

Iva Chourová  
*M*akrobiotická kuchařka

*Iva Chourová*

# *M*AKROBIOTICKÁ KUCHAŘKA

*Vaříme bez vajec, mléka, cukru a masa*

*předpisy pro přechod na makrobiotiku*

*předpisy pro zpestření*

*snídaně*

*omáčky*

*moučníky*

*dorty*

*strava v zaměstnání*

*strava o dovolené*

*zavařování bez cukru*

**465 receptů**

MOTTO: DESATERO O LÁSCE

Povinnost bez lásky činí člověka mrzutým,  
zodpovědnost bez lásky činí člověka bezohledným,  
spravedlnost bez lásky činí člověka tvrdým,  
pravda bez lásky činí člověka kritickým,  
laskavost bez lásky činí člověka pokryteckým,  
pořádek bez lásky činí člověka malicherným,  
víra bez lásky činí člověka fanatickým,  
čest bez lásky činí člověka pyšným,  
vlastnictví bez lásky činí člověka lakomým,  
život bez lásky je nesmyslný,  
ale život v lásce přináší štěstí a radost.

## **Věnování**

*Kuchařku věnuji pro inspiraci Vám všem, kdo chcete změnit svůj způsob života a rozhodli jste se začít změnou stravy.*

*Doufám, že Vám pomohu získat jistotu,  
že nejste se svým rozhodnutím osamoceni.*

*Chci poděkovat paní Nadě Kubíkové za pomoc v začátcích a za to, že mi ukázala, že makrobiotické jídlo lze připravit chutně a s fantazií, aby bylo naší každodenní radostí a potěšením.  
Dále děkuji za nezištnou pomoc všem přátelům, kteří mi ochotně přispěli svými předpisy a přiměli mě kuchařku napsat.*

© Iva Chourová, 2012  
ISBN 978-80-7429-309-2

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	21
Než začneme vařit .....	21
Jak se makrobiotickou stravou léčíme .....	21
O mých neduzích .....	23
Ze zkušenosti .....	26
Přechod na makrobiotickou stravu .....	27
<b>Snídaně</b> .....	31
<i>Co k snídani</i> .....	31
<b>Příprava kaší</b> .....	33
Kaše z celých obilných zrn .....	33
Kaše z vloček .....	34
Kaše vařená přes noc .....	34
Kaše z vařeného obilí .....	35
Kaše rychlá .....	35
Kaše z kuskusu .....	36
Kaše z termosky .....	36
Kaše z celozrnné mouky .....	36
Kaše sladká .....	37
<b>Polévky</b> .....	38
Vývar ze zbytků zeleniny .....	38
Ranní polévka .....	39
Zeleninová polévka s obilím .....	39
Rychlá polévka 1 .....	40
Rychlá polévka 2 .....	40
Bujon .....	41
Seitanová polévka .....	42
Nudličková polévka s kuzu .....	43
Polévka se sójovým masem .....	44
Vločková polévka .....	44
Jarní polévka s rýžovými vločkami .....	45
Květáková polévka .....	46
Květáková polévka s tofu .....	46
Kedlubnová polévka .....	47

Kapustová polévka s houbami .....	48
Celerová polévka .....	48
Pórková polévka .....	49
Pohanková polévka .....	50
Zelná polévka s kuskusem .....	50
Cibulová polévka 1 .....	51
Cibulová polévka 2 .....	52
Cibulová polévka se zasmažkou z amarantové mouky .....	52
Kopřivová polévka s rýží .....	53
Polévka z tofu .....	54
Hrstková polévka .....	55
Polévka se zelenými fazolovými lusky .....	56
Dýňová polévka .....	56
Dýňová polévka krémová .....	57
Dýňová polévka (rajská) .....	58
Dýňová polévka s kokosem .....	59
Dršťková polévka z václavek .....	60
Gulášová polévka .....	61
Kyselo .....	62
Kulajda .....	63
Zelňačka .....	64
Fazolová polévka 1 .....	65
Fazolová polévka 2 .....	66
Polévka z fazolek azuki 1 .....	66
Polévka z fazolek azuki 2 .....	67
Hrachová polévka .....	68
Polévka z římského hrachu .....	68
Čočková polévka 1 .....	69
Čočková polévka 2 .....	70
Čočková polévka s houbičkami shitaké .....	70
Pikantní polévka s nattem .....	71
Mrkvová polévka s nattem .....	72
Polévka bez zeleniny .....	72
Rybí polévka (vánoční) .....	73
Polévka z kapřích hlav .....	74

