pečicím papírem v troubě předehřáté na 200 °C po dobu 30 minut, poté snížíme teplotu na 160 °C a pečeme dalších asi 30 minut. Odkryjeme a podle potřeby dopečeme. Zkusíme špejli, zda se těsto nelepí. Horké vyklopíme, přikryjeme vlhkou utěrkou a necháme vychladnout.

KVĚTEN

5. neděle

Polévka

Zeleninový vývar s těstovinami a knedlíčky

1 menší mrkev, 1 menší petržel, kousek celeru, 2 lžíce sezamového oleje, sůl, 2 l zeleninového vývaru (důležité je, aby v něm byla vyvařená nať z libečku a celerová nať), 2 lžíce rýžových těstovin (mohou být i jiné), jemné lístky libečku na ozdobu

Knedlíčky: 1 tofu salámek (nejlépe pikantní), 1 lžíce kukuřičného škrobu, sůl, celerová nať podle potřeby

Kořenovou zeleninu očistíme, nastrouháme nahrubo a orestujeme na oleji. Přidáme sůl a zalijeme vývarem. Uvedeme do varu, přisypeme těstoviny a vkládáme knedlíčky. Když vyplavou, polévku odstavíme. Zdobíme nejmenno nakrájenými lístky libečku.

Knedlíčky: Tofu salámek nastrouháme (jako brambory na bramborák) a přidáme škrob a sůl (můžeme přidat nejmenno nakrájenou nať z celeru.) Pořádně prohněteme a tvoříme malé knedlíčky, které vkládáme do vroucí polévky (pokud se knedlíček rozváří, přidáme ještě škrob).

Obilovina

Jáhlový nákyp s kukuřičnou krupicí a řasou arame

200 g jáhel, 150 g kukuřičné krupice, sůl, 2 lžíce kukuřičného oleje, 1 menší cibule, 4 růžičky brokolice, 50 g čerstvého zeleného hrášku, kousek červené a zelené papriky, 2 lžíce uvařené řasy arame, sójová omáčka, květy sedmikrásky na ozdobu

Jáhly propereme ve třech vodách a vložíme do studené vody v poměru 1 : 4. Přisypeme propláchnutou krupici. Na mírném plameni přivedeme k varu a vaříme pod pokličkou s rozptylovacími sítkami 40 minut (před koncem osolíme). Na tuku orestujeme nejmenno nakrájenou cibuli, na malé kousky rozebranou brokolici, hrášek a na kostičky nakrájenou papriku. Řasu arame vaříme asi 20 minut v malém množství vody s troškou sójové omáčky, potom ji nakrájíme nejmenno a přidáme k zelenině. Dochutíme sójovou omáčkou a dusíme 3 minuty. Vmícháme do jáhel. Ohnivzdornou mísu vytřeme olejem, vsypeme uvařené jáhly se zeleninou a uhladíme. Necháme ztuhnout a krájíme úhledné tvary, které zdobíme květy sedmikrásky.

Bílkovina

Uzený tempeh

200 g uzeného tempehu

Tempeh nastrouháme na hrubém struhadle a posypeme jím jáhlový nákyp (viz *Obilovina*).



Polévka díky libečku a celerové natí připomíná svou chutí i vůní hovězí vývar.

Zelenina

Smažená kopřiva v těstíčku

5 lžic celozrnné mouky, sůl, 4 mladé kopřivy, slunečnicový olej (množství podle velikosti nádoby na smažení, vrstva oleje by měla být alespoň 3 cm)

Mouku rozmícháme s vodou na řidší těstíčko, přidáme asi 3 špetky soli. Kopřivy spaříme půl minuty v horké vodě a necháme okapat. Namáčíme do těstíčka a smažíme ve vyšší vrstvě oleje. Usmaženou kopřivu necháme okapat na papírovém ubrousku. Podáváme teplé.

Ledový salát se saturejkou

1 hlávka ledového salátu, 1 snítka saturejky, 6 lžic tofunézy

Ledový salát nakrájíme na malé nudličky, snítka saturejky rozdrťme na malé kousky a spolu s tofunézou vmícháme do salátu. Necháme chvíli odležet.

Strouhaná ředkev daikon

6 cm bílé ředkve daikon (nebo jakákoliv jiná ředkvička), sůl

Daikon nastrouháme na struhadle, přidáme sůl, promícháme a necháme zaležet alespoň 30 minut. Podáváme ke smažené kopřivě.