<b>Hlavním jídlo</b> .....	75
<b>Obilí (příloha)</b> .....	75
<b>Vaření obilí</b> .....	76
Rýže natural (neloupaná, pololoupaná) .....	76
Sladká rýže (kulatá) .....	76
Oves (eurorýže) .....	77
Pšenice, hlazený ječmen a žito .....	77
Amarant .....	78
Kroupy (ječmen) .....	78
Jáhly .....	78
Kukuřice .....	79
Polenta kukuřičná .....	79
Pohanka .....	80
Polenta pohanková .....	80
Kuskus .....	80
Celozrnné těstoviny .....	81
<b>Příklady použití obilí jako přílohy</b> .....	82
<b>Ohřívání obilí (těstovin)</b> .....	82
<b>Rostlinné bílkoviny</b> .....	83
Seitan (obilné maso) .....	83
Seitan z lepku sušeného .....	83
Seitan z pšeničné mouky bílé (hrubé) .....	84
Obilný škrob .....	85
Sójové maso .....	85
Luštěniny .....	85
<b>Základní druhy luštěnin a jejich příprava</b> .....	86
Hrách, fazole .....	86
Římský hrách (cizrna) .....	86
Fazolky azuki (mungo) .....	87
Čočka .....	87
Červená čočka .....	87
Sójové boby .....	88

<b>Sójové sýry</b> .....	88
Tofu .....	88
Tempeh .....	89
Natto .....	89
<b>Předpisy</b> .....	90
Rýže s řasou a kukuřicí .....	90
Jáhlová kaše šlehaná .....	91
Kvašené těsto .....	91
Knedlíky z kvašeného těsta .....	92
Knedlíky vařené v ubrousku .....	92
Knedlíky se sodovkou .....	93
Knedlíky ze zbytku kaše .....	93
Noky .....	94
Knedlíky plněné .....	94
Chlupaté knedlíky s cibulkou .....	96
Krokety z polenty .....	97
Knedlíky z polenty .....	97
Rychlý salát s mraženou zeleninou .....	98
Salát se zeleninou dušenou na oleji .....	99
Salát s majonézou .....	110
Salát s fazolemi .....	101
Jáhlový salát s čočkou .....	102
Bifteky ze seitanu .....	103
Ražniči .....	104
Seitan s knedlíkem a zelím .....	105
Rizoto se seitanem .....	106
Rizoto s houbami .....	107
Seitan dušený s houbami .....	108
Seitan nadivoko .....	109
Smažené řízky .....	110
Seitan na pórku .....	111
Velikonoční nádivka .....	112
Haše .....	113
Hrachová kaše .....	114
Hrách se zeleninou .....	114
Hrách s rozmarýnem .....	115
Hrachové pyré .....	116
Zelný kapustový list plněný luštěninami .....	116
Kuba .....	117

Hrách (fazole) zapečený se zelím	118
Římský hrách se zeleninou	119
Římský hrách s celerem a dýní	120
Římský hrách – krém	120
Čočka se zeleninou	121
Fazolky azuki s dýní Hokkaidó	122
Prejt z fazolek azuki	123
Těstoviny s tofu	124
Celer dušený s václavkami (houbičkami shitake)	125
Celer zapečený s tofu	126
Květák s tofu	127
Špagety	128
Dýně dušená s tempehem a mangoldem	129
Tempeh na pampelišce	130
Tempeh (tofu) smažený na oleji	131
Natto s fazolovými lusky	132
Halušky s nattem	132
Natto na pampeliškovém kořenu	133
Ředkvičky jako houby	134
Karbanátky z kvašeného těsta	134
Houbové karbanátky	136
Kapustové (zeleninové) karbanátky	136
Karbanátky z tofu	137
Květákové smaženky	138
Celerové karbanátky s vločkami	138
Pšeničná sekaná	139
Dýně plněná	140
Karbanátky z jáhel a mrkve	142
Ryzce, masáky (muchomůrka růžová)	142
Fleky s houbami	143
Nastavovaná kaše	144
Nákyp se zelím – napařený	145
Bramborák z kedlubny	146
Bramborák z cukety	146
Jáhly s dýní	147
Palačinky plněné zeleninou	148
Závin plněný dušeným zelím	149
Zeleninové tousty	150
Pirohy	151
Pizza	152

<b>Omáčky</b> .....	153
Ztracená dýně .....	153
Španělský ptáček ze seitanu .....	154
Křenová omáčka .....	155
Koprová omáčka .....	156
Květák v bílé omáčce .....	157
Svíčková omáčka .....	158
Guláš segedínský .....	159
Seitan na houbách (ze seitanu, ze sójového masa) .....	160
Guláš fazolový (ze seitanu, ze sójového masa) .....	161
Guláš zabijačkový .....	162
Guláš z tofu .....	163
Plněné paprikové lusky .....	164
Houbová omáčka .....	165
Celerová omáčka .....	166
Zelené fazolky na smetaně .....	167
<b>Ryby</b> .....	168
Ryba na zelenině .....	168
Kapr (seitan) načerno .....	169
Ryba na houbách .....	170
Rybí karbanátky .....	170
Ryba pečená s dýní Hokkaidó .....	171
Ryba dušená s uzeným tofu .....	172
Ragú z ryb (podle ing. Průchové) .....	172
Ryba na cibuli s celerem .....	173
Krevetky s pórkem (na čínský způsob) .....	174
Ryba po mlynářsku .....	175
Ryba smažená v těstíčku .....	176
Ryba se zeleninou .....	177
Krevetky, mušličky, chobotničky na zelenině .....	178
Rýže dušená s mušlemi .....	179
Rybí guláš .....	180
Pstruh na česneku .....	180
Olejovky s jablky .....	181
<b>Studená kuchyně</b> .....	182
Chléb z pšenice .....	182
Luštěninový salát .....	183
Zeleninový salát s tofu .....	184

Rybí salát s pórkem a ořechy	184
Mrkvový salát se sójovými boby	185
Chlebičky s rýžovým salátem	186
Pomazánka z tofu	186
Pomazánka humrová	187
Pomazánka humrová – zeleninová	187
Pomazánka celerová s jablky a ořechy	188
Pomazánka cibulová s jablky	188
Pomazánka rybí	189
Pomazánka luštěninová	190
Jelítko (tlačenka) z fazolek azuki	190
Huspenina z ryb	192
Huspenina z luštěnin	193
Vařené tofu	193
Plněná polenta	194
Škvarkové placky	195
<b>Různé</b>	196
Gomasio	196
Majonéza z tofu	196
Majonéza ze sójového mléka	197
Tatarská omáčka	197
Majonéza z natta	197
Hořčice	198
Kečup	198
Zálivka se švestičkou umeboshi	199
<b>Zelenina</b>	200
<i>Zelenina jako příloha</i>	200
<i>Základní způsoby přípravy zeleniny</i>	201
Krájení zeleniny	201
Dušení zeleniny ve vlastní šťávě	202
Dušení zeleniny s trochou vody	202
Dušení zeleniny s řasou (způsob nishime)	202
Dušení zeleniny na oleji	203
Vaření zeleniny ve vodě	203
Blanšírování zeleniny	203
Vaření zeleniny v páře	204
Pečení zeleniny	204
Smažení zeleniny	204

<b>Různé předpisy</b> .....	205
<b>Zelenina ke kaši</b> .....	205
Strouhaná zelenina .....	205
Zelenina vařená ve vrstvách .....	206
Listová zelenina .....	206
Zelí s rozinkami .....	206
Zelí nakyselo .....	207
Dýně na cibuli .....	207
Dýně s rozinkami (sušeným ovocem) .....	208
Melounová omáčka .....	208
<b>Zelenina jako příloha k hlavnímu jídlu</b> .....	209
Dušená mrkev 1 .....	209
Dušená mrkev 2 (kedlubna, pastinák) .....	209
Dušený zelený hrášek .....	210
Zeleninové lečo .....	210
Brokolice .....	211
Zelenina ke svíčkové 1 .....	211
Zelenina ke svíčkové 2 .....	212
Zelenina smažená v těstíčku .....	212
Řízky z celeru .....	213
Zapékaná zelenina .....	213
Tuřín s mrkví .....	214
Červená řepa s misem .....	214
Černý kořen se žampiony .....	214
Dýně pečená v troubě .....	215
Dýně smažená na oleji .....	216
Dýně dušená se zelím .....	216
Dýňový krém .....	216
Pampelišky (lopuch) na cibulce .....	217
Cibulové zelí (dušené) .....	217
Kedlubnové zelí (dušené) .....	218
Hlávkové zelí (dušené) .....	218
Červené zelí s hruškou .....	219
Zelí (kapusta) s houbami .....	219
Pórek s oříšky .....	220
Pórek (mladá cibulka) jako chřest .....	220
Špenát z kopřiv .....	221
Kadeřávek .....	221

Houby se zelím (chuťovka) . . . . .	222
Dušená kapusta . . . . .	222
Zeleninové saláty . . . . .	223
Zelný salát (čínský) . . . . .	223
Salát z vařené zeleniny . . . . .	224
Kvašené saláty (mléčné kvašení) . . . . .	225
Krátkodobě kvašená zelenina . . . . .	225
Kvašená zelenina na uskladnění . . . . .	226
Kvašené zelí . . . . .	226
Kvašená zelenina (kousky) . . . . .	227
Rychlokvašené okurky . . . . .	228
<b>Mořské řasy</b> . . . . .	229
<b>Předpisy</b> . . . . .	229
Kombu v sójové omáčce . . . . .	229
Nori na oleji . . . . .	230
Závitky nori . . . . .	230
Wakame s pórkem . . . . .	231
Hiziki na cibuli . . . . .	231
Arame (nebo mořský salát) na celerové nati . . . . .	232
<b>Moučníky</b> . . . . .	233
Bábovka mrkvová . . . . .	233
Bábovka čokoládová . . . . .	234
Nepečený moučník z mrkvového těsta . . . . .	235
Bábovka z jáhel . . . . .	235
Bábovka slavnostní . . . . .	236
Perník . . . . .	237
Dýňový moučník . . . . .	238
Moučník amasaké . . . . .	239
Mramorový moučník . . . . .	240
Bublanina . . . . .	240
Tříbarevný koláč . . . . .	241
Kokosový koláč dvoubarevný . . . . .	242
Jahodový (malinový) koláč . . . . .	242
Makovec 1 (slavnostní) . . . . .	243
Makovec 2 . . . . .	244
Makovec se švestkami . . . . .	244
Maková bublanina . . . . .	245