Kondiment

Dušený řebříček

2 hrsti lístků řebříčku, 1 lžička sezamového semínka, 1 lžička rýžové miso pasty

Řebříček důkladně promyjeme a nakrájíme najemno. Sezamové semínko propláchneme na sítu a vsypeme do kastrolku. Přidáme řebříček a zalijeme misem, které jsme rozmíchali v trošce vody. Dusíme asi 10 minut na mírném plameni. Na talíř podáváme malou lžičku kondimentu.

Dezert

Kuskus s ovocem

500 ml jablečného moštu, 200 g kuskusu, hrst rozinek, sůl

Rozvar: 4 lžíce kompotovaného nebo čerstvého ovoce, sůl, 4 lžíce sójové smetany

Jablečný mošt uvedeme do varu a vsypeme kuskus. Přidáme propláchnuté rozinky, špetku soli a vaříme 3 minuty. Dortovou formu vypláchneme a vlijeme do ní uvařený kuskus. Uhladíme a necháme vychladnout. Na talíř krájíme úhledné tvary, které polijeme rozvarem z ovoce.

Rozvar: Ovoce smícháme s troškou vody, uvedeme do varu, přidáme špetku soli a vmícháme smetanu. Odstavíme a poléváme kuskusový koláč.



PODZIM

- ✓ *doba sklizně ovoce a zeleniny na uskladnění*
- ✓ *příprava kvašených okurek a nakládání kysaného zelí*
- ✓ *přidáváme více pikantních chutí do pokrmů*
- ✓ *vyřazujeme ze stravy všechny živočišné mléčné výrobky*
- ✓ *nekonzumujeme studené tuky*
- ✓ *častěji pokrmy zahušťujeme*
- ✓ *vaříme tzv. pokrmy z jednoho hrnce*
- ✓ *citlivější jsou plíce, tlusté střevo a také kůže*

Polévka

Dýňová krémová**1 menší dýně nebo půl větší, 1 cibule, sůl, 3 lžíce dýňových semínek, sójová omáčka, zelená petrželka na ozdobu**

Dýni očistíme kartáčkem pod tekoucí vodou. Rozkrojíme a lžící vydlabeme vnitřek. Dýni nakrájíme po meridiánech na pásy a pak na kostky. Cibuli oloupeme a nakrájíme na půlměsíčky. Do kastrolu vložíme cibuli, dýni, přidáme špetku soli a trošku vody. Dusíme pod pokličkou doměkka. Vnitřek z dýně zalijeme vodou (asi 1,5 l) a vaříme bez soli 20 minut. Vývar přecedíme do podušené dýně. Směs rozmixujeme nebo propasírujeme přes síto. Do polévky dáme dýňová semínka, přivedeme k varu, dochutíme sójovou omáčkou a odstavíme. Na talíři zdobíme jemně nakrájenou zelenou petrželkou.

Obilovina

Jáhlová polenta s burskými oříšky a žampiony**150 g čerstvých žampionů, špetka kmínu, 350 g jáhel, 4 lžíce burských oříšků (bez soli), sůl, 2 lžíce zeleného hrášku, 2 lžíce cukrové kukuřice, 2 lžíce červené papriky, 2 lžíce bílé části pórků, 2 lžíce cibule šalotky, 2 lžíce sójové omáčky, zelená petrželka na ozdobu**

Žampiony oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Dáme do kastrolku, zalijeme troškou vody a přidáme špetku kmínu. Dusíme pod pokličkou asi 15 minut. Jáhly propláchneme na sítu ve třech vodách a necháme okapat. Vodu v poměru 1:3 uvedeme do varu. Vsy-peme jáhly, burské oříšky, špetku soli a vaříme pod pokličkou 30 minut. Papriku, pórek a šalotku nakrájíme najemno. Těsně před koncem varu přidáme všechnu zeleninu, podušené žampiony, sójovou omáčku a důkladně promícháme. Pekáček vypláchneme studenou vodou a vlijeme směs s jáhly. Důkladně uhladíme a necháme ztuhnout. Na talíř krájíme úhledné tvary. Sypeme jemně nakrájenou zelenou petrželkou.

Bílkovina

Burské oříšky**obsažena v jáhlové polentě s burskými oříšky a žampiony (recept viz Obilovina)**

Zelenina

Kapustičky vařené v sójové miso pastě**20 růžičkových kapust, 2 lžíce sójové miso pasty, 1 lžička arowrootu**

Růžičkovou kapustu obereme, omyjeme a vložíme do kastrolku. Ve vodě rozmícháme miso a zalijeme kapustičky tak, aby byly ponořené. Dusíme na mírném plameni doměčka. Zahustíme arowrootem rozpuštěným v trošce vody tak, aby se vytvořila omáčka. Na talíř dáváme kapustičky i s omáčkou.

Zelný salát s mrkví a cibulí**½ hlávky zelí, 2 větší mrkve, 1 cibule šalotka, 2 lžíce umeocta**

Zelí nakrájíme na drobné nudličky, mrkve umyjeme a nastrouháme na jemném struhadle, cibuli oloupe-me a nakrájíme na jemné plátky. Vše promícháme, promačkáme a ochutíme umeoctem. Necháme chvíli prolnout chutě.

Kondiment

Řasa arame s pórkem**2 lžíce řasy arame v suchém stavu, 2 lžíce sezamového oleje, 2 lžíce bílé části pórků, 2 lžíce sójové omáčky Shoyu**

Řasu arame namočíme. Na oleji orestujeme najemno nakrájený pórek, přidáme sójovou omáčku a namočenou řasu arame, zalijeme namáčecí vodou tak, aby byla ponořená. Vaříme na mírném plameni 45 minut (podle potřeby doléváme po stěnách kastrolku vodu).



Dezert

Jablečný koláč z mrkvového těsta**Těsto: 300 g hladké špaldové mouky, 300 g mrkve, 250 g rostlinného tuku, 1 lžička kypřicího prášku – vinného kamene****Náplň: 6 až 8 jablek, 2 lžičky slunečnicového semínka, 2 lžičky lískových oříšků, špetka mleté skořice, 2 lžíce propláchnutých rozinek, 2 lžíce kukuřičného škrobu**

Mrkev umyjeme a nastrouháme na jemném struhadle. Z uvedených surovin vypracujeme těsto, které rozdělíme na dvě části. Jednu vyválíme do tvaru plechu. Důležité je, aby kraje byly zvednuté až nahoru na okraj plechu. Na těsto klademe na tenké plátky nakrájená jablka, která pak posypeme semínky, mletými oříšky, skořicí, rozinkami, které jsme propláchlí, a kukuřičným škrobem. Vyválíme druhý plát na přikrytí plechu. Položíme nahoru, spojíme kraje a lehce propícháme vidličkou. Pečeme ve středně vyhřáté troubě.

ŠTĚDRÝ VEČER

Každá rodina má svůj recept na co nejlepší štedrovečerní salát a pohoštění vůbec. Nabízím variantu, jak si pochutnat a nezatížit své zažívání natolik, abychom museli volat pohotovost, nebo si zkazit vánoční svátky. Můžeme zvolit kapra jako tradiční vánoční pokrm, nebo je-li nám proti srsti účastnit se rybích hodů, můžeme si vybrat i recepty bez masa.



Polévka

Vánoční rybí polévka

hlava a vnitřnosti z kapra, 1 větší mrkev, 1 větší petržel, ½ celeru, 5 lžic sezamového oleje, špetka soli, hrst rýžových těstovin, 2 lžice sójové omáčky, 2 lžice kukuřičné mouky podle potřeby, 2 lžice zázvorové šťávy, 1 malý muškátový oříšek, zelená petrželka na ozdobu

Na vývar: 1 mrkev, 1 cibule, 1 petržel, kousek celeru, celerová nať, libeček, 1 lžice použitých lístečků z čaje Bancha

Hlavu a vnitřnosti dáme vařit asi do 2,5 l vody. Přidáme zeleninu a koření na vývar a použité lístečky z čaje (můžeme je zabalit do gázy nebo použít kovové sítko na koření) – dávají se proto, aby polévka nepřekyselovala. Vaříme pod pokličkou asi 1 hodinu. Přecedíme. Kořenovou zeleninu očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Do kastrolu dáme olej, vložíme nastrouhanou kořenovou zeleninu, přidáme špetku soli a rychle orestujeme. Zalijeme přecezeným vývarem a přivedeme k varu. Vsypeme těstoviny, přidáme sójovou omáčku, podle potřeby zahustíme moukou, ochutíme zázvorovou šťávou a strouhaným muškátovým oříškem. Maso z kapří hlavy můžeme opatrně obrát a vložit znovu do polévky. Na talíři sypeme větším množstvím zelené petrželky.