Bublanina z kvašeného těsta .....	246
Závin .....	246
Celozrné těsto .....	247
Těsto z tofu (okary) .....	248
Lístkové těsto .....	248
Tažený závin .....	249
Závin z kvašeného těsta .....	250
Křehký závin .....	250
Taštičky .....	251
Šátečkové koláče .....	252
Koláčky z kvašeného těsta .....	252
Koláčky z křehkého těsta .....	253
Velký koláč .....	253
Rychlý koláč .....	253
Borůvkový koláč .....	254
Koláč borůvkový pařený .....	255
Ovocné knedlíky z kvašeného těsta .....	256
Mák na sypání .....	257
Buchtíčky s krémem .....	257
Koblihy .....	258
Vdolečky .....	258
Vdolečky pečené v troubě .....	259
Placičky .....	259
Lívanečky s borůvkami .....	260
Lívance z kvašených jáhel s kuskusem .....	260
Palačinky .....	261
Palačinky pro slavnostní příležitost .....	262
Kuskus s meruňkami .....	262
Nákyp s ovocem .....	263
Nudle s mákem .....	264
Škubánky z jáhel .....	264
<b>Nádivky do koláčů .....</b>	<b>265</b>
Maková nádivka .....	265
Jablková nádivka .....	266
Okarová nádivka .....	266
Ořechová nádivka .....	266
Drobenka 1 .....	267
Drobenka 2 .....	267

<b>Velikonoční pečivo</b> .....	268
Velikonoční točenice .....	268
Beránek .....	270
<b>Vánoční pečivo</b> .....	271
Perníčky .....	271
Mušličky .....	272
Rohlíčky s náplní 273	
Kokosové těsto (rohlíčky, koláčky) .....	274
Ořechové těsto (pracny) .....	274
Jehlánky .....	275
Kuličky s karamellem .....	275
Linecké těsto (bábovičky, roláda, slepovaná kolečka) .....	276
Kuličky .....	277
Vánočka .....	278
Vánočka z pšenice .....	279
Štola 1 .....	280
Štola 2 .....	281
Biskupský chlebíček .....	283
<b>Dorty</b> .....	283
<b>Vařené dorty</b> .....	283
Lehký jablečný dort .....	283
Dort borůvkový .....	284
Jáhlové řezy .....	285
Skládaný dort .....	286
Rychlý dezert .....	286
Jahodový dort .....	287
Srnčí hřbet ořechový .....	287
Vařený ořechový dort .....	288
Srnčí hřbet ovocný .....	289
<b>Pečené dorty</b> .....	290
Košíčky .....	290
Kremrole .....	291
Šátečky plněné vanilkovým krémem .....	291
Vanilkové řezy .....	292
Řezy z kvašeného těsta .....	292
Ořechové řezy .....	293
Kokosové řezy .....	293

Čokoládové řezy .....	293
Ovocné řezy .....	294
Jemné řezy .....	294
Jablkové řezy .....	294
Dortíčky s dýní (meruňkou) .....	295
Ovocné řezy s rosolem .....	296
Řezy oříškové .....	297
Řezy piškotové .....	297
Dort metrový .....	298
Piškotový dort .....	299
Kulatý dort(piškotový) .....	300
Oříškový dort .....	300
Ořechový dort .....	301
<b>Krém k plnění dortů .....</b>	<b>302</b>
<i><b>Základy k výrobě krémů</b></i> .....	<b>302</b>
Amasaké .....	302
Klíčení pšenice .....	302
Krém z amasaké .....	303
Krém z krup .....	304
Krém z kaše .....	304
Krém z tofu .....	304
Vanilkový krém .....	305
Karobový krém .....	305
Ořechový krém .....	305
Kávový krém .....	305
Čokoládový krém .....	305
Jáhlový krém .....	306
Krém čokoládový (rychlý) .....	306
Krém mandlový .....	307
Krém ovocný .....	307
<i><b>Polevy</b></i> .....	<b>308</b>
Poleva dýňová .....	308
Poleva rybízová .....	308
Poleva bílá (citronová) .....	309
Poleva kávová 1 .....	309
Poleva kávová 2 .....	310
Poleva čokoládová 1(karobová) .....	310
Poleva čokoládová 2 .....	311

<b>Poháry</b> .....	312
Pohár ořechový .....	312
Pohár kávový .....	312
Pohár ovocný .....	313
Pohár z amasaké s oříšky .....	313
Pohár s ovocným salátem .....	314
Pudinkový pohár jahodový .....	314
Pudinkový pohár karobový .....	315
Pudinkový pohár z jáhel .....	315
Pohár mrkvový (dýňový) .....	316
Pohár s ovocným rosolem .....	316
Pohár s jablečným rosolem .....	317
<b>Nápoje</b> .....	318
Tříletý čaj Bancha .....	318
Čaj Mu .....	318
Čaj Roibos .....	319
Čaj z obilí .....	319
Slavnostní čaj .....	319
Sladký zeleninový vývar .....	320
Obilná káva .....	320
Káva domácí (podle Dobrušky) .....	321
Pampelišková káva (podle Dobrušky) .....	321
Sójové mléko .....	322
Sójová smetana .....	322
Sójový jogurt .....	323
Rýžové mléko .....	323
Karobové kakao .....	324
Kapucino .....	324
<b>Léčivé nápoje</b> .....	325
Zázvorový čaj .....	325
Nápoj z kuzu .....	325
Nápoj z bílé ředkve (daikonu) .....	326
Čaj z lotosového kořene .....	326
Čaj z houbiček shitaké .....	326