Polévka

Vánoční krémová rybí polévka

2 až 3 kapří hlavy, 1 mrkev, 1 petržel, ½ celeru, 1 cibule, 6 cm řasy kombu, 1 list zelí, kousek dýně hokkaido, asi 3 cm celého kořene zázvoru, 1 lžice použitých lístečků z čaje Bancha, 4 lžičky sójové miso pasty, petrželová nať na ozdobu

Do tlakového hrnce dáme všechny suroviny kromě misa. Lístky čaje zabalíme do gázy (nebo použijeme malé kovové sítko na koření), potom vyhodíme. Zalijeme asi 2 l vody. Vaříme pod tlakem 4 hodiny. Vytáhneme lístečky čaje a celý obsah hrnce rozmixujeme, protože všechny kosti by měly být měkké. Přecedíme přes sítko. Uvedeme znovu do varu a vlijeme v trochu vody rozmíchané miso. Necháme chvíli prolnout chutě pod bodem varu. Na talíři zdobíme větším množstvím najemno nakrájené zelené petrželky.

Polévka je velmi silná a vyživující.

Polévka

Vánoční z kysaného zelí

1 pórek, 1 mrkev, 1 petržel, kousek celeru, ½ kedlubny, 1 cibule, 5 lžic sezamového oleje, 1,5 l zeleninového vývaru, špetka soli, špetka kmínu, špetka červené papriky, 200 g kysaného zelí, 2 lžice sójové omáčky, 2 lžice rýžové nebo špaldové mouky, 50 g uzeného tempehu

Pórek podélně rozkrojíme a promyjeme pod tekoucí vodou. Bílou část nakrájíme na jemné nudličky a zelenou část na širší (asi 2 cm) proužky. Kořenovou zeleninu a kedlubnu očistíme a nastrouháme na hrubém struhadle. Cibuli oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Do kastrolu dáme olej, cibuli, zelenou část póru a nastrouhanou zeleninu. Zalijeme troškou vývaru, přidáme špetku soli, kmín a červenou papriku a dusíme pod pokličkou doměkka. Kysané zelí nakrájíme najemno. Přidáme k zelenině. Dolijeme zbytkem zeleninového vývaru a ochutíme sójovou omáčkou. Uvedeme do varu, zahustíme moukou a krátce provaříme. Nakonec nastrouháme na jemném struhadle tempeh a vložíme do polévky. Zároveň vložíme najemno nakrájenou bílou část póru. Polévka má příjemně nakyslou chuť.

Energetická síla této polévky z nás vytvoří pohodové a usmívající se bytosti.

Prosinec až do Štědrého dne je obdobím adventního půstu. Je proto rozumné stravovat se jednoduše a dbát na zdrženlivost. Jinak můžeme v průběhu ochutnávání připravovaného vánočního makroví snadno přibrat na váze. V tuto chvíli myslíme raději na své zdraví a na to, aby zbylo na Vánoce.

Od štědrovečerní večeře si již můžeme dopřávat dezerty i moučníky, po kterých však nebudeme už tolik přibývat na váze, než kdybychom je konzumovali před Vánocemi. Kdo nevěří, ať vyzkouší.

TĚSTO NA PEČENÍ

Do moučníků a dezertů nepoužíváme rafinované cukry, mléčné a živočišné produkty, žádná barviva ani žádné prášky do pečiva. Bílou mouku nahradíme celozrnnou, nejlépe špaldovou a samozřejmě v bio kvalitě. Bílá mouka zahleňuje nejen střeva, ale následně celý organismus. Bílá mouka a výrobky z ní jsou ochuzeny o důležité prvky, jako jsou minerální látky, enzymy a hlavně vláknina. Zůstane jen lepek a škrob.

Celozrnná mouka potřebuje delší čas k absorpci vody, než je tomu u bílé mouky, proto musíme těsto důkladně a delší dobu propracovávat tak, aby se nelepilo, nedrobilo či netrhlo. Necháváme ho odpočinout alespoň 2 hodiny. Pečené makroví je dobré kompenzovat různými druhy krémů. Náplně připravujeme několik hodin před použitím a uchováváme je v lednici. Hotové makroví nenecháváme nikdy dlouho v teple, třeba na stole apod. Vždy je uschováme v uzavřené dóze nebo jiné nádobě do lednice, odkud je vydáváme těsně před konzumací.

PLECHY NA PEČENÍ

Na plech kápneme trošku rostlinného oleje a rozetřeme. Můžeme vytřít i papírem od kvalitního rostlinného tuku. Lze také použít pečicí papír, pak už tuk není potřeba. Vylisované nebo vykrajované kousky klademe na připravené plechy. Vkládáme do trouby vyhřáté na střední teplotu a pečeme do růžova, v žádném případě ne do hněda. Příliš upečené makroví je hořké. Pokud je nám líto spálené kousky zlikvidovat a sníme je, přetížíme své tlusté střevo a ze svého těla uděláme odpadkový koš.

KŘEHKOST

Křehkost upečeného makroví je přímo úměrná množství obsaženého tuku. Používáme jen kvalitní čistě rostlinné oleje a tuky, nejlépe v bio kvalitě.

SUROVINY

Snažíme se, abychom měli suroviny, hlavně mouky, co nejčerstvější. Je dobré investovat do kvalitního mlýnku na obilí s mlecími kameny. Čerstvá mouka si zachovává důležité enzymy a těsto je z ní vláčnější. Pokud mlýnek nemáme, snažíme se alespoň koupit mouku s co nejdelším datem spotřeby a před vlastním zpracováním ji několikrát prosít na sítu (jak to dělávaly naše babičky). Nejlepší je kulaté síto s dřevěnou obručí. Není to samoúčelné, mouka se zlehčí a provzdušní, naváže na sebe kyslík ze vzduchu a lépe se nám s ní pracuje, těsto je vláčnější a upečené makroví křehčí. Každá mouka by před použitím měla mít pokojovou teplotu.

PRÁCE S OŘÍŠKY

Pokud není uvedeno jinak, používáme oříšky lískové. Vybíráme kvalitní, aby šly dobře loupat. Oříšky rozložené na plechu vložíme do rozehřáté trouby. Hlídáme, občas promícháme, až popraskají slupky. Horké vložíme do utěrky a promneme tak, až odstraníme slupku. (Postup můžeme několikrát opakovat, dokud nejsou všechny oříšky zbavené slupek.) V případě menšího množství ořechů můžeme použít pánev, kdy za stálého promíchávání sledujeme okamžik, kdy popraská slupka. Dále postupujeme stejně, jako v případě přípravy v troubě. Prohřáté a slupek zbavené oříšky jsou ve výsledku voňavější a chutnější. Část z nich pomeleme, část nadrtíme na ozdobu, některé zvláště pěkné si necháme na ozdobu celé a z části si můžeme umixovat oříškové máslo.

SLANÉ POHOŠTĚNÍ

A co slané pohoštění? Sladkých zákusků máme dost, potřebujeme si připravit i něco tzv. slaného.



Slaná semínka

sáček slunečnicových semínek, sáček dýňových semínek, sójová omáčka Shoyu v rozprašovači

Semínka slunečnicová a dýňová propláchneme pod studenou tekoucí vodou, necháme okapat a dáme na pečicí papír. Zastříkneme sójovou omáčkou a dáme péct do středně teplé trouby. Spíš jen tak prosušujeme. Během pečení promícháváme a ještě alespoň dvakrát semínka postříkáme sójovou omáčkou. Hotová semínka křupou, nesmí však být hořká, spálená. Hotová semínka nasypeme na misku.

Varianty:

1. Stejným způsobem upravíme mandle. Necháme je ve slupce, neoplachujeme a přímo ze sáčku je nasypeme na pečicí papír. Zastříkneme sójovou omáčkou a zapečeme.
2. Mandle spaříme horkou vodou, oloupeme a dáme na plech. Postupujeme stejným způsobem jako ve variantě 1.

SLANÉ POHOŠTĚNÍ



Šnečky s tempehem

listové těsto z jedné dávky, slunečnicový olej, sójová omáčka Shoyu, 400 g uzeného tempehu, kurkuma, kari koření, kmín

Těsto rozválíme asi na 3 mm silný plát. Potřeme olejem a postříkáme sójovou omáčkou. Tempeh nastrouháme na celou plochu a posypeme kurkumou, kari kořením a kmínem. Máme-li raději pikantnější chuť, ještě postříkáme sójovou omáčkou. Zatočíme závin, stáčíme pevně, aby se nám při krájení nerozpadl a krájíme kolečka o tloušťce asi 1 cm (pokud nemáme zkušenosti, můžeme dát asi na 2 hodiny ztuhnout do mrazáku, poté krájíme na kolečka). Kolečka položíme na vymazaný plech a pečeme do růžova. Těsto se při pečení lehce roztáhne a vytvoří se šneček.