<b>Zavařování</b> .....	327
Džem – marmeláda .....	327
Ovocný rosol (pikantní) .....	328
Šťáva .....	328
Strouhaná jablka .....	328
Jablečný mošt .....	329
Zavařené sušené ovoce .....	329
Ovoce na koláče .....	329
Kompoty .....	329
Jeřabiny a brusinky .....	330
Zeleniny ve slaném nálevu .....	330
Červená řepa .....	330
Zavařené houby .....	331
Jablečný ocet .....	331
Hříbky v octě .....	332
<b>Sušená zelenina</b> .....	333
Sušené ovoce (křížaly) .....	333
Sušené houby .....	333
<b>Rady pro praktické vaření</b> .....	334
Obrázek obilného talíře .....	334
Tabulky .....	335
1. Nahrazování dosud používaných potravin .....	335
2. Energie potravin Jing a Jang .....	338
Míry použité při vaření .....	339
Několik slov na závěr .....	339
Vysvětlivky .....	340
Použitá literatura .....	342

# ÚVOD

*Píši tuto knihu pro ty z nás, kteří jsou zdánlivě zdraví, ale cítí, že by se sebou měli něco udělat. Rozhodli se pro makrobiotickou stravu, ale nevědí, jak začít. Ráda bych jim pomohla překonat počáteční problémy s vařením a poradila, jak vařit v každodenním životě.*

## Než začneme vařit

### Jak se makrobiotickou stravou léčíme

Tělo se zbavuje odpadů:

1. Běžným vylučováním – stolice, moč, pot apod.
2. Nemocí (eliminací) – např. hleny při rýmě a kašli, akne, ekzémy, výtoky, hnisavé záněty sliznic, teplota apod.
3. Pokud tělo nemá sílu vyloučit všechny odpady těmito cestami nebo je jejich vylučování uměle zastaveno léky, začne je na některém místě ukládat. Mohou pak vznikat cysty, nádory apod.

Touto stravou tělu odlehčíme a pomůžeme mu čistit se eliminací a běžným vylučováním. Jestliže je naše strava vyvážená, bez extrémů (viz tab. č. 2 Energie potravin), má tělo sílu zbavovat se všeho špatného, později i toho, co se v nás během let nahromadilo. Každou eliminaci je nutné podpořit správnou makrobiotickou stravou a léčebnými metodami uvedenými v knize M. Kushiho (tab. č. 4). Znovu připomínám: **vylučování nezastavujeme, naopak je tělu co nejdříve usnadníme a tělo nezatěžujeme přebytkem jídla a bílkovin.**

Pokud někdo užívá léky, na něž je už zvyklý, doporučuji mu, aby se obrátil na lékaře, který bude ochoten onu dávku léků v souvislosti s jeho zlepšujícím se zdravotním stavem snižovat.

**Je důležité uvěřit, že nám právě tato změna životního stylu pomůže. Nejedná se totiž jenom o jídlo, je třeba změnit celý přístup k životu a k sobě.**

## Co k snídani

Snídáme pokud možno až po deváté hodině ranní a připravujeme si jídlo, které nám pomáhá rozproudit energii v těle a uvolňuje nás. Uvedu několik způsobů snídaně.

### **1. Zeleninová polévka s misem (viz str. 39) a obilná kaše**

Tuto kombinaci doporučuji všem, kteří mají ráno velkou chuť k jídlu.

K snídani jsou vhodnější polévky, které neobsahují luštěniny. Množství misa nepřeháníme. Těm, kterým zpočátku chutná obilná kaše pouze nasladko (politá amasaké, viz str. 37, ječmenným sladem, vařená s rozinkami, sušeným ovocem apod.), doporučuji vařit kaši převážně z jáhel. Nejvhodnější způsob je kaše podávaná s listovou zeleninou uvařenou ve vodě nebo v páře (hlávkové zelí bílé i červené, čínské zelí, kapusta, kadeřávek, pórek apod.). Kaši můžeme rovněž posypat jemně nasekanou zelenou natí (nať mrkve, petržele, kadeřavé petrželky, pampelišky apod.).

### **2. Zeleninový vývar (viz str. 38) a obilná kaše**

Ti, kteří odcházejí do zaměstnání časně, si možná vyberou tuto možnost. Obilí (např. jáhly, ovesné vločky nebo zbytek vařeného obilí od večere) si připravíme večer k rannímu dovaření. Jáhly nebo vločky namáčíme přes noc. Ráno vaříme kaši cca 20 až 30 minut. Zeleninový vývar vaříme zároveň s kaší. Vypijeme ho doma

a kaši, ozdobenou zeleninou uvařenou ve vývaru a posypanou opraženými semínky, si vezmeme s sebou do zaměstnání. Když ji zabalíme do utěrky, vydrží teplá 2 až 3 hodiny. Na cesty i do zaměstnání můžeme použít k přenesení kaše termosku.