Listové těsto

těsto 1: 150 g celozrnné hladké pšeničné mouky, 250 g rostlinného tuku, 2 lžice jablečného octa

těsto 2: 350 g celozrnné hladké pšeničné mouky, 250 ml vody, špetka soli

Těsto 1: Mouku s tukem a octem zpracujeme na těsto a vytvoříme cihličku, kterou zabalíme do potravinové fólie a dáme uležet do ledničky na 2 hodiny.

Těsto 2: Mouku s vodou a špetkou soli smícháme ve vláčné těsto (jestli je potřeba, přidáme vodu). Propracujeme tak, aby těsto bylo na omak „hedvábné“. Dáme uležet na 2 hodiny do ledničky.

Těsto 2 vyválíme a na něj vyválíme těsto 1. Přeložíme a vyválíme. Opakujeme alespoň 4×. Tuk by měl být dokonale rozložen. Potom těsto zabalíme do potravinové fólie a dáme uležet do ledničky, nejlépe do druhého dne.

Z těsta vykrajujeme různé tvary tyčinek, koleček, které sypeme sezamovým semínkem, kmínem nebo kari kořením apod.

Trubičky z listového těsta

listové těsto z poloviny dávky, pomazánka z uzeného tofu

Těsto vyválíme a nakrájíme pásy o šířce 2 cm. Namotáme na širší konec trubičky a kraje přehneme, aby se nám těsto při pečení nerozevřelo. Klademe na vymazaný plech. Pečeme ve vyhřáté troubě do růžova. Ještě teplé sejme. Plníme například pomazánkou z uzeného tofu (*viz recepty na str. 223*).

Vynikající silvestrovské pohoštění.

Sušení

Sušíme zvláště zelené natě, jako je petrželka, celerová nať, nať z mrkve apod. Pokud máme větší množství kořenové zeleniny a nemáme dobrý sklep, je vhodnější si zeleninu nasušit.

Můžeme sušit v moderních sušičkách nebo podle starých receptů tak, že zeleninu nakrájíme na plátky, navlékneme na nit a sušíme v průvanu. Ukládáme do sklenic se zabroušeným víčkem. Sušenou zeleninu používáme v deštivých nebo chladných dnech. Některá zelenina je dokonce zdravotně účinnější, je-li sušená, například ředkev daikon.

Nakládání

Na nakládání používáme sklenice o velikosti 0,7 l, které se zavírají víčkem a tzv. hlavou.

Kvašení

V každé domácnosti se dříve nakládalo kvašené zelí. A také každý den se konzumovalo. Jako salát, do polévky, jako příloha nebo jenom tak. Kvašené zelí obsahuje velké množství vitamínu C a hlavně důležité enzymy potřebné pro naše trávení. Kolik dětí mělo před sto lety v zimě banány, pomeranče, kiwi a jiné exotické ovoce, to, které se dnes doporučuje kvůli vitaminům? Podle odhadů moc ne. Nanejvýš jablka nebo sušené ovoce. Hlavně dostávaly kvašené zelí. Jsou naše děti zdravější než děti před sto lety?

Moc se přimlouváme za návrat kvašeného zelí na náš stůl. Jak si ho tedy vyrobit, aby neobsahovalo žádné chemické přísady a zároveň nám příprava nezabrala moc času? Všechny pomůcky, které používáme, by měly být nerezové (železo odebírá vitamin C). Vydrhneme si ruce a všechny pomůcky dokonale očistíme. Keramickou kvasnou nádobu vypaříme horkou vodou. V žádném případě si nenecháme zelí nakrouhat a dopravit v pytlích domů, takové zelí by totiž bylo zoxidované a nemělo žádnou vitální energii.

Použití soli: Při přípravě můžete použít na 1 kg zelí 4 dkg soli. Výsledný produkt je sice trochu slanější, ale pro začátečníky je to jistota, že zelí vykvasí tak, jak má (jak se nám stalo v začátcích, zelí nevykvasilo, ale zhnilo, byť bylo ekologicky pěstované). Při použití je potom dobré ho trochu propláchnout pod tekoucí vodou. Pro vás, kteří už máte zkušenosti, je možné v receptech použít poměr na 1 kg zelí 2 dkg mořské soli nebo i jen 1,5 dkg mořské soli. V takovém případě již není nutné zelí proplachovat.