### **3. Zeleninová polévka s obilím**

Touto polévkou můžeme nahradit kaši, protože je hustá a více nasytí. Při její přípravě spotřebujeme obilí zbylé od večere, vaříme je spolu se zeleninou. Obilí můžeme občas umlít nebo rozmixovat, aby byla polévka pokaždé jiná.

### **4. Nesnídat**

Někomu vyhovuje, když nesnídá vůbec, pouze se ráno napije. Dostatek tekutiny je pro ranní uvolnění nutný. K pití doporučuji teplý čaj Bancha, do kterého můžeme přidat několik kapek citronu, nebo některý z čajů z opraženého obilí (kroupový nebo rýžový). Doporučuji také zeleninový vývar (viz str. 39), ve kterém můžeme spolu se zeleninou vařit některou mořskou řasu (Kombu vyvaříme vícekrát). Do zeleninového vývaru můžeme přidat na jeden hrnek jednu lžičku dýňového oleje. Vznikne velice chutný bujon.

V počátečním období přechodu na makrobiotickou stravu doporučuji nesnídat těm, kteří mají potíže se střevy. Pokud nesnídáme, mají střeva dostatek času na očistu a my se cítíme uvolněně a lehce, mozek nám lépe funguje a zdravě se těšíme se na oběd.

### **5. Poznámka**

K snídani je nevhodný chléb, protože je příliš slaný a je pečený. Cítili bychom se po něm stažení a unavení. Pokud zpočátku odmítáte kaši a polévka vám nestačí k nasycení, zkuste si připravovat různé moučníky, raději ty nepečené (pařené). Je možné upéci placky se semínky a přikusovat je k polévce. Doba pečení placek by měla být velmi krátká.

## KAŠE Z CELÝCH OBILNÝCH ZRN

**30 minut až 2 hodiny**

*2 hrnky obilí (rýže, kroupy, oves, jáhly, kuskus apod.)*

*8 hrnků vody*

*špetka soli*

Obilí večer propereme ve vodě a zalijeme vodou, ve které je ráno budeme vařit. Na vaření ovsa použijeme raději tlakový hrnec. Kroupy, jáhly, pohanka a kuskus potřebují o něco více vody. Kaši uvedeme do varu, sebereme pěnu, přidáme špetku soli, hrnec podložíme rozptylovací sítkou a vaříme na mírném ohni. Kaši občas zamícháme, aby se nepřipalovala, a když je třeba, přilijeme trochu vody. Hotovou kaši můžeme rozmačkat šťouchadlem na brambory, aby byla jemnější. Dětem, které ještě neumějí kousat kaši z celých zrn, ji rozmixujeme.

Kaši můžeme uvařit večer, zabalit do utěrky a přikrýt peřinou, aby do rána zůstala teplá.

Na talíři kaši ozdobíme vařenou zeleninou a posypeme opraženými nasekaným ořechy nebo semínky (dýňovými, slunečnicovými).

# KAŠE Z VLOČEK

**30 minut**

*2 hrnky vloček (ovesných, žitných, ječných,  
rýžových, kukuřičných)*

*8 hrnků vody*

*špetka soli*

Vločky večer propereme ve vodě a namočíme je do vody, ve které je ráno budeme vařit. Hrnc podložíme rozptylovací sítkou. Kaši uvedeme do varu, sebereme pěnu a přidáme špetku soli. Vaříme na mírném ohni. Kaši často mícháme a když je třeba, přidáme vodu.

Na talíři kaši ozdobíme vařenou zeleninou a posypeme opraženými nasekaným ořechy nebo semínky (dýňovými, slunečnicovými).

# KAŠE VAŘENÁ PŘES NOC

*2 hrnky obilí (rýže, pšenice, oves, kroupy)*

*12 hrnků vody*

*špetka soli*

Obilí propereme ve vodě, zalijeme odměřenou vodou a osolíme. Než jdeme spát, postavíme kaši v hrnci s těžkým dnem na co nejmenší oheň a hrnc podložíme alespoň dvěma rozptylovacími mřížkami. Poklice nesmí přesahovat přes okraj hrnce, aby pára, která se na ní sráží ve vodu, neuhasila oheň (poklici můžeme na hrnc položit obráceně). Z téhož důvodu by měl být hrnc naplněný pouze do poloviny, aby pára mohla kolovat, ale neměla sílu nadzvednout poklici. Oheň ztlumíme na minimum a necháme vařit přes noc. Kaše se skoro nevaří, jen zůstává u bodu varu. Zrna jsou uvařená doměkka, kaše je velmi jemná a vydatná.

Na talíři kaši ozdobíme vařenou zeleninou a posypeme opraženými nasekaným ořechy nebo semínky (dýňovými, slunečnicovými).

# KAŠE Z VAŘENÉHO OBILÍ

**30 minut**

*4 hrnky vařeného obilí*

*(použijeme zbytky obilí od večere)*

*4 hrnky vody*

Uvařené obilí zalijeme vodou a uvedeme do varu. Hrncem podložíme rozptylovací mřížkou a vaříme na mírném ohni. Kaši při vaření občas zamícháme, aby se nepřipalovala, a pokud je třeba, přilijeme vodu. Jestliže nemáme uvařeného obilí dostatečné množství, nastavíme kaši některým druhem vloček (na 1 díl vloček přidáme 4 díly vody).