NAKLÁDÁNÍ

Okurky ve slaném nálevu

nálev: na 1 l vody 4 dkg mořské soli (pokud jsme už zvyklí na makrobiotickou stravu, můžeme použít pouze 2 dkg soli)

Okurky důkladně očistíme kartáčkem na zeleninu. Sklenice důkladně vymyjeme horkou vodou. Dáme na dno 1 stroužek česneku, kousek křenu, kolečko cibule, napěchujeme okurky. Vodu se solí uvedeme do varu. Dále postupujeme podle toho, zda chceme okurky k rychlé spotřebě, anebo na uskladnění. Postup se liší teplotou vody – viz recepty dále.

Kvašáky k rychlé spotřebě

Připravené okurky ve sklenicích zalejeme uvařenou vodou se solí asi 85 °C horkou, sklenice zavičkujeme a necháme v teplé místnosti kvasit. Pod sklenice dáme nádobu, abychom zachytili přebytečnou zkvašenou vodu. Asi za týden můžeme okurky konzumovat.

Okurky na uskladnění na delší období

Připravené okurky ve sklenicích zalejeme uvařenou vodou se solí, kterou jsme nechali zchladnout na pokojovou teplotu. Sklenice zavičkujeme a dáme je do místnosti, kde je vyšší teplota, vykvasit. Pod sklenice dáme nádobu, aby nám zachytila přebytečnou zkvašenou vodu, kterou pravidelně vyléváme. Toto kvašení probíhá pomaleji, než když dáme vodu horkou. Okurky jsou hotové asi za deset dní. Sklenice očistíme a odneseme do chladné místnosti (sklepa). Okurky vydrží po celou zimu.

Pikantní okurky

Postupujeme stejně jako ve výše uvedených receptech, jen do sklenice přidáme kousek pálivé papričky feferonky. Do sklenice dáváme menší okurky a používáme je na slavnostní příležitosti.

Stejným způsobem si můžeme naložit jakoukoliv zeleninu. Nakládáme spolu vždy stejné druhy zeleniny. Na dno sklenice můžeme přidat lžičku hořčičného semínka.



Co s sebou, když nemáme možnost si uvařit, když potřebujeme svačinu do školy, do práce nebo na výlety? Tuto situaci můžeme přechodně řešit tak, že si připravíme chléb nebo pečivo s **pomazánkou**. Dále jsou vhodné různé druhy **palačinek**, ať už s náplní slanou, nebo sladkou. Nebo různé druhy obilných **placek**. Samozřejmě se vyhýbáme různým bagetám s koncentrovaným tukem, doplněným tvrdým sýrem nebo salámem, nebo dokonce majonézou. Je to pro náš organismus naprosto nevyvážené jídlo. Na jedné straně přebytek, na druhé straně nedostatek.

Na přípravu svačiny můžeme použít některou z pomazánek, jichž je v prodejnách zdravé výživy velký výběr, nebo si je můžeme připravit sami podle našich vlastních stravovacích zvyklostí. Také chleba nebo celozrnného pečiva je dnes už velký výběr. Ale pozor na neprověřené receptury. Většina chleba je zpracovávána z barvených mouk a vydávána za celozrnné. Je dobré si od prodejců vyžádat složení pečiva. Ve většině prodejen zdravé výživy dnes najdeme **chléb nebo pečivo z kvásku**. Je velmi kvalitní a také vydrží chutné i v dalších dnech. Nejlepší chléb je samozřejmě ten, který si vypracujeme sami. Vložíme do něj svou energii a použijeme suroviny, které nám vyhovují. (*Recepty na chléb z kvásku je uveden v předcházejících receptech viz str. 32, 158.*) Obložený chléb vždy doplníme zelenou listovou zeleninou a troškou pickles.

Pro použití na sváteční stůl si můžeme připravit pohoštění, které bude nejenom chutné, ale hlavně nezatíží metabolismus toxickými látkami při trávení masa nebo uzenin. Jsou to různé tlačanky, aspičky, zeleninové nářezy apod.



POMAZÁNKY

Křenová pomazánka z uzeného tofu

200 g uzeného tofu, 2 lžíce slunečnicového oleje, 1 lžíce sójové omáčky Shoyu, 1 lžíce umeocta, 2 lžíce strouhaného křenu

Uzené tofu povaříme asi 3 minuty ve vodě. Teplé dáme do mixéru, přidáme olej a vodu, ve které se tofu vařilo. Mixujeme do hladka. Ochutíme sójovou omáčkou a umeoctem a na závěr vmícháme křen. Pomazánka by měla být hladká, jemná, ale pikantní chuti.