Na talíři kaši ozdobíme vařenou zeleninou a posypeme opraženými nasekanými ořechy nebo semínky (dýňovými, slunečnicovými).

# KAŠE RYCHLÁ

**10 minut**

*instantní kaše rýžová, jáhlová, ovesná apod.*

*(Nomina, Mico, Mišutka)*

Instantní kaši nasypeme na hluboký talíř a za stálého míchání přiléváme horkou (vřelou) vodu tak dlouho, až na talíři vznikne pěkná hladká kaše. Posypeme ji jemně nakrájenou zelenou natí a opraženými nasekanými ořechy nebo semínky (dýňovými nebo slunečnicovými). Kaši můžeme mít doma v zásobě pro případy, kdy spěcháme. Je snadné ji připravit všude tam, kde nemáme možnost vaření (na dovolené, na cestách, v zaměstnání apod.).

## *K*AŠE Z KUSKUSU

**15 minut**

*2 hrnky kuskusu*

*4 hrnky vody*

*1 pórek*

*špetka soli*

Vodu uvedeme do varu a nalijeme ji na kuskus s jemně nakrájeným pórkem, které jsme si připravili v misce. Misku přiklopíme poklicí, zabalíme ji do utěrky a vodu necháme vsáknout. Pro snadnou přípravu je tato kaše vhodná na cesty i do zaměstnání.

## *K*AŠE Z TERMOSKY

*1 šálek ovesných vloček*

*cca 4 šálky vřelé vody*

*špetka soli*

Vločky propláchneme vodou, osolíme a vsypeme do termosky. Vřelou vodu dolijeme až po okraj termosky. Ráno je pouze dáme na talíř, posypeme jemně nasekanou zelenou natí a oříšky nebo semínky.

## *K*AŠE Z CELOZRNNÉ MOUKY

**25 minut**

*2 hrnky mouky (pšeničná trhanka, kukuřičná mouka  
nebo krupice)*

*6 hrnků vody*

*špetka soli*

Mouku rozmícháme ve vodě a necháme ji alepoň 1 hodinu (nebo přes noc) máčet a bobtnat. Hrncem podložíme rozptylovací mřížkou a vaříme na mírném ohni. Často mícháme a dle potřeby podléváme vodou.

Na talíři kaši ozdobíme vařenou zeleninou a posypeme opraženými nasekaným ořechy nebo semínky (dýňovými, slunečnicovými).

## *K*AŠE SLADKÁ

Sladkosti kaše můžeme dosáhnout několika způsoby:

1. Do hotové kaše vmícháme amasaké.
2. Do jedné poloviny uvařeného obilí, které chceme ráno použít na přípravu kaše, vmícháme večer trochu celozrnné pšeničné mouky a těsto necháme přes noc kvasit. Kvašené těsto vaříme spolu s ostatním obilím.
3. Do kaše (nejvhodnější je z jáhel) dáme vařit rozinky, křížaly nebo na kousky nakrájené vyzrálé ovoce.
4. Do kaše dáme vařit na kostky nakrájenou nebo nastrouhanou sladkou zeleninu (např. dýni, cibuli, zelí, mrkev apod.). Kaše získá výbornou chuť, jestliže cibuli jemně osmažíme na oleji.
5. Ke kaši připravíme sladkou zeleninu (viz předpisy zelenina ke kaši str. 205).
6. Jáhlovou kaši přisladíme některým z doporučených sladidel (ječmenný a rýžový slad, melounová omáčka, rozvařené rozinky nebo sušené ovoce). Kaši, kterou připravujeme pro slavnostní příležitost, pokapeme některým ze sójových dezertů (karobovým, vanilkovým nebo oříškovým) nebo nastrouhanou karobovou čokoládou. Kaši nasladko nepřipravujeme příliš často, abychom nebyli překyselení.

## Vysvětlivky

*amasaké* – sladká rýže (viz předpis).

*Arame* – mořská řasa.

*Arowroot* – škrob na zahušťování.

*Bancha* – tříletý čaj (Hojicha, Kukicha) obsahuje minerály.

*Bublinatka* – mořská řasa.

*Cizrna* – římský hrách.

*Daikon* – japonská bílá ředkev (až 50 cm dlouhá) rozpouští tuky.

*Dulce* – mořská řasa.

*Gomasio* – semínka opražená se solí (viz předpis), podporuje trávení, vstřebávání potravy ve střevech, posiluje a zlepšuje kvalitu krve. Pomáhá odstraňovat únavu a bolesti zubů či hlavy.

*Hiziki* – mořská řasa (Iziki).

*Hojicha* – tříletý čaj – lístky, vhodný pro letní období, obsahuje minerály.

*Hokkaidó* – japonská dýně s chutnou dužinou oranžové barvy, neobsahuje tolik vody co jiné, u nás běžně pěstované dýně.

*Iziki* – viz Hiziki

*Jablečný koncentrát* – jablečná koncentrovaná šťáva bez cukru, zředěná se může použít jako mošt.