Česneková pomazánka z tofu

5 stroužků česneku, 100 g přírodního tofu, 100 g uzeného tofu, 2 lžíce slunečnicového oleje, 1 lžíce sójové omáčky Shoyu, 1 lžíce umeocta

Do vody prolisujeme česnek. Tofu přírodní i uzené povaříme společně ve vodě asi 3 minuty. Nakrájíme na kostky a teplé vložíme do nožového mixéru. Přidáme olej, trošku vody, ve které se tofu vařilo, a rozmixujeme na hladký krém. Dochutíme sójovou omáčkou a umeoctem.

Na pomazánku volíme raději tzv. hedvábné tofu, které se snadno rozmixuje.

Cizrnová pomazánka

500 g uvařené cizrny (vařená s řasou kombu), 1 středně velká cibule, 2 lžíce sezamového oleje, 3 stroužky česneku, špetka saturejky, 2 lžíce sójové omáčky Shoyu, 1 lžička umepasty

Cizrnu (i s řasou kombu, se kterou se cizrna vařila) precedíme a vložíme do mixéru. Podle potřeby přidáme přecezený vývar a mixujeme do hladka. Cibuli oloupeme, nakrájíme na jemné kostičky, orestujeme na oleji a vmícháme do cizrny. Dále přidáme prolisovaný česnek, saturejku, sójovou omáčku a umepastu. Dobře promícháme.

Čočková pomazánka

200 g uvařené čočky, špetka saturejky, špetka bazalky, 1 lžíce sójové omáčky Shoyu, 1 střední cibule, 2 lžíce sezamového oleje, 2 lžíce tofunézy, 2 lžíce strouhaného křenu, čerstvá pažitka nebo jarní cibulka

Ještě teplou čočku vložíme do mixéru s troškou vody, ve které se vařila, a rozmixujeme na hladký krém. Přidáme saturejku, bazalku a sójovou omáčku. Cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky. Orestujeme na sezamovém oleji a přidáme do čočky. Nakonec vmícháme tofunézu a křen. Pažitku nebo jarní cibulku nakrájíme najemno a vmícháme do pomazánky.

Většina pomazánek je výborná nejen s pečivem, ale je vhodná i na palačinky. Při servírování vždy ozdobíme čerstvou zeleninou, případně pickles.

Makrobiotické nedělní vaření

Dá se u vaření relaxovat? Upravené vydání této oblíbené knihy přináší inspiraci, jak společně změnit způsob přípravy nedělního oběda v zábavu a pochutnat si na pokrmech prověřených letitými zkušenostmi autorky. Kniha nabízí zajímavé a chutné recepty na každou neděli v roce – můžete si uvařit podle ročních období, připravit chutné jídlo podle makrobiotických zásad z přirozených potravin, tedy plodů, které pole a zahrady kolem nás nabízejí ke sklizni a k sezónnímu zpracování. A co si pro chuťové buňky připravíte na závěr? No přeci dezert! Samozřejmě sladký!

Prožijete radost při objevování nových chutí při přípravě vánočního „makroví“, s přáteli můžete sdílet své pocity při popíjení léčebných nápojů, s dětmi zaměříte pozornost na zdravé svačiny a pamlsky a všichni společně si vyzkoušíte svou kreativitu při přípravě zeleninových pokrmů a zjistíte, že pořádná chuť je nepostradatelná, a to jak u přípravy vánočního, tak novoročního menu.

A nakonec malý bonus pro velkou radost: součástí této knihy je jednak plakát s přehledným znázorněním principu transformace energií mezi pěti elementy a jednak DVD s filmem názorně představujícím základy energetických cvičení DO-IN, která můžete provádět hned ráno po probuzení, a cviky pro posílení či uzdravení jednotlivých orgánů, které můžete cvičit v průběhu dne jak doma, tak venku.

Ing. Dagmar Lužná



Narodila se v roce 1960 ve znamení Střelce. O makrobiotiku se aktivně zajímá od roku 1990. Absolvovala kurzy u Ing. Jarmily Průchové a později u Milana Dvořáka, získala certifikát „Poradce pro tvůrčí makrobiotický životní styl“. V letech 2000 až 2008 provozovala v Olomouci prodejnu zdravé výživy Ječmínek.

V roce 2010 dokončila v magisterském studijním programu vzdělání na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně jako inženýrka ekonomie v gastronomii. Je autorkou knihy *Vaříme pro děti podle makrobiotických zásad a nejen pro ně* a spoluautorkou knih

Makrobiotický léčebný talíř I. a II. a *Makrobiotické dobroty babiček Dáši a Světlany*. V současné době provozuje v Olomouci Studio Luna.