*Javorový sirup* – přírodní sladidlo, nepoužívat často, je příliš JIN.

*Ječmenný slad* – přírodní sladidlo, vyrobené kvašením a odpařováním.

*Karob* – svatojánský kořen – prášek, připomíná kakao.

*Karobová čokoláda* – čokoláda ze sójového mléka, sladu (oříšková, pomerančová, mléčná).

*Karobové pecičky* – karobová čokoláda bez cukru, drobné pecičky, vhodné na přípravu plev a sypání pohárů.

*Kombu* – mořská řasa

*Kukicha* – tříletý čaj – větvičky, vhodný pro zimní období, obsahuje minerály.

*Kukuřičné mléko* – na trhu je k dostání sušené.

*Kurkuma* – žluté přírodní barvivo.

*Kuskus* – kuličky z obroušené pšenice podobné jáhlám.

*Kuzu* – prášek na zahušťování, zvyšuje vitalitu, posiluje zažívání.

*Lepek* – pšeničná bílkovina, prášek k výrobě seitanu.

*Lotosový kořen* – na plátky nakrájený sušený kořen lotosu, používá se na odhlenění, čaj viz předpis.

*maizena* – kukuřičný škrob na zahušťování.

*Mico* – obilná instantní kaše.

*Miso* – pasta z rýže, sóji, ječmene, natta – obsahuje enzymy, přidává se do polévek a k přichucení pokrmů

*mišutka* – kukuřičná instantní kaše.

*Mořský salát* – mořská řasa.

*Mu* – čaj – velmi lahodný čaj, je silně JANG.

*Natto* – sójový sýr.

*Nomina* – obilná instantní kaše.

*Nori* – mořská řasa.

*Obilný škrob* – vzniká při výrobě seitanu (viz předpis), používá se k zahušťování.

*Okara* – vzniká při výrobě sójového mléka (viz předpis), je to drť ze sójových bobů.

*Oleje lisované zastudena* – 100% olej z prvního lisování zastudena (slunečnicový, sezamový, dýňový apod.)

*Oříškové máslo* – pomazánka z burských oříšků, vhodné použití je lžička másla na teplé obilí.

*Polenta* – kukuřičná nebo pohanková kaše (viz předpis), ke koupě na trhu je vakuově balená.

*Roibos* – čaj z rostliny *Aspalathus linearis*, obsahuje minerály.

*Rýžové mléko* – vlastní výroby (viz předpis), na trhu je trvanlivé v papírových krabicích nebo sušené.

*Rýžový slad* – přírodní sladidlo vyráběné z rýže kvašením a odpařováním.

*Seitan* – obilné maso vlastní výroby (viz předpis), na trhu je k dostání vakuovaný a ve sklenicích.

*Seitánky* – šištičky ze seitanu, na trhu jsou k dostání ve vakuovaném balení.

*Shitaké* – houbička podobná václavkám – rozpouští tuky a odvádí z těla těžké kovy tím, že je na sebe váže.

*Shoyu* – sójová omáčka originál, bez cukru a škodlivých přísad.

*Sójová smetana* – vlastní výroby (viz předpis), na trhu je k dostání v krabičkách trvanlivá.

*Sójové mléko* – vlastní výroby (viz předpis), na trhu je k dostání i trvanlivé v krabicích nebo sušené.

*Sójový dezert* – krém, je k dostání na trhu v krabičkách (karobový, vanilkový, oříškový)

*Sójový jogurt* – zkyslá sójová smetana, na trhu je k dostání i hotový.

*Solčanka* – sójová drť se sušenou strouhanou zeleninou (nejlépe bez soli), používá se do polévek.

*Tahini* – sezamové máslo, vhodné použití je lžička másla na teplé obilí.

*Tamari* – sójová omáčka originál, bez cukru a škodlivých přísad, silně koncentrovaná, musí se ředit.

*Tekka* – koření obsahující sušené miso, zázvor, lotos, sezamový olej, mrkev, červenou řepu.

*Tempeh* – sójový sýr.

*Tofu* – sójový sýr.

*Umeboshi* – švestičky nebo pasta ze švestiček speciálním způsobem naložených do mořské soli, neutralizuje kyselost, odstraňuje střevní potíže.

*Umeocet* – nálev ze švestiček umeboshi.

*Wakame* – mořská řasa.

## *Použitá literatura*

*Ing. J. Průchová – Život místo živoření*

*Byznys se zdravím*

*M. Kushi– Přírodní léčení makrobiotikou*

*P. Momčilová – Celozrnné pečivo*

*Časopisy Vital, Regena*

*Prospekty výrobců GBZ Uherské Hradiště*

*Sonfood Dobruška*

*Iva Chourová*

# *M*AKROBIOTICKÁ KUCHAŘKA

465 receptů

Fotografie Jiří Poláček

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,  
roku 2012 jako svou 1090. publikaci

Vydání páté. Stran 344

Redakčně zpracovala Blanka Koutská

Odpovědná redaktorka Jitka Suchá

Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava

Doporučená cena 268 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.

Praha 3, Víta Nejedlého 15

e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)

[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

ISBN 978-80-7429-309-2